



ДРУГ ДОМА

№21/181
2001
Июнь[©]

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

Лето жаркое, солнце яркое, глаза постоянно прищурены... Нужны солнечные очки. Какие же выбрать? Да и так ли уж они нужны? Вот что думает по этому поводу московский врач Алексей АЛЕКСЕЕНКО.

СПРЯЧЬ ГЛАЗА ОТ СОЛНЦА

ПРАВИЛЬНЫЕ ВАФЛИ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 20 приз за рецепты оригинальных блюд получает кулинар из с. Солонешное Алтайского края **Татьяна Алексеевна ХРАМОГИНА**. Лучшей советчицей мы посчитали **Наталью Владиславовну НИКИТИНУ** из г. Старая Русса Новгородской области, которая, откликнувшись на просьбу нашей читательницы в Клубе взаимопомощи, подробно рассказала, как правильно печь вафли.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

**ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ -
ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!**



Тамара Васильевна КАРВЕНОВА
с сыновьями Николаем и Игорем



Денис и Светлана

- Солнечные, точнее - солнцезащитные, очки, безусловно, нужны. Хотя бы потому, что солнце - это прежде всего жесткое ультрафиолетовое излучение, которое глазам не очень полезно. Да и для кожи век и вообще лица тоже. Ультрафиолет хоть и дает красивый загар, но "старит" кожу, от прищуренных глаз появляются морщинки. Да и на ярком солнышке просто удобнее смотреть через затемненное стекло.

Кстати, о стекле. Раньше считалось, что это лучший материал для светофильтров. Пластик - так, ширпотреб, а "фирма" - обязательно стеклянные. На самом деле у стеклянных очков есть свои недостатки: они тяжеловаты и могут нанести травму - если споткнешься, "приложишься" лицом. Пластик легкий, более ударопрочный и менее травмоопасный. Тем более что современные материалы не царапаются, то есть очень износостойкие. Конечно, это относится к дорогим моделям.

Подбирать очки надо по ши-

рине, чтобы поле зрения было перекрыто светофильтрами полностью. В противном случае, когда углы глаз на свету, глаз в очках напрягается еще больше, чем без очков, к тому же возникает рассеянность зрения. Дужки очков не должны сильно сдавливать голову, иначе через час-другой у вас появится головная боль. Но в любом случае при резкой смене освещенности, например при входе с солнечной улицы в помещение, темные очки лучше снимать, чтобы давать глазам меньшую нагрузку. И уж конечно не читайте в темных очках (кроме как на солнце), это все равно что читать в полутемной комнате - глаза очень устают, напрягаясь. Возможно ухудшение зрения. Что касается цвета светофильтров - по большому счету, это несущественно. Играет роль не столько цвет, сколько светозадерживающие свойства, интенсивность покрытия. Конечно, цвета должны быть мягкими: зеленоватый, коричневый. Эти тона не раздражают глаз.

- Полностью согласен с Алексеем Александровичем, - говорит **Андрей СОТИН**, стилист. - Цвет - скорее, категория моды. В этом сезоне актуальны либо бесцветные, так называемые классические черные, очки, либо оттенки серого, голубоватого. Желтые, коричневые, зеленые - для "продвинутых". Оправы - "золотые 50-е": толстый пластик, возможно, слегка оттянутый внешний уголок. Форма - "кошачий глаз". У молодежи популярностью пользуются очки-маска ("повязка"): узкие, как бы облегающие лицо. Гармония цвета оправы и светофильтра не обязательна: при серых стеклах может быть белая, красная, хоть синяя оправка - лишь бы шло к цвету волос и общей гамме одежды; возможна частичная сочетаемость, то есть очки "под аксессуар" - под сумочку, пояс, бижутерию. Кстати, женщины часто носят очки на макушке, заменяя ими обруч для волос, - такой вариант также вполне допустим. Но по-прежнему в моде классика: традиционная тонкая оправка, очки-"капли" или прямоугольные, круглые. Правда, носят их люди постарше; такие очки хороши к строгому костюму, классической "джинсе". А вот глухие черные светофильтры а-ля Сильвестр Сталлоне из "Кобры", или "зеркалки", отошли в прошлое. Вообще прятать свои глаза от собеседника не очень вежливо, поэтому сегодня очки для повседневной носки слегка прозрачны. Оптимальный вариант - "хамелеон", очки, меняющие интенсивность тона в зависимости от освещенности.

Записал
Алексей ТУМАНОВ.



Тамара Васильевна КАРВЕНОВА
с сыновьями **Николаем** и **Иваном**

Денис и Светлана
ОВЧИННИКОВЫ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 25 июня 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам **первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 19 за прошлый год** в счастливую десятку попали **Ольга Минулловна АБДУЛЛИНА** из Красноярска, **Галина Ивановна ЗМИЕВА** из г. Донецк Ростовской области, **Наталья Борисовна КАЗАКОВА** из Петрозаводска, **Елена Юрьевна КАЛУГИНА** из г. Десногорск Смоленской области, **Тамара Васильевна КАРВЕНОВА** из Элисты, **Рушания Шагизияновна КРАУС** из г. Пыть-Ях Тюменской области, **Денис Александрович ОВЧИННИКОВ** из г. Нижнекамск, Татария, **Нина Мурадиновна СОСМАКОВА** из г. Нарткала, Кабардино-Балкария, **Ольга Николаевна ТОРБАЧ** из Омска и **Борис Сергеевич ЩЕРБИН** из г. Дубна Московской области.

Поздравляем победителей!



Наталья КАЗАКОВА

Рушания КРАУС

"Друг дома" № 21

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **25.06.2001 г.**

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ПОДПИСКУ!

Подписка на "Друга дома" в разгаре! И если вы хотите без хлопот и проблем получать любимую газету, отправляйтесь на почту, берите Объединенный каталог

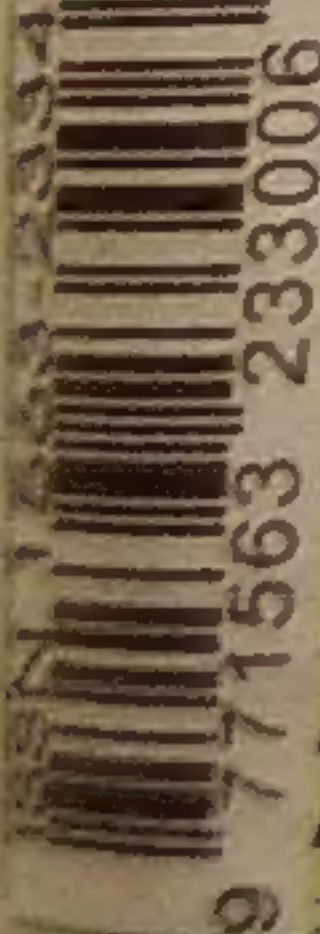
ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2001"

(он зеленого цвета), открывайте том I на 69-й

странице, найдите наш индекс - 34199 и сформируйте подписку. "Друг", как и прежде, поможет

вам вырастить отменный урожай овощей и фруктов на своих садовых участках, сделать вкусные

и полезные заготовки на зиму, будет держать вас в курсе новостей медицины, моды, косметики, научит, как сделать ремонт и хорошо отдохнуть. Словом, пригодится и в будни, и в праздники, как и положено настоящему другу!





КАК ЕСТ, ТАК И ВЫРАСТЕТ

Специалисты единодушны: ни в одной поре жизни человека его здоровье - физическое и умственное - не зависит столь прямо от питания, как в детстве. Каковы же научно обоснованные нормы, предъявляемые к питанию детей? На этот вопрос отвечает главный государственный санитарный врач Белоруссии Валерий ФИЛОНОВ.

- Начнем с того, что трехлетнему ребенку в день необходимо 1540 ккал, 14-17-летнему юноше - 3000, а девушке того же возраста - на 1000 ккал меньше. Если в 3 года ребенку достаточно по 53 грамма белков и жиров, то к 14 годам суточная потребность возрастает до 100. Так что подростковая прожорливость - явление естественное и неизбежное.

Но просто набить желудок калориями недостаточно. Ребенок должен в нужном количестве получать белки, жиры и углеводы. Первые незаменимы как основной строительный материал для клеток и тканей растущего организма. Кроме того, белки принимают самое активное участие в выработке иммунитета, эритроцитов, гемоглобина, гормонов. Какими бы яркими вегетарианцами ни были вы, родители, запомните: ваш ребенок должен есть мясо, рыбу, яйца, молочные продукты. Не забывайте и то, что в день ему просто необходимо 0,5 л мо-

лока, причем третья часть - в виде кисломолочных продуктов. Ведь кальций - необходимый материал для развития костно-мышечной системы малыша.

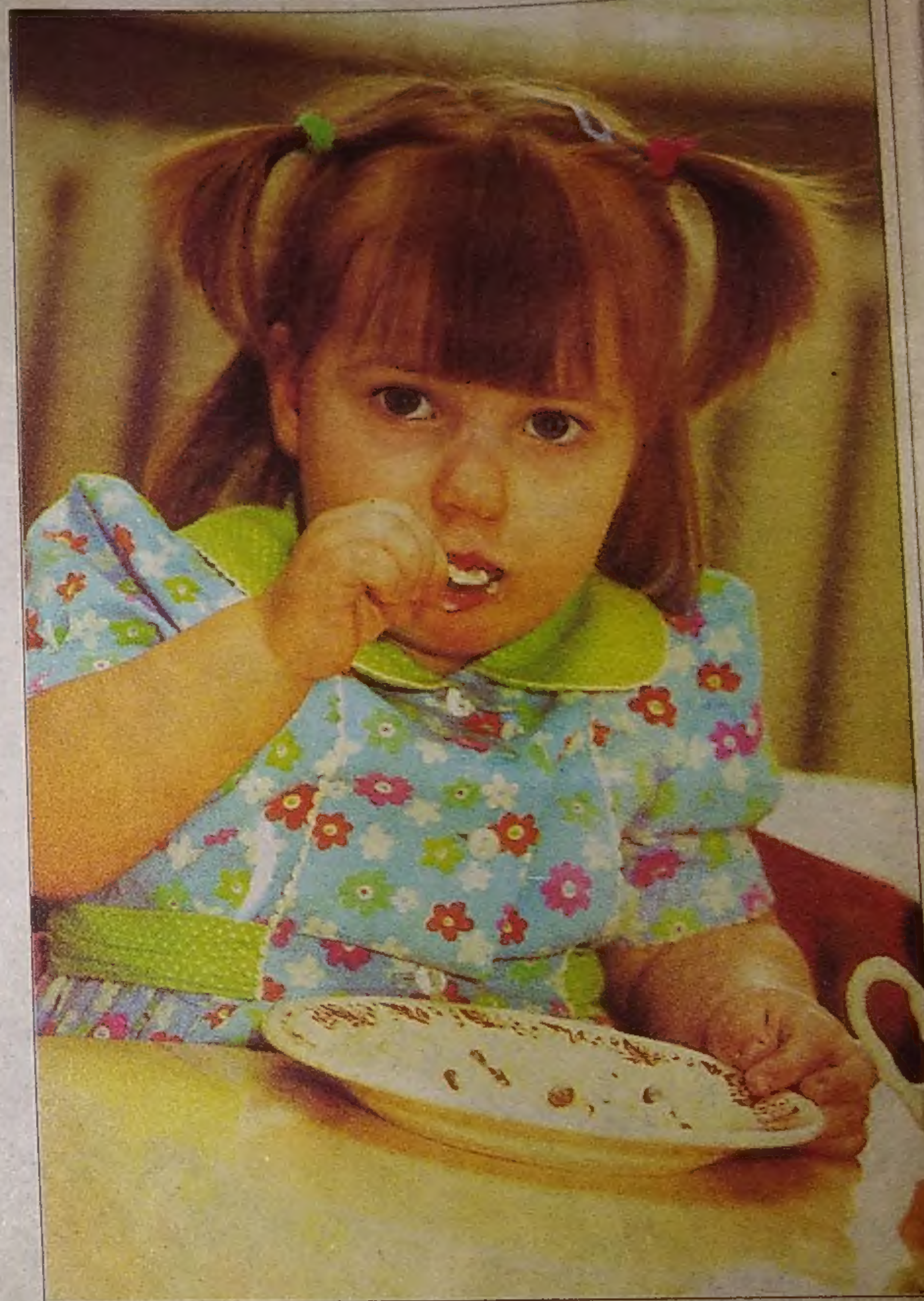
О пользе витаминов знают все. Но особенно важен растущему организму витамин С, при недостатке которого поражаются стенки сосудов и снижается иммунитет. Его суточная потребность - 45 мг для детей дошкольного, 60 - младшего и 70 - старшего школьного возрастов.

Связь между питанием и состоянием здоровья детей прямая. Так, повсеместно встречающиеся трещины губ, стоматиты, "географический" язык свидетельствуют о нехватке витаминов группы В. Кровоточивость десен, сухость и шершавость кожи - С и Р. Следствие? Низкий уровень иммунитета, частые болезни. Отставание в физическом развитии, нервные рас-

стройства - и неутешительный прогноз на будущее.

Большинство родителей рассуждают: что едим сами, тем и детей кормим. Забывая не только о рациональном сбалансированном питании, но и о правилах его приема. О том, например, что есть ребенок должен 4-5 раз в день с интервалом не более 3,5-4 часов, что максимальный объем пищи он должен съесть за обедом. В школу идти, обязательно позавтракав. В ежедневном меню детей должны быть блюда из мяса (а не только сосиски и вареные колбасы), яйца, молоко и кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло, овощи и фрукты. И в школу с собой лучше дайте не бутерброд с колбасой, печенье или конфеты, а обыкновенное яблоко - замечательное, кстати, средство для профилактики многих заболеваний.

Записала Анна МАКСЮТА.



ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА

Как сделать так, чтобы ребенок никогда не забывал говорить "спасибо", "пожалуйста"? Как добиться того, чтобы из малыша вырос воспитанный человек? Иными словами, как привить ему вежливость?

Вежливые, воспитанные дети всегда выделяются из толпы сверстников. На них обращают больше внимания, ими восхищаются, они умиляют и способны растопить сердце даже самого строгого воспитателя и учителя. Более того, во взрослую жизнь они входят,

ребенок в классе. Результат? Он перестанет забывать о хороших манерах.

От девяти до двенадцати лет: сдержанность, дисциплина, умение трудиться. В этом возрасте ребенок, стоящий на пороге отрочества, пытается ужиться с переживаемыми им физическими, эмоциональными и половыми изменениями.

и все еще крайне эгоцентри-

Вежливые, воспитанные дети всегда выделяются из толпы сверстников. На них обращают больше внимания, ими восхищаются, они умиляют и способны растопить сердце даже самого строгого воспитателя и учителя. Более того, во взрослую жизнь они входят, зная, что могут справиться даже с самыми сложными ситуациями, используя хорошо знакомые им вежливость, воспитанность и такт. Согласно исследованиям психологов они оптимистично смотрят на жизнь, пользуются популярностью и умеют с легкостью заводить друзей и приятелей, поскольку каждому приятно общаться с воспитанным и понимающим человеком. И это дает им дополнительные шансы в жизни. А поскольку воспитанные дети приучены уважать и понимать чувства и желания окружающих, они становятся еще и прекрасными членами семьи и родственниками. Но как воспитать в ребенке вежливость? Это не так уж и сложно, если помнить об одном важном факторе: развивать в ребенке тактичность и уважение нужно с момента его появления на свет...

Начнем с периода **от рождения до 18 месяцев**: учимся уважению. Хорошие манеры заметны и важны всегда и везде. В мире найдется не так уж много женщин, которые хотя бы раз в жизни не испытывали неловкость из-за их отсутствия

ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА

Как сделать так, чтобы ребенок никогда не забывал говорить "спасибо", "пожалуйста"? Как добиться того, чтобы из малыша вырос воспитанный человек? Иными словами, как привить ему вежливость?

у своего чада. Конечно, маленькие дети очень эгоцентричны, если они хотят чего-то, они способны добиться этого всеми имеющимися в их распоряжении способами. Однако, когда это делается с добротой и спокойно, они способны понимать и наставления старших. Так что с самого рождения будьте вежливы со своим ребенком, разговаривайте с ним спокойно и ласково. Дети, к которым родители относились с уважением, вырастают уверенными в себе людьми, способными относиться к окружающим с тем же позитивизмом и вниманием. Не забывайте поддерживать ребенка, когда он проявляет вежливость по отношению к вам, например, протягивает вам игрушку или делится сладостями, с улыбкой благодарите, а если вы делаете что-то приятное для него, говорите "пожалуйста". Известен случай, когда первое слово малыша было "па-бо", то есть "спасибо", - слово, которое он так часто слышал от родителей.

От 18 месяцев до трех лет: говорим "спасибо". В этом воз-

расте ребенок мало что понимает из пространственных монологов взрослых о хороших манерах и правильном поведении, однако он хорошо запоминает и усваивает наглядные примеры, особенно когда находится в "полевых условиях", то есть на детской площадке. Если ваш ребенок нарушает правила игры, не может дождаться своей очереди или плачет, проиграв, необходимо объяснить ему, что все дети ждут, все проигрывают и все играют по правилам. Ребенка в этом возрасте важно научить тому, что он является частью коллектива и что, если ему хочется принимать участие в играх вместе с другими детьми, он должен вести себя так же, как они, и подчиняться общим для всех правилам. Кстати, не помешает и специально готовить малыша, например, к походу в гости. Детям в возрасте до трех лет важно знать, что ждет их впереди, поэтому объясните ребенку, куда и зачем вы отправляетесь, с кем встретитесь и что будете делать. Не забудьте объяснить и то, что вы ожидаете от самого малыша, концентрируясь на двух-трех пожеланиях - не больше. Например, "не бегай, не кричи и не проси подарков". Поверьте, пройдет совсем немного времени и слово "спасибо" станет одним из любимых в лексиконе вашего ребенка.

От трех до шести лет: становимся частью общества. В этом возрасте дети начинают приобретать общественное сознание и понимают, что жизнь людей, как маленьких, так и взрослых, подчинена определенным правилам. Но поскольку в этом возрасте малыши пока не умеют контролировать эмо-

ции и все еще крайне эгоцентричны, они легко забывают о хороших манерах, испытывая обиду, голод или усталость. Помогите ребенку осознать потребности других людей при помощи наводящих вопросов. Например, "как бы ты почувствовал себя, если бы твой друг ушел, не попрощавшись?" или "как ты считаешь, что думает бабушка, когда ты капризничаешь?". Постепенно ребенок поймет, что должен считаться с чувствами окружающих, и начнет вести себя соответствующим образом.

От шести до девяти лет: акцентируем заслуги. Даже самые воспитанные дети попадают в неприятные ситуации, зачастую спровоцированные их же приятелями. Если один ребенок смеется над пришедшим в класс новичком, вместе с ним начинают смеяться и все остальные. Если один ребенок начинает в столовой бросаться хлебом, к нему присоединяются другие. Это происходит потому, что в этом возрасте для ребенка очень важно чувствовать себя частью группы, и если ваш малыш импульсивен и подвержен влиянию, он может с легкостью усвоить все самые плохие примеры. Что делать? Конечно, не игнорировать, но и не реагировать слишком возбужденно. Не стоит стыдить и корить ребенка в присутствии его друзей, дождитесь, пока вы останетесь вдвоем, и напомните ему о правилах поведения. И не забывайте хвалить ребенка, видя, что он старается быть вежливым. Скажите малышу, что гордитесь тем, как воспитанно он вел себя в гостях, что все вокруг восхищаются его манерами, что он самый вежливый

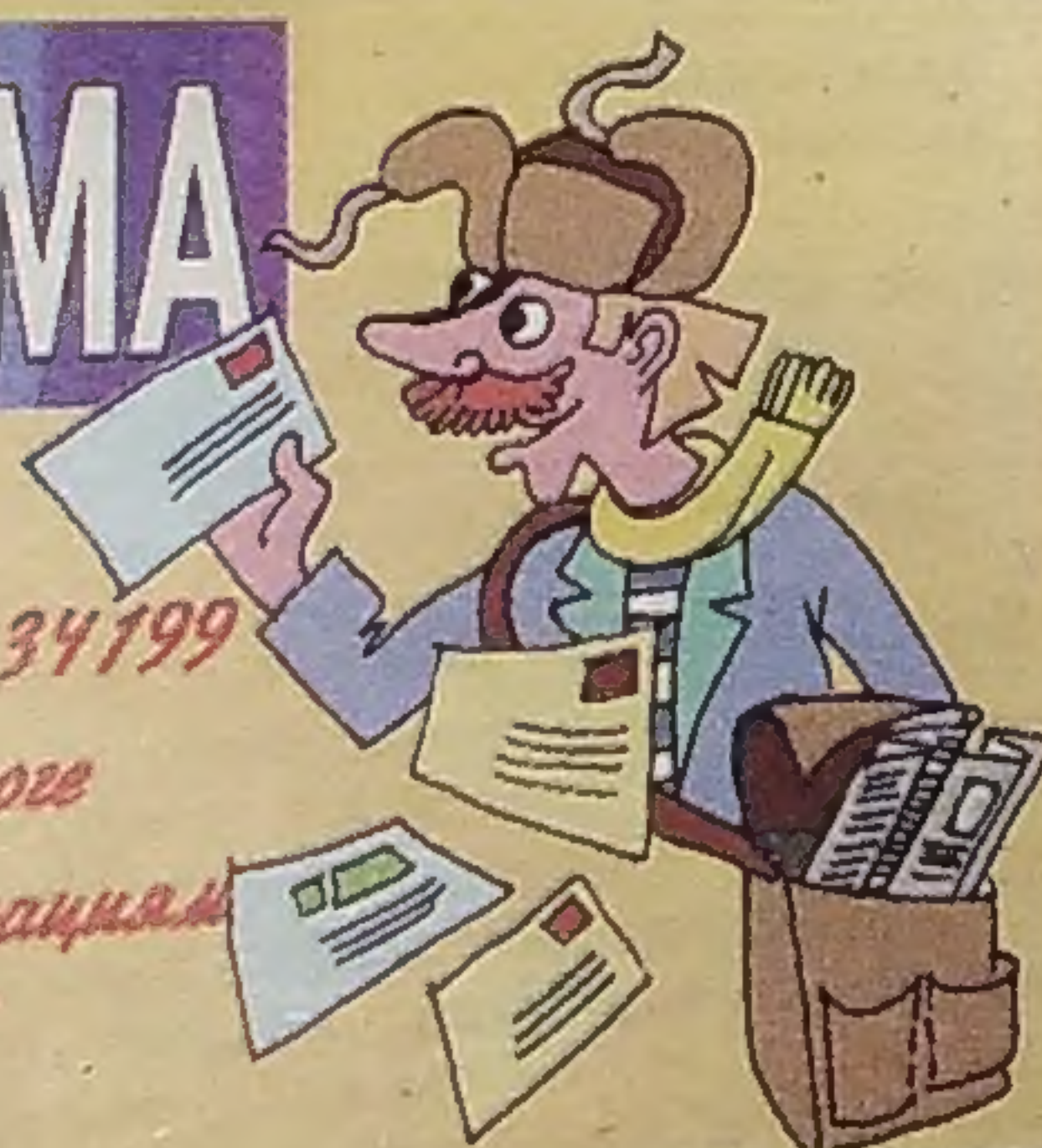
ребенок в классе. Результат? Он перестанет забывать о хороших манерах.

От девяти до двенадцати лет: сдержанность даже в самые трудные времена. В этом возрасте ребенок, стоящий на пороге отрочества, пытается ужиться с переживаемыми им физическими, эмоциональными и половыми изменениями, он раздражен и временами может быть несдержан по отношению как к окружающим, так и к самым близким людям. Дело не в том, что ребенок забыл о манерах, просто большинство подростков ошибочно принимают грубость и вызывающее поведение за один из способов доказать свою независимость. Некоторые родители отвечают огнем на огонь, ругаются с переживающими трудный период в жизни детьми, оскорбляют и унижают их, и это неправильно. Психологи рекомендуют воздерживаться от подобных соблазнов, демонстрируя ребенку, что вы в состоянии держать себя в руках даже тогда, когда он ведет себя неуважительно. Один из способов уменьшить количество конфронтаций - это поставить подростка в известность о том, чего от него ждут и что будет с ним в случае, если он не оправдает этих ожиданий. Например, "в нашей семье никто не использует непристойных выражений, и если ты будешь ругаться, то вместо гостей отправишься на весь вечер в свою комнату". Помните, что подростки отдают все силы тому, что их увлекает. Поэтому, когда ваш ребенок изо всех сил старается справиться с плохим настроением и вести себя достойно, хвалите его. Для каждого подростка главное - знать, что он любим. И несмотря на кажущееся равнодушие, он не только помнит ваши похвалы и положительные высказывания о нем, но и дорожит ими.

Людмила СТУПАКОВА,
психолог.

ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199
в Объединенном каталоге
ЖК РФ по телекоммуникациям
"Подписка-2001"



ПО СПИРАЛИ

Как правильно выбрать внутриматочную спираль?

Ольга Николаевна. Мурманская область.



Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

Внутриматочная спираль (ВМС) - устройство, которое помещают в матку для предупреждения развития беременности. Очень важно понять, что ВМС практически не препятствует оплодотворению, но не позволяет оплодотворенной яйцеклетке прикрепиться к слизистой оболочке матки и развиваться. Таким образом происходит сверхранний выкидыш в сроки менструации, который, кстати, очень часто женщины просто не замечают, приписывая некоторое удлинение и усиление данной менструации случайным факторам. Именно поэтому женщинам не рекомендуют беременеть сразу после удаления ВМС, чтобы организм "по привычке" не прервал беременность. Обычно советуют после извлечения спирали переждать полгода, предохраняясь другими способами.

Эффективность ВМС составляет около 98 процентов, и ими пользуются до 30 процентов женщин, не желающих в настоящее время иметь ребенка. Однако применение ВМС несколько повышает риск внематочной беременности, а также воспаления внутренних половых органов. Это связано с тем, что инородное тело в матке нарушает естественные сокращения маточных труб,

Самые распространенные в нашей стране ВМС - это Мультилоад, Купер-Т, Финкоид и их разновидности. Из них Купер-Т имеет классическую форму в виде буквы "Т", на вертикальную часть которой намотана медная проволока. Есть Купер-Т для нерожавших. У Мультилоада форма похожа на букву "Т", но горизонтальная часть сделана в определенной форме, которая облегчает введение спирали и ее более эффективное приспособление к размерам полости матки. На вертикальную часть также намотана медная проволока, Финкоид похож на незамкнутую букву "Ф". Его вводят только рожавшим. Срок использования всех этих (и большинства других) спиралей - 5 лет, хотя при полном отсутствии осложнений, воспаления и так далее можно продлить срок применения еще на 2-3 года.

Выбор спирали для конкретной женщины - задача врача. Он должен оценить показания и противопоказания для использования ВМС, провести обследование (гинекологический осмотр, мазок, осмотр шейки матки, УЗИ полости матки) и рекомендовать тот или иной вид устройства. В связи с особенностями матки, например, даже нерожавшей женщине может подойти

- Меня очень беспокоят мои отношения с мужем, - рассказывает Светлана. - Мы поженились с Алешей по любви, причем именно он настаивал на браке, а жизнь почему-то не складывается...

...Если для Светланы этот брак был первым, то Алексей пытался создать семью вторично. Со своей первой женой, Ольгой, они прожили вместе почти десять лет. За время совместной жизни у них родилась дочка Верочка, в которой папа просто души не чаял. Собственно, из-за нее он так долго оттягивал неизбежный развод:

- Жизнь с Ольгой была для меня сплошным мучением, - жаловался он своей второй супруге. - Ты даже не представляешь, насколько мы с ней раз-

ки все выходные дни он проводит в том доме. "Ты же понимаешь, - говорит он, - что я так нужен дочери, она очень скучает по мне, плачет иногда. Да и моя бывшая с ней никуда не ходит, ни во что не играет, практически не уделяет никакого внимания девочке. Если еще и я не буду этого делать, то она совсем окажется брошенной, никому не нужной..." Я, конечно, это понимаю, но я не понимаю, почему нельзя это сделать по-другому - взять ребенка на выходные к нам, ночевать не

кий развод не состоялся, можно по тому, насколько человек эмоционально реагирует на свою бывшую половину, - он может относиться к ней с теплотой, помогать и опекать, а может люто ненавидеть, и это тоже говорит о том, что настоящего расставания пока не произошло.

Психологический развод можно считать завершенным, если человек реагирует на своего бывшего партнера спокойно, равнодушно, нейтрально, примерно так, как он реагирует на соседа, сослуживца, постороннего человека. И тогда "бывшие" не в состоянии манипулировать им, ведь каждую их просьбу человек воспринимает адекватно и не бежит по первому зову.

ТРЕТИЙ - ЛИШНИЙ



ные. Если я закончил институт, защитил диссертацию, то она

там, а возвращаться домой, да и в конце концов, мне тоже хочется в выходные пообщаться с

Что можно посоветовать женам, мужа которых все еще психологически "женаты" на

внематочной беременности, а также воспаления внутренних органов. С тем, что инородное тело в матке нарушает естественные сокращения маточных труб, которые "продавливают" через себя яйцеклетку. Задержка оплодотворенной яйцеклетки (а мы помним, что ВМС оплодотворению не препятствует) в трубе больше определенного срока приводит к тому, что беременность начинает развиваться в том месте, в котором произошла остановка. Но риск внематочной беременности при применении ВМС возрастает настолько незначительно, что эти соображения крайне редко влияют на выбор женщины.

Первая ВМС - петля Липпса - представляла собой пластмассовый стержень, изогнутый в виде плоской спирали. В настоящее время известно более 140 видов ВМС. Они различаются по виду, размерам, добавкам. Большинство современных спиралей содержат медь или серебро в виде тонкой проволоки, намотанной на какую-то часть устройства. Признано, что медь снижает риск развития воспаления в половой системе, а серебро, кроме того, еще и несколько повышает контрацептивные способности.

Большинство распространенных ВМС выполнены в виде буквы "Т" или ее подобия. При этом плечики спирали сделаны из настолько эластичного материала, что легко приспосабливаются практически к любому размеру матки.

Единственное исключение - спирали для нерожавших женщин. Хотя нерожавшим введение ВМС вообще не рекомендуется, прямых противопоказаний к использованию спирали для них нет. Такая спираль обычно обозначается "для нерожавших" и имеет размер примерно на треть меньше обычной.

гинекологический осмотр, мазок, осмотр шейки матки, УЗИ полости матки) и рекомендовать тот или иной вид устройства. В связи с особенностями матки, например, даже нерожавшей женщине может подойти ВМС обычных размеров. Для женщины с необычным строением матки разница между, например, Финкойдом и Купер-Т может быть очень значимой. Сама женщина право голоса имеет очень ограничено (как, впрочем, и при решении большинства других специальных медицинских вопросов), поскольку правильно оценить всю совокупность полученных данных может только специалист. Конечно, в большинстве случаев мнения врача и пациентки совпадают, поскольку речь идет о практически здоровых женщинах, но если у вас возникнут какие-то вопросы, задайте их гинекологу, чтобы он развеял ваши сомнения или уточнил свое мнение.

Не спорьте с врачом, если он не рекомендует применение ВМС из-за наличия воспаления, эрозии, миомы, эндометриоза, особенностей строения матки и так далее. Он бережет ваше же здоровье, старается предупредить развитие осложнений, которые могут быть весьма значительны и неприятны.

Выполняйте все предписания врача по наблюдению за состоянием спирали, менструациями, выделениями и др. Эти данные порой очень помогают в решении вопроса об извлечении ВМС, назначении лечения воспаления или дисфункции яичников. В то же время правильно подобранная и установленная спираль никак не отражается на состоянии здоровья, менструальной функции, работе яичников. Женщина просто забывает о том, что у нее есть ВМС, и живет своей обычной жизнью.

ные. Если я закончил институт, защитил диссертацию, то она после школы и слышать не хотела о дальнейшей учебе, считала, что для женщины главное - семья, кастрюльки-супчики, дети, порядок в доме. Сначала я действительно уважал ее выбор, думал, будет у меня свой теплый дом, уютный домашний очаг. Однако ничего этого не произошло. Если первые полгода Ольга еще как-то старалась, то впоследствии забросила и дом, и ребенка. Целыми днями она смотрела телевизор, болтала с такими же, как она, подружками. С ней ни о чем, кроме телевизионных сериалов и любовных походов ее приятельниц, нельзя было разговаривать. Было ясно, что мы совершенно чужие люди... Что удерживало? Любимая дочка, моя копия. Ты даже не представляешь, она просто не ложилась спать, если я не рассказывал ей сказку на ночь, она первая бежала к двери встречать меня после работы, да и вообще ее первое слово было не "мама", а "папа"... Ну как я мог ее бросить?

И все-таки Ольга и Алексей расстались, причем инициатором была его бывшая супруга. Она нашла себе другого человека, с которым, впрочем, прожив несколько месяцев, тоже разошлась. А Алексей, встретив и полюбив Светлану, зажил семейной жизнью. Только вот их семья оказалась далека от идеальной...

- В повседневной жизни все вроде нормально, - говорит Света, - но иногда у меня такое ощущение, что мой муж, несмотря на всю свою неприязнь к бывшей супруге, продолжает как бы частично жить в той семье. И я этого никак не могу понять! Во-первых, практичес-

там, а возвращаться домой, да и в конце концов, мне тоже хочется в выходные пообщаться с собственным мужем, а так получается, что я все время одна... Но ребенок еще ладно, меня очень сильно удивляет, что мой Алеша с радостью бросается выполнять любую просьбу своей бывшей жены. То у нее тетушка приезжает, которую надо встретить, то купить лекарства для ее мамы, то сделать ремонт в ее квартире, то помочь перевезти вещи на дачу... К тому же эта мадам так до сих пор и не работает, и мой муж почему-то считает своей прямой обязанностью содержать не только свою дочку, но и ее мать... Были и более неприятные для меня ситуации. Например, я случайно обнаружила в его папке с документами фотографии его бывшей...

Ситуация Светланы не такая уж редкая. Многие мужчины и женщины, расставшись со своими бывшими супругами, тем не менее продолжают поддерживать с ними отношения, которые вредят их настоящей семье. Многие из них еще и хвастаются этим - дескать, какие мы молодцы, что выстроили такие теплые и дружеские отношения с бывшей семьей... Только они порой не замечают, что из-за этого страдают их нынешние жены и мужья, потому что, если человек живет как бы на два дома - то он на самом деле не имеет ни одного настоящего. Из-за чего же это происходит? Очень часто, разведясь фактически, люди не совершают развода на психологическом уровне, а это куда более важный момент. Здесь сказываются и долголетние привычки, и инертность, и чувство вины по отношению к бывшим супругам. Узнать, что психологичес-

Что можно посоветовать женам, мужья которых все еще психологически "женаты" на своих бывших? Во-первых, не терпеть эту ситуацию, а, основываясь на здравом смысле, определить границы: что они готовы принять, а что нет. К примеру, общение с ребенком - вещь вполне нормальная, но на нейтральной территории или в новом доме, а ночевки в бывшей семье или помощь бывшим родственникам - нет. Обязательно высказывайте свое отношение к тому, что вам не нравится. Например, "мне очень неприятно и обидно, что до сих пор ты хранишь фотографии бывшей жены, я сильно переживаю из-за этого"... Пусть ваш супруг задумается, что же происходит на самом деле, разберется в своих чувствах.

Не обсуждайте бывшую семью мужа, игнорируйте разговоры об этом. А если разговора не избежать - говорите об этом ровно, спокойно, безразлично, резко снижайте накал страстей и эмоций своего супруга. И самое главное, займите внутреннюю позицию - мы муж и жена, у нас своя семья, и третий здесь лишний...

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.





НЕ НУЖНО СЕБЯ БАЛОВАТЬ. НАДО СЕБЯ ЛЮБИТЬ

Косметолог и стилист Наталья НЕЗНАМОВА работает в кино со многими звездами, среди ее клиентов - люди богатые и не очень. И ко всем Наталья предъявляет для начала одно-единственное требование: "Хотите быть красивыми - полюбите себя. Следовательно, перестаньте во всем себе потакать и вообще - возьмите-ка себя в руки!"

- Все люди - и мужчины, и женщины, - говорит Наташа, - страдают от одного и того же недуга - недостаточного чувства любви к себе. Причем материальное положение здесь не играет никакой роли - генеральный директор крупнейшей фирмы, хныкающий в моем кабинете по поводу катастрофического выпадения последних волос, и моя соседка по лестничной клетке тетя Клава, на которую вообще без слез не взглянешь, совершенно одинаково запивают свои неприятности пивом и заедают шоколадом. Вот разве что пиво и шоколад разного качества.

У нас есть некие обязанности по отношению к своему организму, которые за нас не выполнит никто. В том числе и туго набитый кошелек. Представьте себе картину: приезжает ко мне на прием роскошная бизнес-леди в собственном "БМВ" с личным шофером, благоухает лучшей парфюмерией мира. Сыплет названиями косметических фирм, на чью продукцию она извела уже целое состояние, - а морщинки под глазами все более четко прорезаются... Пока я готовлю оборудование, она курит сигарету за сигаретой - примерно полпачки за полчаса. И при этом спрашивает: "Не знаете, почему у меня слоятся ногти? Может, от того, что я их наращиваю?"

- Нет, - говорю. - Не от того, что вы их наращиваете, а от того, что вы курите.

- Но ведь я курю легкие сигареты с ментолом...

- Яд - он хоть с ментолом, хоть с крапивой, хоть с розовыми лепестками. К тому же,

когда вы курите легкие сигареты, вы чаще затягиваетесь, а значит, и выкуриваете больше.

По выражению лица вижу - она действительно об этом никогда не задумывалась. Задаю следующий вопрос: "Пьете?"

Буря негодования в ответ.

- Что вы! Разве я похожа на алкоголичку? Вот разве что бутылочку-две пива после работы, чтобы расслабиться. Но какое же это питье?

Вот такие разговоры я веду в моем кабинете и с мужчинами, и с женщинами почти каждый день. Я пытаюсь объяснить им, что все наши "антистрессовые" рюмочки, сигаретки, шоколадки и хот-доги бьют прежде всего по тому месту, которое нам более всего хочется сберечь в неприкосновенности - по лицу. Разумеется, перед этим выйдут из строя внутренние органы, но это было бы не так заметно, не будь у человека лица. Оно - экран, на котором без прикрас прокручивается пленка нашего внутреннего состояния. Как правило, это фильм ужасов. Да, сейчас время колоссальных нервно-психических перегрузок. И к сожалению, наши женщины, как известно, самые выносливые в мире, стали ломаться.

Молодая красивая женщина, прихлебывающая джин-тоник из банки или пиво из бутылки прямо на улице, уже ни у кого не вызывает шока. Но запомните, что я скажу: эти два распространенных "легких" напитка - первейшие враги красивой внешности. Даже водка (разумеется, хорошего качества)

не наносит такого вреда организму, как пиво и джин-тоник. Когда ко мне на прием приходит красавица с совершенно невозможным лицом, я тут же спрашиваю: "Что, всю неделю пиво пили?" В ответ удивление: "Откуда знаете?!"

Увы, стоит несколько дней подряд побаловать себя вышеуказанными жидкостями, как лицо буквально "расцветет" (к сожалению, не так, как нам бы хотелось, а совсем в противоположном смысле). И самое скверное, что никакие кремы тут не помогут. Помогут только очищение организма (а это достаточно длительный процесс) и последующий отказ от вредных привычек. Легко сказать, возразите вы. И что делать, когда нервы на пределе, вот-вот лопнут? Очень хорошо это понимаю. Но вот тут-то я и предлагаю задуматься: любите ли вы себя или просто ублажаете? Ведь последнее говорит, скорее, о ненависти к себе, поскольку саморазрушение - прямая противоположность созиданию.

Осознать проблему - уже наполовину решить ее. Поэтому всякий раз, когда вы поймаете себя на мысли "отвлечься" при помощи алкоголя, никотина или "продуктов-врагов" (о них речь пойдет ниже), просто досчитайте до десяти и несколько раз глубоко вздохните. Припомните, какие клятвы вы давали себе всего несколько дней назад - быть красивой, быть здоровой... Очень может быть, что за это время ваши мысли успеют переключиться на

что-то другое. Или в конце концов обидно за себя станет - сколько можно болтать впустую? После нескольких таких само-тренингов вы начнете уважать себя. Психологи также советуют посмотреть в такие моменты на фотографию какой-нибудь красивой женщины, на которую вы тайне мечтаете быть похожей (актрисы, фотомодели и т.д.). Если у вас есть склонность к "пищевой наркомании", то есть перееданию на нервной почве, можно даже приклеить эту фотографию на дверцу холодильника.

Вы даже не представляете, какой фантастический эффект дает эта маленькая хитрость. Кстати, содержать себя в хорошей форме на самом деле не так уж сложно. Как говорится, воздержись от зла - и уже совершишь добро. Вот список продуктов, которые вызывают основные проблемы с кожей, ногтями и волосами: сладости (любые), сало, майонез, кофе, алкоголь, никотин, мучные изделия (особенно тосты и бутерброды). И конечно же медикаменты, которые принимают без рецепта (аспирин, всевозможные эффералганы, все виды болеутоляющих средств и т.д.).

Хотела бы предостеречь от одной очень распространенной ошибки - не надо исключать эти продукты совсем. Эта мера вызовет чувство обделенности и жалости к себе. Просто учитесь грамотно выстраивать свой рацион: если сегодня поели сало, то откажитесь от масла. Или наоборот. Съели кусок пирога в гостях - и хватит... Поначалу

кажется, что все слишком просто. Но если бы вы знали, какие поразительные результаты дает такое вот разумное самоограничение! Часто я слышу от своих клиенток недоуменный вопрос: "Я совсем отказалась от мучного, ем только черный хлеб, почему же ни фигура, ни лицо не улучшаются?" И мало кто знает, что и черный хлеб тоже надо очень жестко дозировать. Мы - народ, что называется, хлебный. Ни один иностранец за обед не съест столько хлеба, сколько мы съедаем "вприкуску", в качестве разогрева. А хлеб, между прочим, содержит дрожжи - вещество в чем-то полезное, но в чем-то очень коварное... Поэтому я советую - если вы очень любите хлеб, употребляйте его только подсушенным. В тостере или прямо над газовой конфоркой. Подсушенный хлеб очень сильно меняет свои свойства, становится менее жирным.

Что же касается масла, то его надо намазывать очень тонким слоем - вот и вся мера предосторожности.

Конечно, здоровый образ жизни может сначала показаться серым и скучным. Но это только сначала. Потому что, когда начнут сказываться первые результаты, вы поймете, ради чего мучаетесь, и просто не захотите жить по-старому. Прямо сейчас подойдите к зеркалу, глубоко вздохните и скажите своему отражению: "Я тебя люблю - и больше не курю!" (или что-нибудь в этом роде). Не ругайте себя за промахи и невольные возвраты - они неизбежны. Главное - в принципе знать, чего вы хотите. А вы хотите быть красивой и счастливой, не так ли? Так начинайте ваять себя прямо сейчас, не упускайте драгоценного времени - оно столько лет работало против, пусть же теперь поработает на вас.

Вашим девизом отныне должны стать слова - я себя не балую, а люблю...

Записала
Елена РУЛЕВА.

...от того, что я их
- Нет, - говорю. - Не от того, что вы их наращиваете, а от того, что вы курите.
- Но ведь я курю легкие сигареты с ментолом...
- Яд - он хоть с ментолом, хоть с крапивой, хоть с розовыми лепестками. К тому же,

...ломаться.
Молодая красивая женщина, прихлебывая джин-тоник из банки или пиво из бутылки прямо на улице, уже ни у кого не вызывает шока. Но запомните, что я скажу: эти два распространенных "легких" напитка - первейшие враги красивой внешности. Даже водка (разумеется, хорошего качества)

ете себя на мысли "отвлечься" при помощи алкоголя, никотина или "продуктов-врагов" (о них речь пойдет ниже), просто досчитайте до десяти и несколько раз глубоко вздохните. Припомните, какие клятвы вы давали себе всего несколько дней назад - быть красивой, быть здоровой... Очень может быть, что за это время ваши мысли успеют переключиться на

болеутоляющих средств и т. д.). Хотела бы предостеречь от одной очень распространенной ошибки - не надо исключать эти продукты совсем. Эта мера вызовет чувство обделенности и жалости к себе. Просто учитесь грамотно выстраивать свой рацион: если сегодня поели сало, то откажитесь от масла. Или наоборот. Съели кусок пирога в гостях - и хватит... Поначалу

не так ли? Так начинайте ваять себя прямо сейчас, не упускайте драгоценного времени - оно столько лет работало против, пусть же теперь поработает на вас.
Вашим девизом отныне должны стать слова - я себя не балую, а люблю...

Записала
Елена РУЛЕВА.

МЕНЮ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

Как нужно питаться женщине при кормлении грудью? Что можно есть, а что - нет?

Елена БЫСТРОВА.
г. Пушкинские Горы
Псковской области.

Питание женщины при кормлении грудью должно быть полноценным и сбалансированным по белкам, жирам и углеводам, то есть не должно быть никаких диет с уклоном в сторону каких-либо одних продуктов. Рекомендуемый ежедневный калораж кормящей мамы (с учетом современного образа жизни, рабочего режима и двигательной активности) - 2000-2500 ккал в день. Разумеется, необязательно точно подсчитывать калории, но старайтесь держаться в допустимых рамках, не сокращайте рацион и не переешьте.

Специальной диеты для кормящих нет, но следует избегать пищи, способствующей ожирению и задержке жидкости. Полезна же пища, активизирующая пищеварение и выделение шлаков. Не стоит забывать, что в период кормления возрастает опасность появления целлюлита, поэтому питание должно быть полноценным, но при этом антицеллюлитным. Из рациона кормя-

щей женщины лучше исключить жареные блюда, жирное мясо, птицу с кожей, колбасы, паштеты, высокожирные сыры, копчености, соленья, маринады, острые соусы, кондитерские изделия (особенно с кремом). Очень важно не есть много сахара и соли. Рекомендуется избегать заменителей еды или еды с искусственными до-

бавками (красителями, ароматизаторами и имитаторами вкуса). Хлеб лучше употреблять из муки грубого помола, молочные продукты с низкой жирностью, рыбу, птицу, мясо желательно без соусов. Рекомендуются сырые овощи (особенно салат и капуста), огородная зелень, бобовые, фрукты, зерновой хлеб, каши на воде, рыба,



морепродукты, растительные масла.

Потребление жидкости допустимо до 3 литров в день - лучше не более, во избежание отеков. Конечно, предпочтителен классический напиток кормящих мамочек - чай с молоком, но вполне подходят и другие напитки: чай (черный, зеленый, фруктовый), некрепкий кофе (а лучше цикорий), соки (за исключением цитрусовых), компоты, молочнокислые напитки. Не рекомендуются крепкие кофе и чай, газировки типа колы, спрайта и фанты. Допустимы молочно-сливочные коктейли, какао (ограниченно), кофе глясе. Рекомендуются свежевыжатые фруктовые и овощные соки. Лучше пить не во время еды, а за полчаса до нее или через час после.

И - самое главное! - еда кормящей мамы не должна вызывать у ребенка аллергию. Если у ребенка возникли на коже покраснения и сыпь - вспомните, что вы ели, и исключите "подозрительный" продукт из рациона до самого отлучения ребенка от груди.

Ольга ЗАЙКИНА,
кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник Института иммунологии МЗ РФ.

Журнал "Нейчур" опубликовал исследования голландских и немецких ученых о том, что легкие физические нагрузки, такие, как прогулки, спокойная езда на велосипеде и даже уборка дома, сжигают больше калорий, чем усиленные гимнастические упражнения на снарядах в клубах здоровья.

В итоге ученые пришли к выводу, что те, кто в течение дня выполняет легкие и средней тяжести упражнения, теряют больше калорий, чем люди, чередующие сидячую работу, например, с компьютером, с последующими усиленными физическими нагрузками в гимнастическом зале. Легкие упражнения, такие, как, например, прогулки, ходьба пешком или езда на велосипеде, наиболее эффективно сжигают накопленный в организме жир. Интересно, что если бы мужчины, которые спешат в свой клуб здоровья, вместо этого занялись домашней уборкой или убрались за собой, скажем, постили белье, то сэкономили бы на клубе, держали бы дом в чистоте и были бы здоровее.

ЛУЧШЕ ВЫМОЙТЕ ПОЛЫ

ГОВОРЯЩАЯ МОЗОЛЬ

Жесткая мозольная подковка по краям пяток говорит об изменениях в суставах. Мозольные подковки на наружном крае ступни указывают на заболевание позвоночника, на внутреннем крае - кишечника. Мозоль на подошве под правым мизинцем говорит о нарушении в работе печени, под левым - сердца.

Мозоль на подошве напротив четырех пальцев (исключая большой) - признак нервного перенапряжения и истощения. Мозоль или загнившая кожа на наружных краях больших пальцев ног - свидетельство сбоя в работе щитовидной железы.

Утолщения на выпуклом суставе большого пальца ноги являются признаком того, что у женщины появилась начальная стадия дисфункции яичников, у мужчины - простатит.

Болезненные воспаленные мозоли можно удалить при помощи печеного чеснока. Чеснок разотрите, смешайте с равным количеством сливочного масла, закройте листом подорожника или лопуха, зафиксируйте. Повязку надо менять 2-3 раза в день.

На затвердевшие участки рук и ног, на мозоли хорошо прикладывать в виде припарок листья ириса: листья размельчите, заварите кипятком и приложите на затвердевшие места или мозоли. Кожа размягчится, и мозоли можно будет совершенно безболезненно снять. Время процедуры - 3 часа, повторить 2-3 раза.

Людмила ОСОКИНА.

ГЛАЗА И ГУБЫ

Модная цветовая гамма в этом сезоне, по словам стилиста Международного центра макияжа "Красота, мода и стиль" Натальи ПАВЛОВОЙ, будет фруктовой, рыжевато-красной, словом - теплой.



Форма губ сейчас в моде округлая и мягкая, с неярко выраженными уголками.

Сказанное не значит, что моде должны следовать абсолютно все. Ведь есть губы, которые требуют косметической коррекции, и блеск или перламутр им не подходит. Для таких

губ предпочтительнее матовая помада.

И еще одно. В 60-е годы было модно, чтобы контур был темнее помады. Сегодня лучше подбирать контур в тон помаде.

Татьяна ГУРЬЕВА.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ГРУППЫ КРОВИ

По мнению многих психологов, как отечественных, так и зарубежных, от группы крови зависят не только темперамент и здоровье человека, но и его характер. Это существенно влияет и на совместимость в супружеской жизни, и на карьеру, и на профессию. Если хотите, проверьте себя. Этот тест имеет высокую степень достоверности.

Имеющие первую группу крови энергичны, коммуникативны, обычно обладают сильной волей и "пробивными" способностями. Руководящие посты - самое подходящее для них место. Работают без усталости и способны за короткое время сделать втрое больше остальных.

От природы наделены отменным здоровьем. Живут долго: вероятность достичь 75 лет у них на 60 процентов выше, чем у людей с другой группой крови. Но предрасположены к язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Им полезен физический труд в качестве отдыха от основной работы. Алкоголь вредит значительно меньше, чем остальным. Из мясных блюд предпочитают говядину и курятину.

Те, у кого кровь второй группы, высокосоциальны, добросовестны, сохраняют трудоспособность даже в условиях сильного стресса. Могут быстро продвигаться по службе. Их "нет" или "да" означает именно то, что означает, и можно быть уверенным, что эти понятия вдруг не поменяют местами. Они верны любимым, родным, друзьям. Интеллигентны. Одним словом, почти воплощение совершенства.

Вот только здоровье - не ахти, оно довольно хрупко. Предрасположены к "болезням цивилизации" - инфаркту миокарда, атеросклерозу, мочекаменной болезни, диабету, опухолям. Спиртное переносят с трудом. Из пищи более всего подходит сви-

чувствительные, тонкие, одаренные. Это надежные коллеги и друзья. В работе предъявляют высокие требования и к себе, и к другим, не переносят халтуры, терпеть не могут тех, кто "сачкует" за счет товарищей и коллег. Их чуткая ранимая душа надежно скрывается за внешним спокойствием и невозмутимостью. Но когда речь идет о любви, чувства могут прорваться бурно и неудержимо.

Женщины с этой группой ревнивей мужчин и вообще чересчур самостоятельны, непостоянны, действуют по настроению. Как ни парадоксально это звучит, но носители III группы даже более здоровы, чем люди с I группой, по крайней мере в отношении некоторых заболеваний, но главное - это их способность быстрее и эффективнее вылечиться от почти любой заразы. В еде им рекомендуется баранина, впрочем, они ее любят и без рекомендаций.

В имеющих четвертую группу крови уживается по крайней мере две души. Иногда это служит источником мучительных сомнений и терзаний. Эта буря страстей всегда глубоко спрятана от чужих глаз. В любви, дружбе и семье подобные люди близки к идеалу партнера: мечтают о счастье для себя, они стремятся сделать счастливым и своего избранника.

А вообще нужно заметить, что о IV группе крови информации накоплено не слишком мно-

редь это зависит от подбора помады. Если вы используете карандаш подбирайте под цвет губ. Благодаря этому вы получите возможность хорошо смоделировать форму губ, потом растушевать, после чего нанести помаду или блеск.

Форма губ сейчас в моде округлая и мягкая, с неярко выраженными уголками.

Сказанное не значит, что моде должны следовать абсолютно все. Ведь есть губы, которые требуют косметической коррекции, и блеск или перламутр им не подходит. Для таких

губ предпочтительнее матовая помада.

И еще одно. В 60-е годы было модно, чтобы контур был темнее помады. Сегодня лучше подбирать контур в тон помаде.

Татьяна ГУРЬЕВА.

МАГИ - ВАШЕМУ ДОМУ

Сотни тысяч сограждан страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата, радикулитом, мучаются болями в суставах и проч. Тратят массу времени на физиокабинеты, больницы. А между тем благодаря конверсионным НИИ и предприятиям созданы небольшие удобные аппараты, с помощью которых в домашних условиях можно эффективно врачевать названные недуги. Между нами, женщинами, они творят чудеса и при лечении многих гинекологических болезней. Да не смутит читателей перечень их: воспалительные заболевания матки и придатков; гипофункция яичников; альгодисменорея; предменструальный и климактерический синдром и многое другое...

МАГ-30-3, МАГОФОН-01, АЛМАГ-01, ПГГ-01, УЛЧТ-01, ППК-01, УТП-01 - так называются эти аппараты, созданные рязанскими приборостроителями. Они прошли все этапы испытаний, сертифицированы, рекомендованы Минздравом России к применению в медицинской практике и получили признание на международном уровне. Методика применения аппаратов доведена до уровня - приложить к больному месту. Недавно уже испытал на

себе их благотворное воздействие, шлют и шлют в Елатмю слова благодарности. "Выписал по почте ваш МАГ-и стал пользоваться им, - пишет П.Лазарев, - как говорится, свет увидел. До этого трудно передвигался, не мог умываться из-за острых болей в плечевом суставе. Да что там - ложку не в силах был удерживать... А сейчас я вообще - молодец." "Благодарю Вас за МАГОФОН-01. У парализованного отца, инвалида I группы, нормализовалось давление, уменьшились боли в руке и ноге. От всей семьи БЕЛОУСОВЫХ, Ростовская обл".

Два письма - из тысяч подобных, что приходят на Елатомский приборный ежемесячно. На сегодняшний день собран большой фактический материал из отзывов больниц и тех, кто излечился с помощью приборов магнито- и теплотерапии дома. Так что в каждой домашней аптечке нелишне иметь "магические" устройства. А что касается цены... Один аппарат по стоимости соответствует набору лекарств на курс лечения, например, люмбаго или гинекологической болезни, и при этом не "расходуется", так как срок службы у него 5-8 лет. (Елизавета Воробей, "Труд-7").

Посоветуйтесь с врачом и

приобретайте медаппараты Елатомского приборного завода - лауреаты конкурса "100 лучших товаров России" - в аптеках и магазинах "Медтехника". Или на заводе почтой по адресу: 391351, Рязанская обл., г. Елатма, ЕПЗ, заказ 8930. Цена наложенным платежом: 780 (МАГОФОН - артриты, остеохондроз, травмы, радикулит, хроническая венозная недостаточность, невралгия тройничного нерва, бронхиты, гайморит, невриты, пародонит), 1388 (АЛМАГ-01 - атеросклероз, артрит, панкреатит, язвенная болезнь), 472 (МАГ-30-3 - артрозы, остеохондроз, переломы, гематомы), 523 (ПГГ-01 - гайморит, ринит, грипп), 1740 (УЛЧТ-01 - бронхолегочные заболевания), 578 (ППК-01 - геморрой), 932 (УТП-01 - простатит) руб. + 8% почтовый сбор. Подробную информацию для консультации с врачом завод высылает бесплатно.

Завод: (09131) 2-04-57, 4-38-29. Москва: 374-28-24, 961-22-33, 196-06-12, 958-26-22, 253-78-00, ВВЦ "Здоровье". epz@elat.ryazan.su

Как выбрать подходящий тональный крем? Необходимо соблюдать всего-навсего четыре простых правила.

ВЕРНАЯ ТОНАЛЬНОСТЬ

Правило 1. Тестировать тональные кремы и основы для макияжа нужно на щеке. Только так можно безошибочно определить, какой из них соответствует тону вашей кожи. Находясь в магазине, подойдите как можно ближе к окну или двери, чтобы на лицо падал яркий естественный свет, и посмотритесь в зеркало. Если же вы не хотите наносить пробный образец непосредственно на лицо, поднесите к нему бутылочку со средством и посмотрите, насколько оттенок содержимого подходит тону вашей кожи.

Правило 2. Отдавать предпочтение следует тональным средствам желтоватого оттенка, а не розового, как поступает большинство женщин. Они зрительно делают кожу более яркой и молодой, в отличие от розовых оттенков, благодаря которым она кажется дряблой и нездоровой. Почему? Потому что средства желтого тона нейтрализуют голубые и розовые оттенки и хорошо сочетаются со всеми типами и тонами кожи, включая смуглую и загорелую.

Правило 3. При выборе маскирующих средств отдавать предпочтение средствам с желтоватым оттенком, цвет которых на один тон светлее вашей кожи. (Если маскирующее средство будет полностью совпадать с оттенком вашей кожи, что необходимо в случае с тональными средствами, оно ничего не скроет и не замаскирует.)

Правило 4. Закрепите макияж прозрачной или оттеночной пудрой, тон которой совпадает с оттенком тонального крема. Помните: прозрачная пудра не всегда бесцветна.

Татьяна ВИОЛИНА, косметолог.





СПОРТИВНОЕ ЛЕТО

В Москве прошла первая в России Международная выставка спортивной и молодежной одежды, куда можно было прийти посмотреть, подобрать и купить то, что пришлось по душе.

Спортивная одежда уже давно завоевала свое место в повседневной жизни, превратив нас из обычных людей в активных и здоровых.



спорта эта тенденция весьма условна. Одна-

было прийти посмотреть,
подобрать и купить то,
что пришлось по душе.

Спортивная одежда уже давно завоевала свое место в повседневной жизни, превратив нас из обычных людей в спринтеров, пытающихся обогнать время. И если вы придерживаетесь спортивного стиля, то вам осталось только посочувствовать: выбрать то, что действительно нужно, очень сложно. На чем же остановиться?

Прежде всего спортивная одежда должна быть легкой, удобной, прочной и красивой, пропускать все от тела и ничего к телу. Для этого ее либо пропитывают специаль-



ным составом, образующим водостойкую пленку, либо наносят на ткань тонкую мембрану из тефлона или полипропилена. Такая одежда не пропускает вла-

гу к телу и обеспечивает оптимальный температурный режим во время любых перегрузок. Лучшая ткань для спортивной одежды - полиэстет. Костюмы и куртки, сшитые из него, не пропускают воду, не вызывают зуда и не удерживают посторонние запахи. А что еще нужно для бега по лесу или гаревой дорожке?

В купальных костюмах для женщин активно используются силикон и различные синтетические ткани, что позволяет подтянуть талию, увеличить бюст, по возможности скрыть недостатки фигуры.



Хотя и вязаные купальники остаются по-прежнему новинкой и эффектным способом привлечь к себе мужское внимание.

Модны в этом сезоне и вещи, сделанные из природных материалов, в первую очередь конопля. Легкая, мягкая, хорошо пропускающая воздух - она позволяет еще больше слиться с природой.

Теперь о стиле. Он играет немаловажную роль в спортивной одежде. В этом году это "золотые 50-е". Конечно, для

спорта эта тенденция весьма условна. Однако спокойные светлые цвета, однотонные туалеты, попытка по возможности скрыть тело - все это говорит само за себя. Для активного отдыха и туризма - удобные панамы, майки серого или светло-коричневого цвета, такого же цвета немного зауженные к низу штаны с накладными карманами, а вместо рюкзаков - маленькие сумки, куда может поместиться сухпак на один день.

Кстати, можно отметить, что наконец-то российские производители одежды стали обращать внимание на спорт, отходя от традиционных кедр, рейтуз, маек с буквой "С" и "Д", и выходят на достойный уровень, благодаря отечественным технологиям стали это позволять. Порадовала коллекция бейсболок и панам, представленная одной из российских фирм - ей в этом виде продукции, пожалуй, не оказалось равных на выставке. В остальном - все



на среднем уровне: не так уж и плохо, но по-прежнему не дотягивает до европейского качества. Однако потенциал есть, и это радует. Зато товар от российского производителя вполне по карману человеку со средним достатком.

Дмитрий САНАГУРСКИЙ,
дизайнер Федерации
шейпинга России.





Самостоятельно вы сможете выполнить несложные обивочные работы, сшить диванные подушки.

Если ваш диван довольно прочный и удобный, но выглядит старым и несовременным, можно заменить его обивку, убрать подлокотники, сшить новые подушки или валики, то есть придать ему совершенно новый вид.

С чего начать? В первую очередь тщательно обследуйте его и определите, какие части можно оставить, а какие следует без жалости выбросить. Чаще всего вполне пригодными могут быть каркас и основание подушек. Снимите всю обивку, уберите ненужные элементы - подлокотники, спинку. Если наполнитель основания еще в хорошем состоянии, его достаточно лишь почистить. Старый высохший поролон лучше заменить. В качестве наполнителя служат сформованная губчатая резина, пакля, морская трава, солома и т.п. Для черновой обтяжки можно взять холст, мешковину и

особое внимание уделите чистке лицевого обивочного материала. Это должна быть

ДИВАН КАК НОВЫЙ

Бывает жалко расставаться с добротной, но не совсем современной мебелью. Не хочется выбрасывать вполне приличный диван лишь из-за того, что немного порвана обивка, стерлась краска или устарел рисунок. Не секрет, что обновленные диваны или кресла не хуже новых, а иногда намного интересней и удобней.

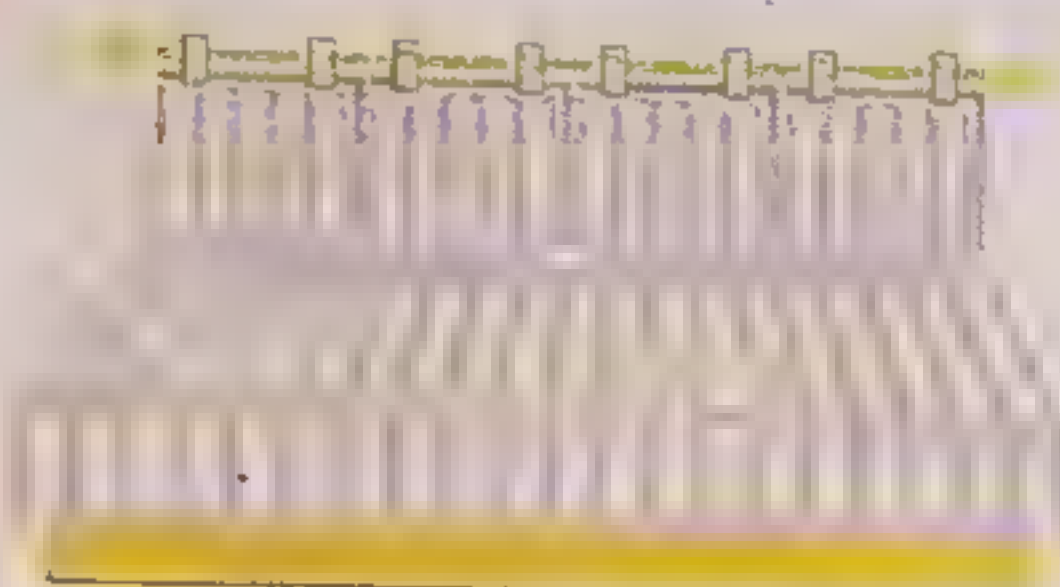


Рисунок 1

прочная ткань, по расцветке соответствующая обивке другой находящейся в комнате мебели и шторам. Подойдут гобелен, мебельный плюш, репс, драпировка. Хорошо, если ткань будет куплена одновременно и на обивку дивана, и на новые шторы. В настоящее время довольно модны ткани в полоску и клетку, однотонные с крупной фактурой под "рогожку" натуральных тонов. Не обязательно делать обивку из ткани одного цвета. Можно комбинировать однотонные и с рисунком, например, верх дивана - одна ткань, а боковинки и подушки - из другой. Можно использовать кожанзаменитель или холст.



Рисунок 2

Перед покупкой ткани подсчитайте необходимое количество. Для этого сделайте замеры дивана - длину и ширину сиденья, боковин, подушек, валиков, то есть всех элементов, которые вам необходимо переделать или сделать заново. Постарайтесь раскроить ткань так, чтобы все швы приходились на сгибы по углам. Помимо ткани вам может понадобиться цветная тесьма для отделки или шнур. Его прокладывают по наружным швам чехла для прочности и придания большей декоративности обивки.

На рисунках даны примеры вариантов обновления старых

диванов, от которых остался лишь каркас.

Рисунок 1 - сиденье обтянуто тканью в полоску, две декоративные легкие подушки прямоугольной формы при помощи петель прикреплены к деревянной штанге, которая установлена на стене. Вместо нескольких подушек можно изготовить одну, но на всю длину дивана. В качестве штанги можно использовать деревянный или металлический карниз или обработанный брус 50x30 мм.

Рисунок 2 - сиденье обтянуто однотонной тканью или кожанзаменителем, в качестве спинки используется мягкий валик. Основание дивана можно зак-



Рисунок 3

рыть тканью и облицевать деревянными панелями с дальнейшей их покраской.

Рисунок 3 - все основание дивана закрыто съемным чехлом, который при необходимости можно снимать. Его дизайн может быть разнообразным - гладкие плоскости или в виде складок. Для большего удобства сделайте несколько подушек, которые могут иметь прямоугольную форму, или в

виде валиков в стиле основания.

В случае, когда требуется ремонт основания и новая его набивка, необходимо сделать следующее:

- вынуть из каркаса старую набивку и зачистить деревянный каркас;

- закрепить на каркасе плотные ленты, хорошо их натянув;

- на натянутые ленты уложить тканевую основу, например холст;

- поверх основы уложите мягкий наполнитель, который прикрепляется крупными стежками к основанию;

- для большей прочности обтяните наполнитель мешковиной;

- обтяжку из обивочного материала подколите булавками, подворачивая края, и придайте правильную форму, соответствующую габаритам и форме дивана;

- в заключение прибейте материал по внешнему краю каркаса мебельными гвоздями по направлению нити. Выступающий из-под нижнего края обивочный материал или мешковину обрежьте острым ножом. При таком методе работы все стыки рекомендуется обшить тесьмой или декоративным шнуром, предварительно прикрепив их булавками.

Вариантов переделки старой мебели много, поэтому перед началом работы попробуйте сделать несколько рисунков, проявив максимально вашу фантазию.

Анна МЕЩЕРЯКОВА,
дизайнер.



А, впрочем, не все ли равно, как назовет эту маленькую мягкую игрушку ваш малыш! Главное, вы можете сделать ее своими руками. Дети страшно любят такие игрушки и с удовольствием поучаствуют в процессе изготовления. Скажем, помогут набивать игрушку ватой или опилками или смесью дачных пахучих трав, если травы вам, конечно, не враги...

После провязывания 31-го ряда, голову дракончика плотно набейте ватой и продолжите вязание. 32-й ряд - *2 ст. б. н., 2 ст. вместе*. 33-й ряд - по 2 ст. вместе одной петлей. 34-й ряд - по 3 ст. вместе одной петлей.

Оставшиеся петли провяжите вместе одной петлей. Нить оборвите, закрепите, конец спрячьте. На голове желтыми нитками вывяжите

На 44-м ряду заканчивается желтый сектор. Желтую нить оборвите, закрепите и вяжите далее только зеленой нитью

После 46-го ряда крючок отложите и набейте туловище ватой, как можно плотнее. Затем продолжите.

Оставшиеся петли закройте - провяжите все вместе одной петлей. Нить оборвите, конец закрепите и спрячьте. На нижней части спинки дракончика наберите по кругу 35 ст. б. н. нитью зеленого цвета для вывязывания **хвоста** - это 1 ряд.

После 13-го ряда хвост плотно набейте ватой и продолжайте работу.

По окончании работы оставшиеся петли провяжите вместе одной петлей, нить оборвите, закрепите, конец спрячьте.

Для **нижних ножек** наберите на туловище 1-й ряд из 28 ст. б. н. по кругу.

После 12-го ряда деталь плотно набейте ватой и продолжите.

Оставшиеся петли провяжите вместе одной петлей. Нить оборвите, закрепите, конец спрячьте.

Возьмите желтую нить и наберите из нее цепочку из 6 в. п. для вывязывания подошвы. В 3-ю в. п. от начала цепочки

провяжите 8 ст. с нак., 1 ст. с нак. в 1-ю в. п. цепочки, 9 ст. с нак. в последнюю в. п., поверните и провяжите 2 ст. с нак. с другой стороны первоначальной цепочки. Соедините с 1-м ст. с нак. Всего должно получиться 20 ст. с нак.

Для верхней части стопы на 8 ст. б. н. 14-го ряда ноги вывяжите зеленым цветом 12 ст. с нак., поверните вязание и провяжите одним рядом столбиков б. н. вместе зеленую верхнюю часть стопы с желтой подошвой, по кругу. Замкните круг с помощью соединительного ст-ка и вывяжите 4 пальчика следующим образом:

1-й палец - 2 в. п., вернуться по цепочке - 1 ст. б. н.; 1 ст. б. н. - в обвязку стопы;

2-й палец - 1 ст. б. н., 3 в. п.; 2 ст. б. н. во 2-ю и 3-ю в. п.; 1 ст. б. н. в обвязку стопы.

Таким же образом провяжите оставшиеся 2 пальца, 3-й и 4-й.

Для вывязывания **верхних ножек** (или ручек) наберите по кругу 20 ст. б. н. на верхней части туловища, начиная набор с нижней части игрушечной лапки:

2-8-й ряды - 20 ст. б. н.

9-й ряд - 16 ст. б. н.

10-й ряд - 16 ст. б. н.

Лапку набейте ватой, продолжите:

11-й ряд - по 3 ст. б. н. вместе одной петлей. Остаток провяжите вместе одной петлей. Нить оборвите, закрепите, конец спрячьте.

Для **ладошки** возьмите желтую нить и наберите цепочку из 5 в. п., замкните ее в кольцо и на нем вывяжите 16 ст. с нак. Этот

кружок наложите на конец верхней лапки и зелеными нитками привяжите его к 10-му ряду лапки. Затем вывяжите 4 пальчика аналогично пальчикам на нижней ножке.

И наконец вяжем **гребешок**. Гребешок двойной и состоит из головной и спинной частей. Возьмите желтую нить и посередине головы наберите 27 ст. б. н. - это 1-й ряд.

2-й ряд - 25 ст. б. н., 1 соединительный столбик.

3-й ряд - 1 соедин. ст., 1 ст. б. н., "гребешок" (2 в. п.), 3 ст. б. н., "гребешок" (2 в. п.), 3 ст. б. н., "гребешок" (3 в. п.), 4 ст. б. н., "гребешок" (3 в. п.), 4 ст. б. н., "гребешок" (3 в. п.), 4 ст. б. н., "гребешок" (2 в. п.). Точно так же свяжите двойной гребень на спинке и хвосте (цельным).

Условные обозначения:
ст. б. н. - столбик без накида;
ст. с нак. - столбик с накидом;
в. п. - воздушная петля;
... - повторить от * до * до конца ряда.

Лариса ПОПОВА.



Необходимые материалы: около 25 г ниток "Ирис" зеленого цвета, около 15 г ниток "Ирис" желтого цвета, немного ниток "Ирис" коричневого цвета для отделки, крючок № 2.

Общие рекомендации. Основной цвет игрушки - зеленый. Желтые нитки используйте для брюшка, гребешка, глаз, ладошек и пяточек. Коричневые нитки используйте для рта и ноздрей.

Основное вязание - столбики без накида (ст. б. н.) по кругу, за заднюю стенку.

Начинать вязание следует с

глаза, а коричневыми - ноздри и рот. Голова готова!

Для вывязывания **туловища** на нижней части головы сделайте набор из 42 ст. б. н. для 1-го ряда нитками зеленого цвета. Начиная со 2-го ряда, идет комбинированное вязание из желтых и зеленых ниток.

С 28-го ряда начинаем сужать желтое **брюшко**, провязывая на 1 петлю меньше с каждой стороны за счет увеличения зеленого сектора в каждом четном ряду.

Начиная с 40-го ряда, желтое брюшко сужайте на 1 петлю с каждой стороны, в каждом (четном и нечетном ряду).



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

НЕ ПРОСТО БУЛОЧКИ

ФРУКТОВЫЕ БУЛОЧКИ

Возьмите 200 г фруктового пюре, 0,4 л теплого молока, 50 г сливочного масла, 50 г дрожжей, пол чайной ложки соли, пшеничной муки столько, чтобы получилось густое тесто.

Яблоки или груши вымойте, потушите в небольшом количестве воды или испеките в духовке, протрите через сито. Замесите на полученном пюре жидкое тесто, положив немного муки, дрожжи, соль. Дайте ему подойти и, добавляя небольшими порциями муку, замесите густое тесто, введя в него сливочное масло. Хорошо вымесите, дайте подойти, сформируйте булочки

и выпекайте их в духовке при температуре 180 градусов.

МОРКОВНЫЕ БУЛОЧКИ

Морковь вымойте, очистите, нарежьте кусочками, залейте небольшим количеством воды, добавьте столовую ложку сахара, отварите до готовности и протрите через сито. Замесите жидкое тесто, добавив в протертую массу теплого молока, дрожжи, 2 столовые ложки сахара, соль, немного муки. Дайте тесту подняться и, подсыпая небольшими порциями муку, замесите густое тесто. Добавьте сливочное масло. Когда тесто будет готово, сформируйте булочки, смажьте их подслащенной смесью яичного белка с молоком и выпекайте при 180 градусах.

ТЫКВЕННЫЕ БУЛОЧКИ

Вам потребуется 1 кг муки, 200 г тыквы, 0,5 л молока, 50 г дрожжей, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, пол чайной ложки соли.

Тыкву очистите, нарежьте мелкими кусочками, пересыпьте сахаром, выдержите до выделения сока, поставьте на огонь, потушите, затем протрите через сито. В получившееся пюре добавьте 0,5 л молока, 2 столовые ложки сахара, соль, дрожжи и немного муки. Замесите жидкое тесто, дайте ему подняться. Добавляя небольшими порциями муку и мягкое сливочное масло, замесите густое тесто, вымешивая его до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Затем поставьте его в теплое место, чтобы оно подошло, после чего

сформируйте из него булочки, смажьте их подслащенной смесью яичного желтка с молоком (на один желток - 50 г молока и чайная ложка сахара) и выпекайте в духовке, нагретой до 180 градусов.

КАПУСТНЫЕ БУЛОЧКИ

Возьмите половину небольшого кочана капусты. Мелко его нарежьте и потушите в подсоленной воде или молоке до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Добавьте 60 г масла и снова потушите до тех пор, пока она не пожелтеет. В готовую капустную массу положите 20 г дрожжей, 500 г муки, пол стакана сахара, один желток и замесите тесто. Когда оно поднимется, выложите его на доску, сформируйте булочки и поставьте на расстойку. Затем выпе-

кайте их в духовке при температуре 180 градусов.

СДОБНЫЕ БУЛОЧКИ

Приготовьте опарное тесто из 500 г муки, стакана теплого молока, 40-50 г дрожжей и дайте ему подойти. Пять желтков разотрите с 300 г сахара, добавьте вместе с солью в опару, размешайте, добавьте остальные 500 г муки, 300 г масла или маргарина. Дайте тесту еще раз подойти. Выложите на посыпанную мукой доску, разделите на шарики. Смажьте противень жиром, уложите булочки на расстоянии не менее 2 см друг от друга, поставьте на 20 минут в теплое место. Затем возьмите по столовой ложке муки, сметаны и масла, хорошенько разотрите и полученной массой смажьте каждую булочку. Выпекайте в духовке 15 минут.

Зоя МОРОЗОВА.
г. Юргамыш
Курганской области.

У меня большая семья, и каждое новое блюдо, которое я готовлю на праздник, оценивается каждым членом семьи. А затем выводится окончательная оценка по пятибалльной шкале. Вот и хочу предложить несколько рецептов "пятерочных" блюд.

КУРИЦА В ПИВЕ

Курицу порежьте на кусочки, посолите, поперчите. Выложите в огнеупорную кастрюлю и залейте светлым пивом. Поставьте в духовку, не закрывая крышкой. Через 40

занным луком, посолите, поперчите. Заверните рулетом, разрежьте на небольшие кусочки и разложите между кусочками курицы. Запекайте в духовке, периодически поливая выделяющимся соком.

КУРИЦА В ЛУКОВОМ СОКЕ

КИСЕЛЬ

Черешки ревеня помойте, нарежьте кусочками длиной 1,5 см и прокипятите в воде 10 минут. Отвар процедите через дуршлаг, кусочки разомните и, помешивая массу, промойте отваром 3 раза. В него добавьте сахар и доведите до кипения. В отдельной посуде разведите в холодной воде крахмал и вылейте в кипящий отвар. Подавайте в охлажденном виде.

Вам понадобится 500 г ревеня, 2 л воды, 150 г сахара,

ДЖЕМ

Подготовленные кусочки ревеня проварите в небольшом количестве воды 15 минут. Горячую массу пропустите через мясорубку, добавьте сахар и уварите.

Ревеня и сахара уйдет по килограмму.

ВАРЕНЬЕ

1,5 кг сахара залейте стаканом воды и нагрейте, помешивая до полного растворения. В горячий сироп опустите под-

шайте и оставьте на сутки, потом закупорьте и поставьте в холодное место. Через 2-3 дня квас готов.

Вам понадобится 500 г ревеня, 2,5 л воды, 200 г сахара, 15 г дрожжей.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГОВ

Черешки ревеня помойте, нарежьте, перемешайте с сахарным песком и оставьте на 30 минут. Затем сок с ревеня разбавьте кипяченой водой

КУРИЦА В ПИВЕ

Курицу порежьте на кусочки, посолите, поперчите. Выложите в огнеупорную кастрюлю и залейте светлым пивом. Поставьте в духовку, не закрывая крышкой. Через 40 минут выньте кастрюлю из духовки. Разложите кусочки мяса по краям кастрюли, а в пиво, подсолненное по вкусу, насыпьте рис, чтобы жидкость покрывала его примерно на палец. И опять поставьте в духовку, но уже накрыв крышкой. Как только рис будет готов, блюдо можно подавать к столу.

РЫБА

В ПАКЕТЕ

Филе рыбы опустите в холодную соленую воду на 5 минут, а затем положите в 2 целлофановых пакета. Сверху на рыбу насыпьте натертую на крупной терке морковь, порезанный кубиками лук, зелень петрушки и сельдерея, затем два кусочка сливочного масла, посыпьте черным молотым перцем. После этого завяжите пакеты веревочкой и опустите в сильно горячую воду минут на 20. Рыба готова. Выложите все на тарелку, сверху посыпьте укропом, можно сбрызнуть лимонным соком.

КУРИЦА С РУЛЕТКАМИ

Курицу нарежьте на крупные кусочки. Каждый натрите солью и чесноком. Сложите на противень, а между кусочками положите рулетики из теста, как на пельмени. Подготовленное тесто раскатайте, смажьте растопленным маслом, сверху посыпьте поре-

занным луком, посолите, поперчите. Заверните рулетом, разрежьте на небольшие кусочки и разложите между кусочками курицы. Запекайте в духовке, периодически поливая выделяющимся соком.

КУРИЦА

В ЛУКОВОМ СОКЕ

Курицу порежьте на кусочки, посолите, поперчите. Выложите в кастрюлю, положив заранее на дно лавровый лист, 5-6 горошин перца, кусочек сливочного масла. Сверху на курицу насыпьте 5-6 больших нарезанных луковиц. Накройте крышкой и поставьте на тихий огонь до готовности.

ХИНКАЛ

Мы долгое время жили в Дагестане, и нам очень нравится это национальное блюдо. Оно рассчитано на большую семью.

Из кусков мяса (говядины, свинины или баранины) сварите бульон. Когда он будет готов, посолите его, положите порезанную луковицу, лавровый лист. Заранее приготовьте тесто: стакан воды, одно яйцо, соль, муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Тонко его раскатайте, разрежьте на полоски, затем на квадраты. Желательно использовать фигурное колесико. Кладите эти квадратики в бульон, и как только они всплывут, вынимайте их шумовкой и смажьте маслом. Затем возьмите большое блюдо, выложите на него кусочки теста, сверху положите куски мяса.

Теперь нужно приготовить приправу. 2-3 ложки томатной пасты перемешайте с давленным чесноком. Разведите бульоном.

Отдельно в пиалы или кружки каждому члену семьи налейте бульон заправлять хинкал.

Зинаида ПОТАПОВА.

г. Светлоград

Ставропольского края.

и прокипятите в воде 10 минут. Отвар процедите через дуршлаг, кусочки разомните и, помещивая массу, промойте отваром 3 раза. В него добавьте сахар и доведите до кипения. В отдельной посуде разведите в холодной воде крахмал и вылейте в кипящий отвар. Подавайте в охлажденном виде.

Вам понадобится 500 г ревеня, 2 л воды, 150 г сахара, 90 г крахмала.

КОМПОТ

Из сахара и воды сварите сироп, положите в него подготовленные кусочки ревеня, прокипятите 3 минуты, после чего охладите. При этом кожицу с черешков не снимают, так как ее пигменты придают компоту розовую окраску.

Расход продуктов: 300 г ревеня, 125 г сахара, 1,5 л воды.

и прокипятите в воде 10 минут. Отвар процедите через дуршлаг, кусочки разомните и, помещивая массу, промойте отваром 3 раза. В него добавьте сахар и доведите до кипения. В отдельной посуде разведите в холодной воде крахмал и вылейте в кипящий отвар. Подавайте в охлажденном виде.

Вам понадобится 500 г ревеня, 2 л воды, 150 г сахара, 90 г крахмала.

ВАРЕНЬЕ

1,5 кг сахара залейте стаканом воды и нагрейте, помещивая до полного растворения. В горячий сироп опустите подготовленные кусочки ревеня (800 г) и 200 г черной смородины. Варите до готовности 30-40 минут. Не забывайте снимать пену.

КВАС

Вымытые черешки ревеня порежьте на кусочки, положите в эмалированную посуду, залейте водой и варите до мягкости. Процедите и охладите, добавьте сахар, дрожжи, разме-

квас готов.

Вам понадобится 500 г ревеня, 2,5 л воды, 200 г сахара, 15 г дрожжей.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГОВ

Черешки ревеня помойте, нарежьте, перемешайте с сахарным песком и оставьте на 30 минут. Затем сок слейте, разбавьте кипяченой водой и используйте в качестве морса.

В оставшуюся массу добавьте немного сахарного песка, после чего разложите на тесто, предварительно посыпав его слоем сухарной крошкой, чтобы не вытек сок.

Вам понадобится 500 г ревеня, 125 г сахарного песка.

Галина ФЕДОРОВА.
Санкт-Петербург.

ДЛЯ САЛАТА И ДЛЯ КВАСА

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Возьмите 300 г свеклы, 200 г цветной капусты, 50 г сельдерея, 100 мл сливок, 30 г зеленого лука, соль по вкусу.

Очищенные свеклу и сельдерей натрите на крупной терке. Капусту мелко порубите. Овощи смешайте, добавьте соль, сливки, посыпьте зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК С ЧЕСНОКОМ

Свеклу и яблоки натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарубленным чесноком, добавьте сахар и соль, заправьте майонезом. Оптимальное соотношение яблок и свеклы примерно один к трем.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ И РЕДИСОМ

Вам потребуется 250 г свеклы, 150 г свежих огурцов, 80 г редиса, 100 г майонеза, 20 г зелени петрушки, 10 г чеснока, 60 г алычи.

Свеклу натрите на крупной терке, огурцы и редис нарежьте соломкой, алычу дольками. Все перемешайте, полейте майонезом, посыпьте зеленью петрушки и рубленым чесноком.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СО СЛАДКИМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Вам потребуется 300 г свеклы, 150 г сладкого перца, 10 г горчицы, 10 г чеснока, 30 г укропа, по 50 г сметаны и майонеза.

Свеклу и перец нарежьте соломкой, добавьте рубленый чеснок, горчицу, полейте майонезом, смешанным со сметаной, и посыпьте рубленым укропом.

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС

Возьмите 2 кг свеклы, 300 г сахара, 450 мл свекольного сиропа, 20 г дрожжей, 100 г хлеба, 5 л воды, 30 г лимонных корок.

Свеклу натрите на мелкой терке, залейте теплой кипяченой водой. Добавьте лимонные корки, свекольный сок, сахар,

дрожжи, хорошо размешайте, положите ржаной хлеб. Когда появятся признаки брожения, жидкость процедите, разлейте в бутылки, плотно закупорьте и через 16-24 часа перенесите в холодное место. На следующий день квас можно пить.

СОУС ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ И СМЕТАНОЙ

Вам потребуется 250 г свеклы, 80 г лука, 25 г маргарина, 50 мл бульона, 150 г сметаны, 50 мл 3-процентного уксуса, соль по вкусу.

Свеклу запеките, очистите и натрите на мелкой терке. Лук мелко нарежьте, поджарьте на сливочном масле, всыпьте муку, размешайте, добавьте свеклу, бульон, сметану. Доведите до кипения, посолите, влейте уксус и размешайте. Подавайте соус к сосискам, котлетам, ветчине, баранине.

Валентина ЧЕРНЫШ.
Рязань.

У нас вся семья любит клубнику, и я стараюсь готовить из нее много разных блюд.

ЛЮБИМ ЯГОДУ-КЛУБНИКУ

ВАНИЛЬНО-КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Возьмите 0,5 л молока, 0,5 кг клубники, 2 упаковки ванильного сахара, 0,5 л йогурта, 1-2 чайные ложки сахара, сок половины лимона.

Отложив четыре ягоды для украшения, клубнику промойте, обсушите, измельчите, а потом миксером разотрите в пюре. Добавьте остальные ингредиенты и мешайте до тех пор, пока масса не станет однородной. Влейте коктейль в хорошо охлажденный стакан и украсьте клубникой.

КЛУБНИЧНЫЙ КРЕМ

Возьмите 400 г клубники, 3 яйца, 0,5 стакана сливок, 3 чайные ложки желатина, 80 г сахара, одну рюмочку рома. Желатин смешайте с несколькими ложками холодной воды, доведите до кипения, снимите с огня и остудите. Белки взбейте в крутую пену, добавляя сахар по ложке. Желтки взбейте со сливками, добавьте измельченную клубнику и перемешайте.

Выйдя крем выложите в креманки и поставьте в холодильник на 2-3 часа.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ КЕФИРА,

те. Положите по одной ягоде на каждый кусочек теста. Мокрыми руками придайте форму кнедлей и положите на 10 минут в кипящую воду. Выньте шумовкой и дайте им стечь.

Из оставшейся клубники сделайте пюре и протрите его через сито. Так же приготовьте пюре из абрикосов, добавив в него небольшое количество сока.

В сливочном масле обжарьте панировочные сухари и обваляйте в них кнедли. Подавайте кнедли с приготовленными фруктовыми пюре, украсив фруктами и посыпав сахарной пудрой.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КЛУБНИКИ

Возьмите 300 г клубники, 4 ломтика хлеба, 40 г клубничного мармелада, 20 мл молока, 2 пакетика ванильного сахара, столовую ложку крахмала, 2 столовые ложки сливок, 2 яичных желтка, немного сахарной пудры.

Клубнику вымойте, обсушите, разрежьте пополам или на 4 части. Ломтики хлеба слегка обжарьте и разрежьте пополам. Намажьте хлеб мармеладом, уложите на маленький противень и сверху положите ягоды. Вскипятите молоко, добавьте ванильный сахар. Перемешайте крахмал и сливки до однородной массы и добавьте их в молоко. Несколько раз доведите до кипения, а затем процедите через сито. Взбейте желтки и перемешайте их с кремом. Получившейся массой полейте ломтики хлеба с клубникой и при желании посыпьте сахарной пудрой.

Запекайте это блюдо в предварительно разогретом гриле или в микроволновой печи примерно 5 минут до золотистого цвета. Подавайте горячим.

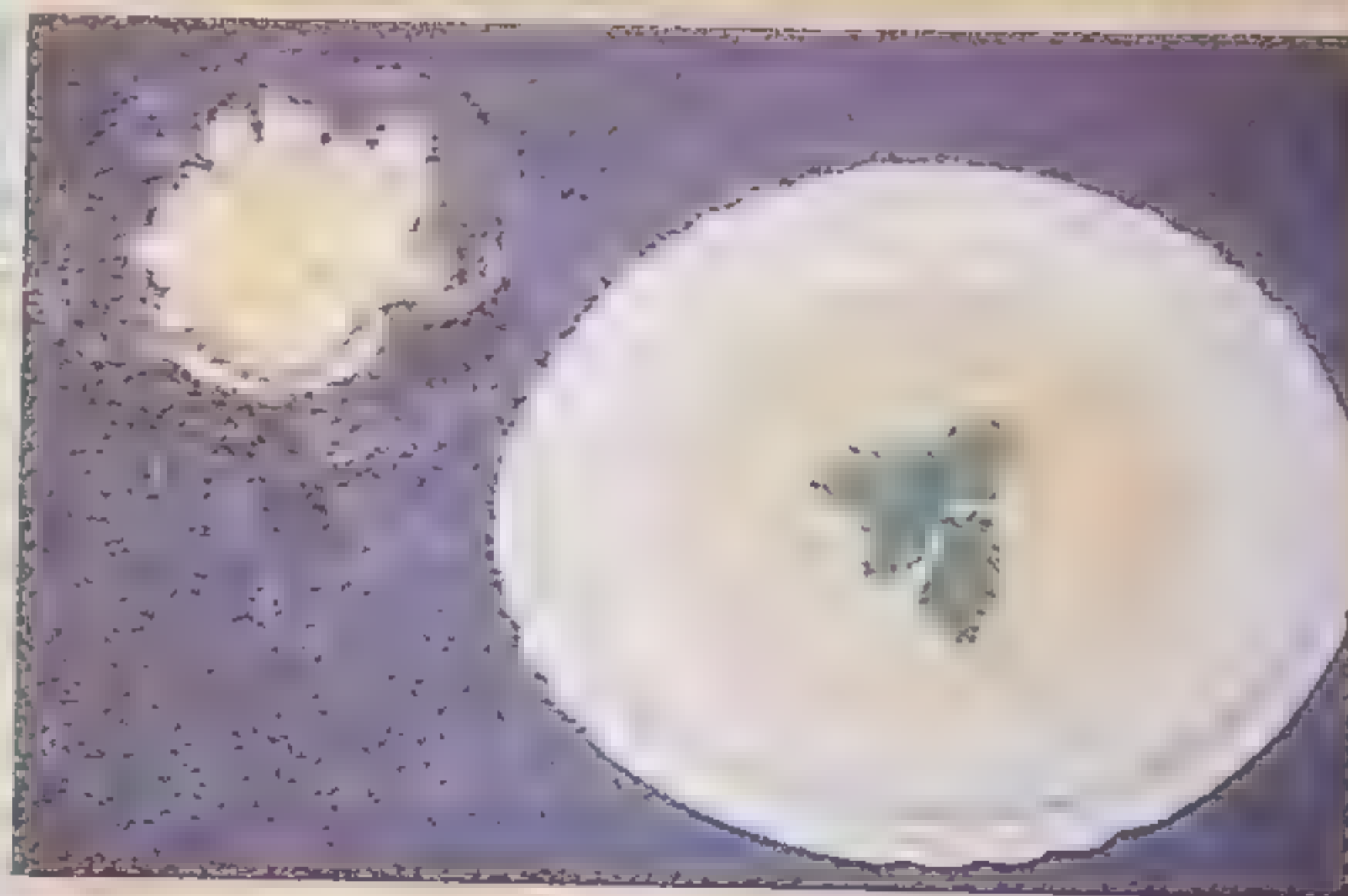
РУЛЕТКИ ИЗ КЛУБНИКИ

Возьмите 100 г муки, щепотку соли, 1 яйцо, 100 г сахара,

ЕСТЬ ЯЗВЕННИК - ГУРМАН

К сожалению, многие из нас страдают хроническими гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Поэтому вынуждены ограничивать себя в еде, выбирая исключительно диетические блюда, щадящие слизистую оболочку желудка и в то же время обеспечивающие полноценное питание. Иными словами - соблюдать диету № 1. Однако кто сказал, что диетическая кухня - это что-то безвкусное? Вот какие диетические изыски вам могут предложить повара комбината питания "Космос".

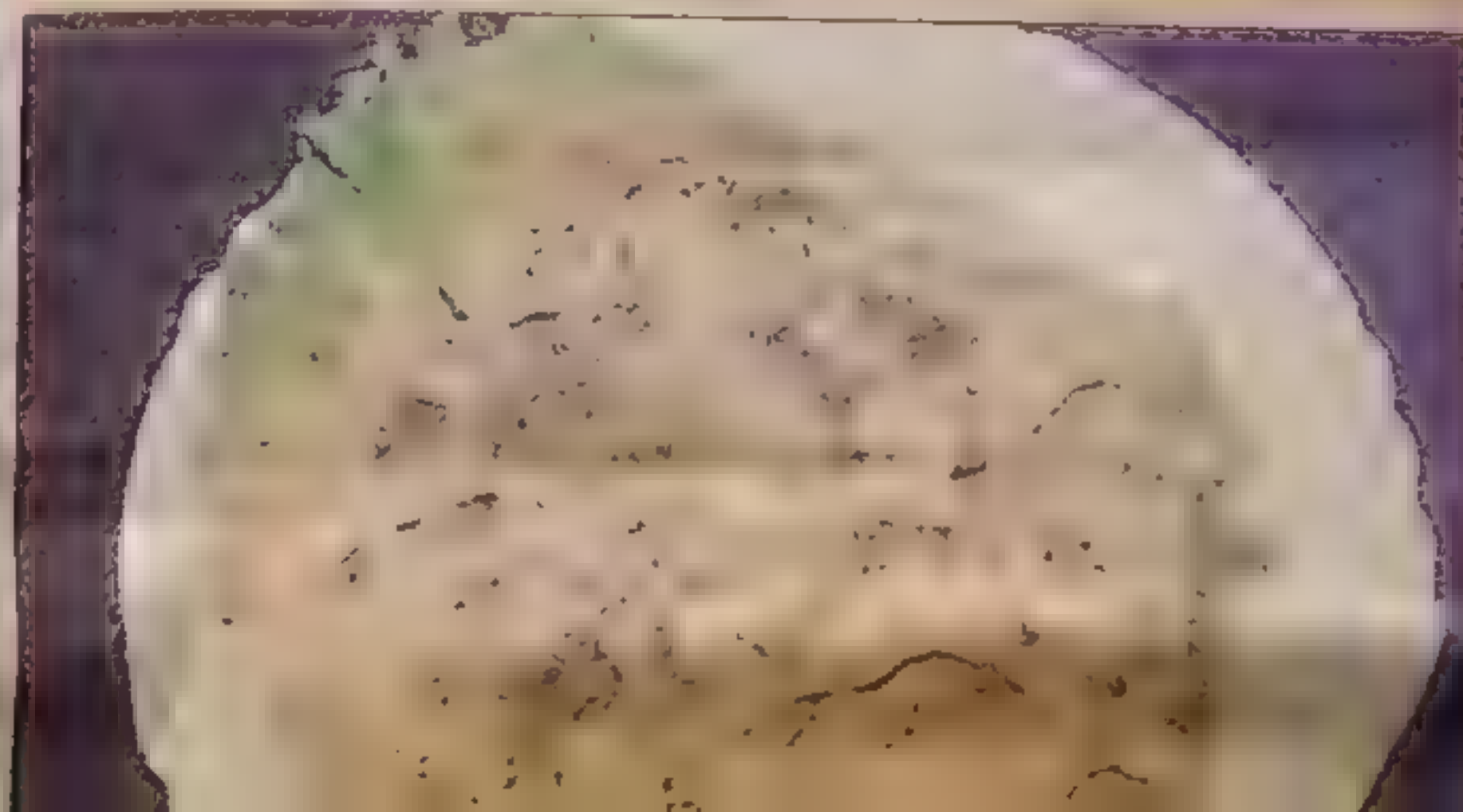
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ С ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА



Мякоть отварной птицы без кожи измельчите на мясорубке и протрите. В полученный фарш добавьте немного воды и тщательно разотрите. Подготовленную рисовую крупу отварите до полного разваривания, процедите, протрите, смешайте с растертым куриным пюре и разведите горячим молоком. Затем положите соль и доведите до кипения. Готовый суп заправьте льезоном и сливочным маслом. Подавайте с гренками из пшеничного хлеба.

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ФАРШЕМ, ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Готовое тесто раскатайте в пласт шириной 50-60 мм, смажьте яйцом. На середину смазанной полосы вдоль нее кладите рядами шарики фарша из измельченного картофеля, лука, заправленных яйцом. Затем края приподнимите, закройте фарш и сформируйте вареники. Вареники опустите в кипящую слегка подсоленную воду и варите при слабом кипении 5-7 минут.



Отварное мясо дважды пропустите через мясорубку. В массу введите желтки яиц, густой молочный соус, затем все взбейте.

сливками, добавьте измельченную клубнику и перемешайте. Готовый крем выложите в крем-манки и поставьте в холодильник часа на 2-3.

СУФЛЕ ИЗ КЕФИРА, ТВОРОГА И КЛУБНИКИ

Возьмите полстакана кефира, 4 столовые ложки сахарного песка, 2 г лимонной цедры, полстакана творога, 100 г клубники.

Кефир, сахар, тертую лимонную цедру и творог хорошенько взбейте, перемешайте с разрезанными пополам ягодами клубники и подавайте к столу.

КНЕДЛИ ИЗ КЛУБНИКИ

Вам потребуется 80 г сливочного масла, одно яйцо, 200 г слоистого сыра, 60 г сахарного песка, 120 г муки, 250 г клубники, одна маленькая баночка консервированных абрикосов, 2 столовые ложки панировочных сухарей, столовая ложка сахарной пудры, фрукты для украшения.

Яйцо разотрите с размягченным сливочным маслом, добавьте сыр, сахар и муку. Вымесите тесто и охлаждайте в течение часа. Раскатайте тесто до толщины 0,5 см и разрежьте на 12 частей. Каждая часть должна быть размером в два раза больше, чем ягода клубники.

Клубнику помойте, обсуши-

те. Клубникой и при желании посыпьте сахарной пудрой. Запекайте это блюдо в предварительно разогретом гриле или в микроволновой печи примерно 5 минут до золотистого цвета. Подавайте горячим.

РУЛЕТКИ ИЗ КЛУБНИКИ

Возьмите 100 г муки, щепотку соли, стакан молока, 2 яйца, топленое масло для жаренья, 6 листиков желатина, 750 г клубники, столовую ложку сахарной пудры, 250 г творога, 3 столовые ложки молока, 125 г сливок.

Насыпьте в миску соль и муку. Перемешайте с молоком. Добавьте яйца, вымесите и оставьте на 30 минут.

В горячем топленом масле испеките тонкие блинчики и охладите. Размочите желатин. Помойте клубнику. Несколько ягод оставьте для украшения. Остальные ягоды почистите, из половины сделайте пюре с сахарной пудрой, остальные нарежьте мелкими кубиками.

Перемешайте творог с ванильным сахаром. Желатин разомните, растворите в теплом молоке, перемешайте с творогом. Намажьте кремом охлажденные блинчики, закатайте и охлаждайте 2 часа. Нарежьте рулетики ломтиками и подавайте вместе с пюре, украсив целыми ягодами.

Татьяна МАРКОВА.
г. Тольятти
Самарской области

КУРИНЫЙ РУЛЕТ

Вам потребуется одна курица или 2 окорочка, 200 г печени, 200 г грецких орехов, 500 г сыра, чеснок, соль, перец по вкусу.

Мясо курицы отделите от костей, отбейте, натрите толченым чесноком, солью, перцем. Теперь нужно приготовить фарш. Печень, нарезанную полосочками, обжарьте до полуготовности, пропустите через мясорубку, добавьте орехи, мягкий сыр, тщательно перемешайте. На пласт куриного мяса нанесите ровным слоем фарш, скатайте рулет, обвяжите нитками, поместите в полиэтиленовый пакет и снова обвяжите нитками. Варите 40 минут в кипящей воде, остудите, разрежьте ломтиками.

В. КРАСНИЦКАЯ. г. Мичуринск Тамбовской области.



СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЬНЫМ

Отварное мясо дважды пропустите через мясорубку. В массу введите желтки яиц, густой молочный соус, затем все взбейте и добавьте белки, взбитые в густую пену. Массу слегка перемешайте снизу вверх, переложите в емкость, смазанную маслом, и варите на пару 25-30 минут.



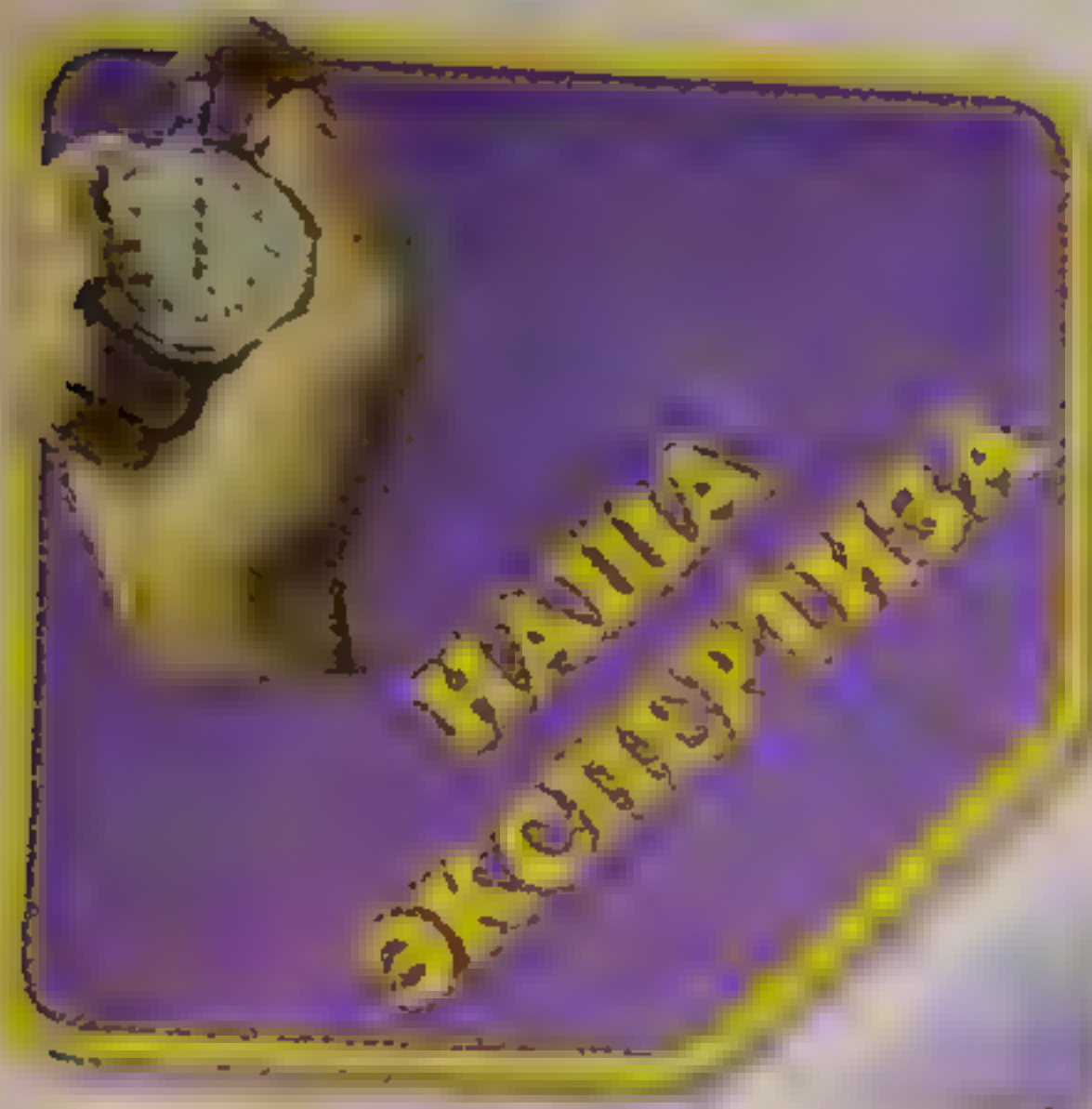
Подготовленное филе рыбы отварите. Морковь нарежьте кубиками и припустите со сливочным маслом до готовности. Затем рыбу и морковь дважды пропустите через мясорубку, добавьте размягченное сливочное масло и тщательно вымешайте. Придайте форму, украсьте сливочным маслом и фруктами.

Из перебранных и промытых ягод отожмите сок и поставьте его на холод. Оставшуюся мякоть залейте горячей водой и варите 5-8 минут. Отвар процедите, добавьте сахар и нагрейте до кипения. Удалите с поверхности сиропа пену, затем добавьте подготовленный желатин, размешайте до полного растворения, вновь доведите до кипения и процедите.

В подготовленный сироп с желатином добавьте ягодный сок, разлейте в формы и охлаждайте при температуре от 0 до 8 градусов в течение 1,5-2 часов для застывания желе.

Правда, нужно заметить, что лучше воздержаться от использования клюквы и красной смородины.





ДУХИ С ДУШКОМ

Во всем мире в огромном количестве продается фальшивая парфюмерия. Россия - не исключение. В марте состоялся Московский косметический форум, на котором наш корреспондент попросил высказаться по этой проблеме начальника отдела торгового дома "Rivoli" Сергея НЕСТЕРЧУКА.



не может позволить себе купить оригинальный продукт. Они не имитируют ничего, кроме запаха. Это единственная и не самая дорогая составляющая чужой собственности, которую они используют. Ведь 85 процентов стоимости качественной парфюмерной композиции - это затраты на маркетинг, рекламу. У версий же другая упаковка, флакон и название.

В копиях духи - их запах, упаковка, флакон, дизайн, название - имитируются полностью. Фальшивый продукт представляют как подлинный. Компании, которые не рискуют попасть под суд, но не намерены бросать

вые духи в России появились еще до кризиса. Основу их линии составлял классический набор брежневской эпохи: "Climat", "Magic Noire", "Chanel", "Tresor", "Poison", "Anais-Anais", "Opium", "Marina de Bourbon", "Fidji". В России имитацию делают почти исключительно на женскую парфюмерию. Понятие "марка" в мужских духах не очень хорошо работает. Мужчины оценивают запах, а не коробку. Так что я не вижу на рынке удачных "мужских" ими-

Если версия паразитирует на стоимости самой композиции, то имитация - на его образе, других 85 процентах цены оригинала. То есть на том огромном бюджете компаний, который тратится на создание рекламного образа товара.

Конечно, подделка - всегда зло. Однако фальшивые товары принадлежат к совершенно другой ценовой нише, чем оригинал. Люди, которые покупают, например, часы "Chopard", прекрасно понимают, что настоящие не могут стоить 20 долларов. Сегменты рынка оригинальной ювелирной продукции и ее подделок не пересекаются по определению. В России средняя зарплата - 50 долларов. Поэтому люди, которые покупают фальшивый дезодорант за 3-4 доллара, даже не зайдут в магазин за оригиналом в 15 долларов.

Рынок фальшивых духов очень ограничен по ассортименту. Полный ассортимент селективных ароматов в специализированном отделе насчитывает не меньше 1500

таций. Они не пользуются большим спросом.

Московский потребитель без труда опознает имитацию. И относится к ней, как к дубленкам из искусственной кожи: покупает, пока нет денег, появятся средства - приобретет оригинальную вещь. В магазинах под-

дельный товар практически отсутствует. Имитация уходит на мелкооптовые рынки и в регионы. Открытый рынок и магазин - две не пересекающиеся формы торговли в любом, и областном, и районном, городе. После кризиса открытые рынки получили второе дыхание. Но даже в Москве они отличаются по своему уровню. Подделки и имитации продаются на Черкизовском, Покровском рынках, а ЦСКА и "Динамо" считаются престижными.

Важно понимать, как относится к имитации покупатель. Пока выводы пессимистичны - выгоднее подделывать раскрученные селективные марки. Мне "Шанель" продать намного легче, чем оригинальный аромат. Обмануть легко того, кто готов обмануться. Наш покупатель хочет быть сопричастным к высокой марке, даже если это подделка. Подобное отношение к парфюмерии созвучно традициям арабских стран.

Спрос на имитации в России стабилен, пока не стабильна экономическая ситуация в стра-



Что такое подделка? Давайте определимся в терминах. Между версией, копией, "серым" товаром и имитацией есть принципиальные различия. Сразу оставим в стороне товары "серого" рынка: духи, которые покупают у самой парфюмерной компании и вывозят в страну в обход таможенных пошлин. Низкие цены "серых" импортеров разоряют законопослушных конкурентов. Но это - настоящий, не поддельный товар.

Самая "мягкая" подделка -

выгодный бизнес, ищут компромисс. Они меняют две буквы в названии духов - и место копии заменяет имитация. По сути, это попытка легализовать подделку. Если версии подобно анекдотам - признак популярности, то имитация ближе к сплетням, потому что выдает клевету за правду. Обычный покупатель не запоминает название, осо-

не. Сейчас жизнь налаживается, у людей понемногу растут доходы, и продажи подделок падают. Мне кажется, что фальшивые товары доживают в России последние годы. Это был эпизод переходного времени.

товары "серого" рынка: духи, которые покупают у самой парфюмерной компании и ввозят в страну в обход таможенных пошлин. Низкие цены "серых" импортёров разоряют законопослушных конкурентов. Но это - настоящий, не поддельный товар.

Самая "мягкая" подделка - версия. Это вполне легальный бизнес. В Париже можно свободно купить "версию Chanel" за 15 франков. Производители версии честно объявляют на этикетке, что перед нами не селективные духи, а их дешёвая интерпретация для тех, кто

нужен заменитель имитация. По сути, это попытка легализовать подделку. Если версии подобно анекдотам - признак популярности, то имитация ближе к сплетням, потому что выдаёт клевету за правду. Обычный покупатель не запоминает название, особенно если оно написано на чужом языке. В его сознании остаются не слова "Шанель" или "Опиум", а образ, который и подделывают имитаторы. Выбрасывая или добавляя буквы, они заменяют "Шанель"

этой заплата за 30 долларов. Поэтому люди, которые покупают фальшивый дезодорант за 3-4 доллара, даже не зайдут в магазин за оригиналом в 15 долларов.

Рынок фальшивых духов очень ограничен по ассортименту. Полный ассортимент селективных ароматов в специализированном отделе насчитывает не меньше 1500 наименований. Из них могут оказаться подделками в лучшем случае 30 марок духов. Реально же гамма имитаций состоит примерно из десятка ароматов. Первые фальши-

появятся средства - приобретет оригинальную вещь. В магазинах под-

не. Сейчас жизнь налаживается, у людей понемногу растут доходы, и продажи подделок падают. Мне кажется, что фальшивые товары доживают в России последние годы. Это был эпизод переходного времени от нецивилизованного к более цивилизованному рынку. Порой тень действительно больше, чем сама вещь. Но такой она бывает лишь на закате. Или - на восходе.

Записал Алексей МЯСНИКОВ.

Злосчастный последний этаж

Недаром люди неохотно селятся на последнем этаже. Вот мы живем под крышей девятиэтажного дома и регулярно остаемся без воды. Постоянно приходится беспокоить соседей с нижних этажей и таскать к себе воду в ведрах. Кто должен отвечать за это безобразие и почему мы платим за коммунальные услуги наравне с теми, кто не испытывает подобных трудностей?

Галина ТЕМНОВА.
Рязань.

Это грубое нарушение Закона РФ "О защите прав потребителей" и Правил предоставления коммунальных услуг.

В таком случае в первую очередь нужно обратиться в РЭУ с претензией, установив сроки исправления системы водоснабжения. Если за это время ничего не изменится, придется подать в суд иск с требованием обязать РЭУ наладить водоснабжение.

Дарю ли объект нотариусу?

Отец хочет записать на меня дачный домик. Нужно ли оформлять факт дарения у нотариуса и сколько это будет стоить?

Ксения ИГНАТЬЕВА.
Москва.

Договоры об отчуждении недвижимого имущества - при купле-продаже, дарении и мене удостоверяют у нотариуса. К недвижимому имуществу относятся земельные участки, жилые дома, квар-

тиры, дачи, сооружения и т.д.

Когда имущество передается родственникам, говоря юридическим языком, отчуждается в пользу детей (в том числе усыновленных), супруга (супруги), родителей, родных братьев и сестер, за нотариальное заверение такой сделки платят 0,5 процента от суммы договора, то есть от стоимости отчуждаемой недвижимости, но не менее 50 процентов минимального размера оплаты труда (МРОТ), установленного на день совершения данного нотариального действия. Если имущество переходит к другим лицам, заверение сделки обойдется в 1,5 процента от суммы договора, но не менее однократного МРОТ. В соответствии с Федеральным законом "О минимальном размере оплаты труда" от 19 июня 2000 года с 1 января 2001 года госпошлина рассчитывается исходя из базовой суммы МРОТ, равной 100 рублям.

Частнопрактикующий нотариус взимает плату по тарифам, соответствующим размерам государ-

ственной пошлины, предусмотренной за совершение нотариальных действий в государственной конторе (ст. 22 Основ законодательства РФ о нотариате). Размеры государственной пошлины установлены в Законе РФ "О государственной пошлине".

Стоимость жилого дома, дачи, гаража и пр. определяют органы технической инвентаризации (БТИ), либо местного са-

моуправления, либо страховые организации. Можно, конечно, назначить свою цену, даже чисто символическую, например, тысячу рублей за квартиру. Но для расчета платы за нотариальное удостоверение сделки между продавцом (дарителем) и покупателем (одариваемым) будут исходить из данных БТИ либо иных упомянутых оценщиков.

Что из наследства?

Не совсем так. Деньги, полученные по наследству, не являются совместно нажитой собственностью. Но тем не менее после смерти мужа вы, как наследник первой очереди, имеете право на так называемую супружескую долю вклада, даже при наличии завещания в пользу кого-либо. То есть муж мог завещать только "свою" половину вклада. Вам надо в течение шести месяцев со дня смерти мужа заявить у нотариуса о своем желании вступить в право наследства. В этом случае вы будете иметь право на 50 процентов завещанного вклада. Если сестра мужа уже сняла со счета деньги и не хочет с вами делиться, вам придется обратиться в суд.

Дарья МОРОЗОВА, член
Гильдии российских
адвокатов.

Муж после смерти отца получил в наследство сумму денег (вклад). Недавно он умер, и я узнала, что он завещал свой вклад сестре. Но ведь эти деньги - наша собственность. Имею ли я на них право?

Ольга СОННИНА.
Якутск.

Реклама

Высылаем **БЕСПЛАТНО** каталог с ценами (от 13 руб.) на инструкции (для заказа налож. платежом):

КАК ЗАРАБОТАТЬ

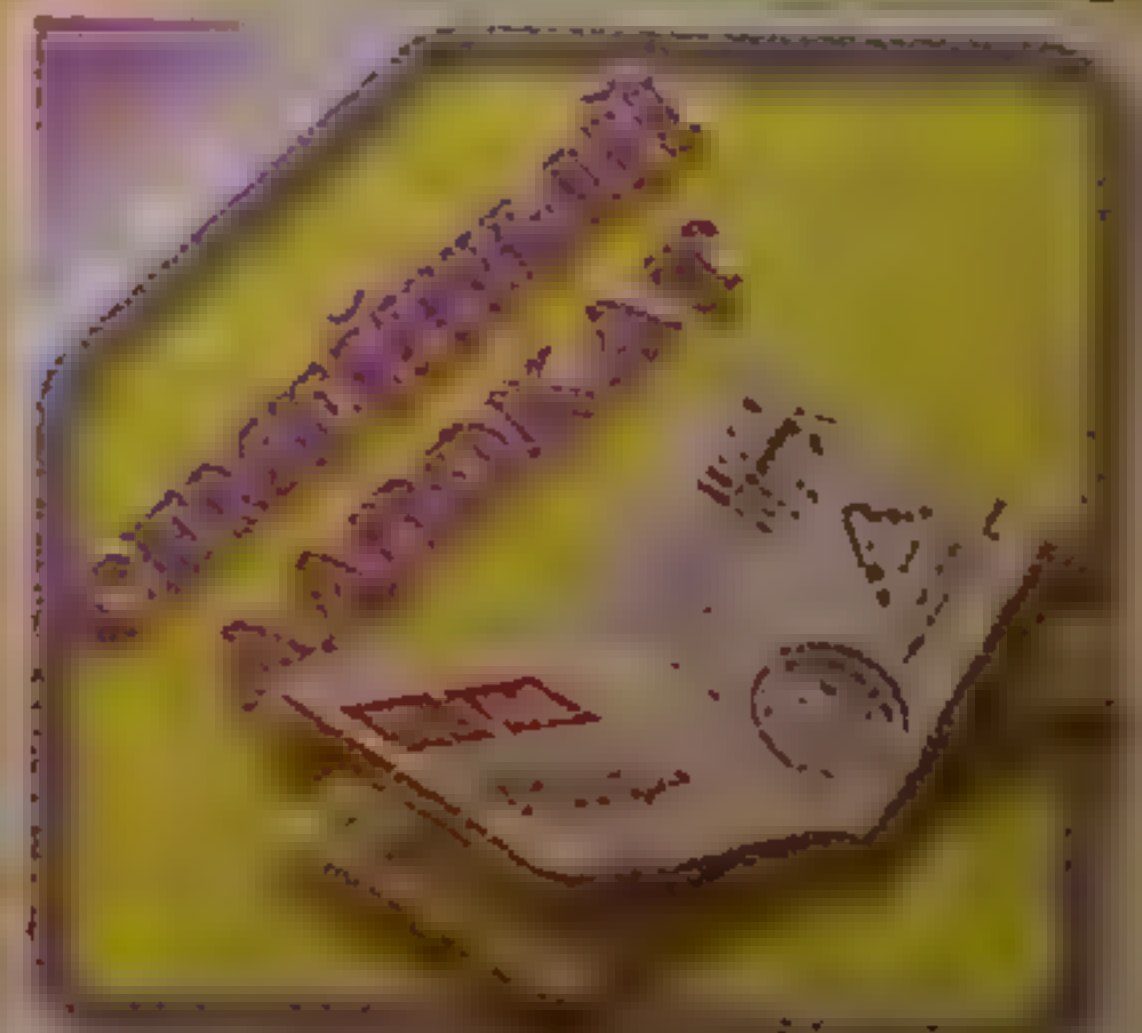
- 600 предложений с адресами, телефонами.
- Одному, семье, коллективу, студенту, женщине, пенсионеру, в селе, част. доме
- ✓ Открыть свое дело
- ✓ Стать региональным представителем
- ✓ Работа на дому
- ✓ Работа за рубежом
- ✓ Оборудование для малого бизнеса

Экономия бензина, проекты домов, бесплатная учеба за рубежом и др.

г. Ижевск с обл./адр. 607220, Арзамас, ул. Ленина, 23, инфоцентр "Алмаз", Др. 1к.

Газетно-журнальный концерн "Мегаполис-Континент" приглашает редакции региональных газет, издательств, телекомпаний, коммерческие структуры к сотрудничеству по выпуску регионального издания телевизионной газеты "Все каналы ТВ".
Тел. (095) 915-11-68, 915-59-21; факс 915-23-87
e-mail: megcon @com2com.ru

Полоса подготовлена при участии
экспертов журнала "Спрос"





ПОД ВЕНЕЦ - БЕЗ "ВЕНЦА"

Лет десять назад, в пору студенчества, была у меня приятельница - умница и красавица. Она долго встречалась с молодым человеком со своего курса, они собирались пожениться, но за несколько дней до свадьбы на "мальчишнике" жених, будучи слегка нетрезвым, выпал из окна пятого этажа и на следующий день умер в больнице.

Подруга моя, конечно, очень долго переживала, год ни с кем не встречалась, хотя находилось достаточно желающих ее утешить. В конце концов она поняла, успокоившись, что жизнь в 20 лет еще не кончена, и завела новый роман. Был этот роман долгим и счастливым - влюбленные даже сняли квартиру и подали заявление, но за неделю до свадьбы молодой человек повесился в своей комнате в общежитии. Никаких видимых или скрытых причин так и не удалось выяснить. Что происходило дальше в личной жизни моей приятельницы - точно сказать не могу, потому что судьба нас развела. Но, насколько я знаю от общих знакомых, она до сих пор не замужем. Эта довольно грустная и немного страшная история произошла на самом деле, и она является хорошей иллюстрацией того, что же представляет собой венец безбрачия.

Конечно, в такой критической форме он проявляется редко. Но человек, "носящий" этот венец, не может ни выйти замуж, ни жениться. Причины несложившейся личной жизни могут быть самыми прозаичными, бытовыми, и наличие соперницы или соперника совер-



шенно не обязательно - просто расстались, поссорились, разъехались по разным городам, но финал любого роман будет один. При этом наличие венца безбрачия не подразумевает полного отсутствия личной жизни. Вполне возможно, что есть и романтические встречи, и приятные любовные приключения, и ус-

тойчивая многолетняя связь... Но стоит вам попытаться "оформить отношения", как тут же что-нибудь случается. В самом крайнем, но довольно редком случае, как в истории, рассказанной выше, наличие венца безбрачия влечет за собой смерть другого человека; разумеется, без всякого умысла с вашей сто-

роны, и смерть эта также может быть вызвана совершенно естественными причинами. Но такая ситуация скорее исключение, чем правило.

Венец безбрачия может быть дан человеку от рождения. Это чаще всего вызвано родительскими пожеланиями - ведь многие родители так сильно любят своих чад, что сама мысль о том, что когда-нибудь придется расстаться со своим ребенком, для них непереносима. Но чаще возникает ситуация, когда венец безбрачия приобретает человеком в течение жизни. Наиболее распространенный вариант - пожелание отвергнутого поклонника: "Так не доставайся же ты никому!" или несчастливой соперницы: "Чтоб у тебя и с ней ничего не получилось".

Женщины более подвержены воздействию этого заклинания, чем мужчины, хотя мне в

жизни доводилось встречаться и с мужчинами, которые искренне хотели завести семью, но не могли этого сделать, причем по совершенно не зависящим от них объективным причинам.

Говорят, неудачи заразны. К счастью, на венец безбрачия это не распространяется. Эта форма проклятия не передается на другого человека. То есть, если он есть у вашего друга или подруги, это совсем не означает, что неудачный роман с данным конкретным человеком окажет роковое влияние на всю вашу дальнейшую личную жизнь. Кстати, многие люди прекрасно могут прожить всю жизнь и даже не подозревать, что у них есть такой венец. Чаще всего они сами искренне верят в то, что являются убежденными холостяками и семья им не нужна.

Самостоятельно избавиться от венца практически невозможно. Нельзя снять венец не только с самого себя, но даже с другого человека. Попытки неквалифицированного вмешательства в работу заклинания могут привести к тому, что его сила только возрастет. Если вы действительно искренне любите человека, находящегося под влиянием этого заклинания, и считаете, что только с ним вы можете быть счастливы, стоит обратиться к магу, чтобы снять венец. Только такой путь можно посоветовать и тому, кто сам находится под воздействием заклинания и уже отчаялся наладить свою жизнь самостоятельно.

Надежда ДОРОНИНА,
магистр бытовой и
теоретической магии.

НА ОХОТУ ВЫХОДЯТ ТРАФФИКЕРЫ

НА ОХОТУ ВЫХОДЯТ ТРАФФИКЕРЫ

Уже никого не удивляют рекламные объявления агентств, предлагающих работу за границей или знакомство с зарубежными кандидатами в женихи. И сотни молодых женщин загораются надеждой, не подозревая о том, что последствия для них могут быть самые непредвиденные. Об этом не устают говорить президент Белорусской ассоциации молодых христианских женщин Ирина АЛЬХОВКА. Один из проектов этой организации называется "Ариадна", его цель - предотвращение вывоза белорусских и российских женщин для сексуальной эксплуатации в страны Европы и США.

По данным ООН, торговля людьми, человеческим телом по доходам стоит на третьем месте после продажи оружия и наркотиков. В разных странах существует категория людей - траффикеры (от английского слова traffic - торговать), которые делают на этом свой преступный бизнес. Только из России 50 тысяч женщин ежегодно вывозятся в дальнее зарубежье для нелегального трудоустройства. Траффикеры же получают за женщину при ее продаже от 600 до 1,5 тысячи долларов. Ну а когда несчастная становится чьей-то собственностью, то может приносить в месяц доход хозяину от 7 до 10 тысяч долларов - сама находясь на положении рабыни.

Казалось бы, в такое трудно поверить. Но, по словам Ирины Альховки, к участникам проекта "Ариадна" уже не раз обращались и белорусы, и россияне, чьи близкие - сестры, дочери - оказались в сложных ситуациях, выехав за границу на заработки или решив выйти замуж за иностранца.

Можно ли как-то предостеречь себя от беды? Ирина Александровна считает, что да, если проявлять осторожность, осматривать и консультироваться у специалистов. А еще надо критически относиться к рекламным объявлениям. Например, к тем, кто, приглашая за рубеж подзаработать, обещает высокую оплату, но огра-

ничивает возраст - женщины должны быть только молодыми. Так, одно из газетных объявлений предлагало белорусским девушкам работать в Чехии в ночном элитном клубе за 1,5 тысячи долларов в месяц. Но стоит подумать, за какие же обязанности сможет получать такую сумму иностранка, если средняя зарплата в этой стране в несколько раз ниже?..

Ну и конечно, сразу же должно насторожить объявление, приглашающее за рубеж присматривать за ребенком молодую няню приятной внешности. При этом предлагается, например, выслать фото в купальнике. Не иначе, чтобы сразу же понравиться малышу!

К участникам проекта "Ариадна" не раз обращались минчанки по такому поводу: в фирмах, что приглашают работать в дальнее зарубежье, им при оформлении документов в Минске хотят поставить для выезда туристическую визу. И обещают, что, когда они приедут на место, эту визу им заменят на другую, дающую официальное право трудиться.

- Не поддавайтесь на такие аферы, - говорит Ирина Александровна. - Ведь чтобы заменить визу, надо самому возвратиться в Белоруссию и обратиться с такой просьбой в посольство страны, где собираешься работать.

А что же порой делают те, кто за солидные деньги привез

на заработки в дальнее зарубежье женщин, не имеющих соответствующих виз в паспортах? Собрав документы (якобы для замены визы), представители фирмы зачастую исчезают. Оставшись без паспорта, женщина, по существу, попадает к траффикерам в зависимость.

...Олеся, старшая из сестер в многодетной семье, живет в деревеньке вблизи белорусской столицы. Однажды ей на глаза попалось объявление минского агентства, предлагающее работу официанткой за рубежом. Через некоторое время машина уже везла Олеся и еще одну девушку в Германию. Их сопровождали двое мужчин. Перед пересечением границы они взяли у пассажиров паспорта, чтобы поставить необходимые печати. Но документы так и не вернули, заставив пересечь в другую машину, где сидели два турка. Они и привезли белорусок в один из городов ФРГ - в какую-то квартиру, где находились женщины. Одна из них рассказала, какую в действительности работу Олеся должна исполнять - быть проституткой.

Девушка отказывалась, плакала и кричала. Тогда с нее сорвали одежду, избили и изнасиловали. Через некоторое время Олеся привезли в какой-то клуб... Сил, чтобы защищаться, не было, документов тоже, по-немецки она не говорила. При попытке сбежать ей пригрози-

ли тюрьмой за нелегальное пребывание в Германии. Помощь пришла неожиданно: при проверке клуба Олеся обнаружили полицейские, и она наконец смогла вернуться домой.

Поэтому Ирина Александровна предупреждает: у фирмы, которая предлагает трудоустройство наших граждан за границей, обязательно должна быть на это лицензия. Ее выдает комитет по внешней трудовой миграции при Министерстве труда Белоруссии или России.

- Если такой фирме можно доверять, то брачные агентства - вопрос особый. Лицензии на их деятельность не выдаются, и они могут работать, имея лишь свидетельство о регистрации администрации района. Поэтому, решив воспользоваться услугами агентства, предлагающего друзей из-за рубежа, наши соотечественницы должны быть особенно осмотрительны, - говорит Ирина Альховка.

Общаясь даже длительное время по переписке или по телефону, представительницы прекрасного пола все равно слишком мало знают о новых зарубежных друзьях. Нередко бывает, что те, приглашая в гости, обещают возместить потраченные средства, но есть немало примеров, когда конец такого романтического путешествия оказывается горьким. Например, новый знакомый со своими друзьями совершает над гостьей насилие. Причем эти сцены снимаются фотокамерой. В результате снимки в руках траффикеров становятся грозным оружием - особенно против приехавших из провинции: "представь, что будет с тобой, твоими близкими, когда все увидят эти фотографии..."

А скажем, в мусульманских

странах наши соотечественницы, даже выйдя замуж, в некоторых вопросах остаются на положении рабынь. Например, там могут принудить женщину сделать аборт, если по прогнозам медиков ожидается девочка. По законам некоторых государств, когда брак расторгается, мать, покидая страну, никаких прав на своего ребенка не имеет.

Об этом и многом другом участники проекта "Ариадна" рассказывают всем, кто к ним обращается. У них разработан целый свод советов тем, кто собирается за рубеж, чтобы выйти замуж или пока только встретиться с новым другом. В числе советов такие:

- узнай о брачном законодательстве той страны, куда ты едешь, в том числе о правах совместных детей и своих правах при разводе;

- позаботься о том, чтобы у тебя были на руках билеты "туда и обратно", даже если ты едешь на длительный срок;

- твой паспорт должен быть всегда с тобой, у тебя должен быть адрес посольства (консульства) твоего государства в той стране, городе, куда ты едешь.

Нина МАРАДУДИНА.





Мангустов 14 родов, а видов - не перечесть. Их историческая родина - Африка и Южная Азия, но слава досталась серому мангусту. Его зоологи величают по-латински "Герпестес Эдвардси", что в переводе дословно означает "истребитель гадов Эдвардса" (по имени ученого, в честь которого назван зверек).

Герой мультика Рикки-Тики-Тави отважно сражался и победил чудовищных кобр - Нага и Нагайну, за что и получил титул "огненноглазого героя". В предисловии к своим сказкам Киплинг иронически назвал его "виднейшим герпетологом Верхней Индии, бесстрашным и упорным естествоиспытателем". Герпетолог, как известно, специалист по пресмыкающимся. Но так ли мангуст страшен и упорен на самом деле?

Мне довелось получить в подарок мангуста другого вида - золотистого. Случилось так, что в его клетку заполз водяной уж. Мой питомец расправился с безобидной змеей, а сам остался цел и невреден. Все произошло случайно. Я вовсе не собирался ставить эксперимент, подобный тому, который

за скромную мзду устраивают индийские факиры - бой мангуста с коброй.

А не случайно в свое время мангустов завезли на острова Средиземного и Карибского морей: пускай избавят население от смертоносных гадов. Джунгли Мартиники действительно кишели змеями жарараки. Но... неожиданно Рикки потерпел сокрушительное поражение: в Индии он сражался с коброй - изящной, но, скажем откровенно, безмозглой змеей. А змеи островов Карибского моря пользовались совсем иной тактикой. Жарараки вовсе не стремились подставлять свои "капюшоны" - молниеносно впивались в любое живое существо зубами-шприцами, "боек" которых хватает на несколько смертельных для человека доз. Вдобавок мангуст оказался совершенно безоружен: против индийских змей у него выработался иммунитет, а укус жарараки убивал. Что же оставалось? Геройским поединкам пришлось предпочесть мелкие кражи, шаря по мусоркам, опустошая курятники и фермы, устраивая набеги на продуктовые склады, хранилища, лавки. Ничем не возмездимый ущерб мангусты нанесли уникальной фауне Карибских островов, где безмятежно гнездились редкие птицы, раньше не знавшие хищников. Кроме того, мангусты включились как носители в эпизоотию бешенства. Так что всех неприятностей, которые они принесли, было не счесть. Возненавидели мангуста люди, да поздно: назад в Индию не высылать! Именно об этом и пел в своей песне Владимир Высоцкий...

РИККИ-ТИКИ-ТАВИ

Все дети зачитываются историей Рикки-Тики-Тави. О его похождениях сняты полнометражный художественный фильм и мультфильм по мотивам чудесных сказок Джозефа Редьярда Киплинга. Но не все дети, а возможно, даже и взрослые, знают, как впервые появился в России этот зверек. А привез сюда мангуста великий русский писатель Антон Павлович Чехов, возвращаясь с Сахалина с заходом в порт Коломбо (Шри-Ланка).



На своей родине, в привычной среде обитания, мангуст - зверек славный, хотя и не главный "змееборец". Особенно забавен полосатый, или зебровый, мангуст, будто бы надевший матросскую тельняшку. Его успешно содержат и разводят в

зоопарках. Зверек хорошо приживается и в условиях обычной городской квартиры. Он неприхотлив и более чем всеяден. Дайте ему банан или кусочек куриного яйца - мангуст останется доволен. Он будет нежиться на коленях у всех ваших

домочадцев, потому что, как писал Киплинг, "хороший мангуст никогда не теряет надежды сделаться домашним мангустом".

Александр ЧЕГОДАЕВ,
зоолог.

зился с безобидной змеей, а затем заболел - его мучила сильнейшая рвота... Все произошло случайно. Я вовсе не собирался ставить эксперимент, подобный тому, который

несли, было не счесть. Возненавидели мангуста люди, да поздно: назад в Индию не выселить! Именно об этом и пел в своей песне Владимир Высоцкий...

ной среде обитания, мангуст - зверек славный, хотя и не главный "змееборец". Особенно забавен полосатый, или зебровый, мангуст, будто бы надевший матросскую тельняшку. Его успешно содержат и разводят в

живаго и в усадьбах городской квартиры. Он неприхотлив и более чем всеяден. Дайте ему банан или кусочек куриного яйца - мангуст останется доволен. Он будет нежиться на коленях у всех ваших

густ никогда не теряет надежды сделаться домашним мангустом".

Александр ЧЕГОДАЕВ,
зоолог.

У кота глисты. Как от них избавиться?

Галина ЗВЕРЕВА,
пос. Светлый
Амурской области.

Лучше всего сдать фекалии кота на анализ, тогда точно будет известно, какого вида гельминты обоснова-

НАДО ИХ "ПРОГНАТЬ"

лись в животе у вашего питомца. В зависимости от их породы врач порекомендует то или иное лекарство. Или можете прийти в ветеринарную аптеку и попросить "что-нибудь от глистов", только уточните - широкого спектра действия. А если поблизости

нет ветаптеки, обратитесь в аптеку обыкновенную и приобретите пирантел или декарис. Способ применения и дозировка указаны на коробочке.

Светлана ДЕНИСОВА,
ветеринар.

НЕ ШУМИ, СОБАЧКА!



У нас собака породы колли. Она часто подолгу лает. Говорят, что у колли это врожденное и ничего с этим не поделаешь. Так ли это?

Олег и Инна САПРЫКИНЫ,
Можайск Московской области.

Не совсем так. Действительно, некоторая нервозность и как следствие этого - "брехливость" зачастую свойственна колли и рассматривается как породный недостаток. Хотя скорее говорить здесь следует о пороке воспитания, а не породы. Однако попробовать что-нибудь сделать с вашим "звоночком" можно. Прежде всего - знает ли ваша собака команду "голос"? Или лает исключительно "по доброй воле"? Если так, то команде "голос" ее необходимо обучить. В этом случае "несанкционированный брех" можно будет прервать

командой "фу". Если же собака "заводится" и никак не может остановиться (такое и с людьми бывает), попробуйте следующее. Сначала отвлеките ее лакомством, скомандуйте "фу голос" или "молчать" (хоть "цыц, дура") и тут же всуньте кусок в пасть собаки. Согласитесь, лаять с набитым ртом не очень удобно. Со временем увеличивайте промежуток времени между подачей команд и лакомством, добиваясь, чтобы пес реагировал на команду и замолкал. Когда собака усвоит команду, можно совместить "пряник" с "кнутом". То есть при невыполнении команды "молчать" шлепнуть собаку, а после этого, когда замолчит, похвалить. Но, повторяю, наказывать за невыполнение команды можно только в том случае, если вы уверены, что собака ее знает и может выполнить.

Наталья ШАХОВСКАЯ,
кинолог.



СПЕЦИАЛЬНАЯ ШЛЕЙКА

Нам сказали, что собаку на привязи лучше держать не на ошейнике, а на шлейке. Только шлейка должна быть специальная. Что это такое?

Иван ШВЕДОВ,
Архангельск.

Действительно, это так. При рывке собака, привязанная за ошейник, может повредить шею, да ей это просто неудобно: все время будет давиться, хрипеть. А на прогулках, при-

выкнув к давлению на шею, будет нещадно тянуть хозяина за собой.

Что же касается конструкции шлейки - их две: трелевочная и караульная. Первая применяется для буксировки санок, лыжников, волокуш и повозок с грузом, вторая - для пристегивания собаки к блоку при окарауливании. Различия видны на рисунках. Разумеется, при блочной охране используют только караульную шлейку.

Наталья ШАХОВСКАЯ,
кинолог.



Так уж исторически сложилось, что цветы, по форме напоминающие ромашки, среди российских садоводов пользуются особой любовью.

РОМАШКА РОМАШКЕ РОЗНЬ



До недавнего времени наиболее распространенной садовой "ромашкой" считалась...

По сравнению с другими луковичными культурами лилии имеют немало преимуществ. Например, они реже болеют грибковыми заболеваниями, чем гладиолусы или тюльпаны. У большинства сортов этих растений крупные и нередко ароматные цветки. При этом каждая разновидность имеет свой период цветения. Самые ранние распускаются уже в начале июня. Сорта можно подобрать таким образом, что они будут распускаться один за другим в течение всего лета. Луковицы лилий могут расти на одном месте от 5 до 20 лет и более, не требуя ежегодных пересадок.

Большинство сортов лилий цветет в середине лета. Во время бутонизации растения очень чувствительны к засухе. При недостатке влаги стебли будут короткими, а цветы мелкими. Слишком высокая температура верхнего слоя почвы затрудняет развитие корней, поэтому землю вокруг лилий следует замульчировать опилками, торфом или скошенной травой. В первый год после посадки цветение лилий обычно бывает слабым. Луковица еще недостаточно хорошо укоренилась, и

ПОЛИЛИ ЛИ ЛИЛИИ?

Лилиями иногда называют растения, которые на настоящие лилии похожи только внешне. Например, такие известные комнатные цветы, как амариллис, гиппеаструм или кливия. Водяных лилий тоже не бывает, хотя именно так называют кувшинку и кубышку.



поэтому формирование бутонов затруднено. Некоторые садоводы в первое лето просто срезают все соцветия. Благодаря этому растение легче переносит адаптацию и на следующий

год начинает нормально цвести.

Луковицы лучше всего пересаживать осенью, до того, как поверхность почвы замерзнет. Глубина посадки находится в

пределах 15-25 см. Луковицы лилий рассаживают лишь в том случае, когда они начнут теснить друг друга. Ведь вокруг главной материнской луковицы каждый год образуется несколько дочерних.

Цветы лилий долго не увядают и на растении, и в срезанном виде. Только учтите, что стебли нельзя срезать под самый корень, потому что оставшаяся в земле луковица нуждается в питании. Обычно обрезают только половину или в крайнем случае, две трети, цветоноса. Чтобы в вазе лилии не увядали как можно дольше, их следует срезать сразу после того, как распустится первый бутон. Ну а если вы собираетесь сделать из этих цветов подарочный букет, то не забудьте удалить их крупные пыльники. Иначе вы можете испачкать яркой пылью лицо или одежду.

ИНТЕРЕСУЕТСЯ

Можно ли от огурцов-гибридов брать семена для посадки?

Маргарита
КАРЕТНИКОВА.
г. Горнозаводск
Пермской
области.

Для получения гибридных семян скрещивают две специально подобранные группы растений (чистые линии). Как правило, они довольно...

ИРИСЫ ОТКРЫВАЮТ ЛЕТО

В начале лета наступает пора цветения ирисов. В зависимости от сорта и состояния погоды оно длится около 2-3 недель.

Однако жизнь каждого цветка весьма скоротечна. Бутоны обычно раскрываются рано утром и увядают уже на следующий день. Взрослое, хорошо развитое растение может образовать до 50 цветоносов.

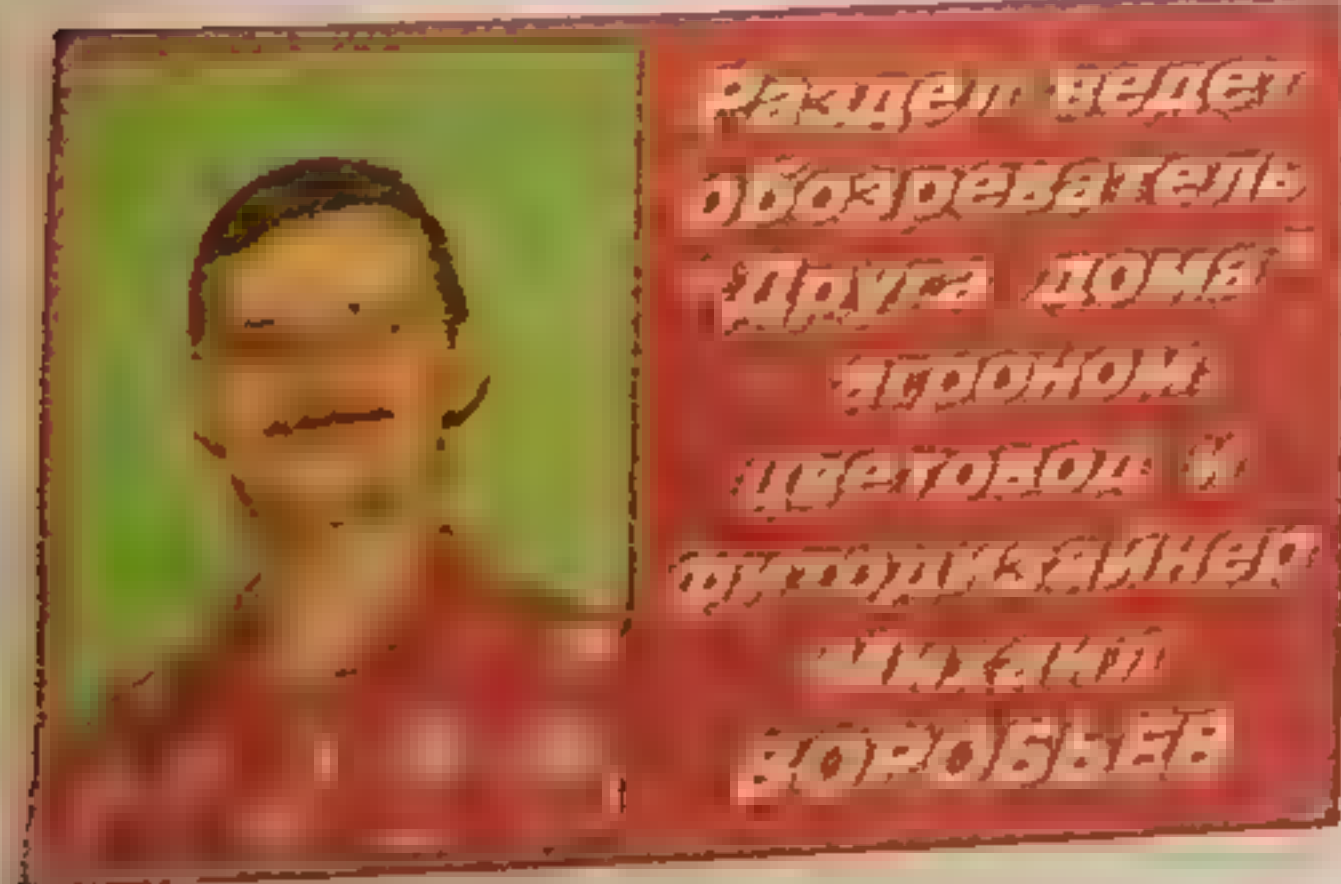
Ирисы хорошо стоят в вазе. Для этого соцветия лучше срезать в тот момент, когда верхний бутон только начал распускаться. Цветонос обычно срезают у самого основания.

Размножают ирисы делением подземного корня. Обычно эту операцию проводят вскоре



До недавнего времени наиболее распространенной садовой "ромашкой" считалась астра. Однако сегодня на приусадебных участках все чаще сажают и другое растение из семейства сложноцветных - циннию. Как правило, это изящное, эффектное однолетнее растение высотой от 20 до 100 см. Ее цветы отличаются сочной, интенсивной окраской (красная, розовая, желтая и др.). Соцветия могут быть простыми, полумахровыми или махровыми. Их размер варьирует от 5 до 16 см. Все части растения покрыты многочисленными жесткими волосками, что является косвенным признаком засухоустойчивости. Цинния вообще достаточно выносливое растение, единственное, чего она не любит, так это понижения температуры ниже минус 1 градуса.

Цинния - универсальный цветок. Она прекрасно стоит в срезанном виде, ее жесткие лепестки не боятся ветра и дождя и поэтому долго не увядают. Вместе с тем групповые посадки циннии тоже выглядят очень декоративно. Яркие цветные пятна, однотонные или пестрые, прекрасно смотрятся на фоне газона или в сочетании с другими растениями. Циннию обычно выращивают через рассаду. Молодые растения высаживают после заморозков на расстоянии 30-35 см.



Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома"
Андрей
Цветовод и
фитодизайнер
Александр
Воробьев

НАРОДНЫЙ ДОМ

Пермской области.

Для получения гибридных семян скрещивают две специально подобранные группы растений (чистые линии). Как правило, они довольно сильно отличаются друг от друга. В результате у потомства (гибридов F1) наблюдается так называемый гетерозисный эффект. Он выражается в том, что гибридные растения оказываются более урожайными, устойчивыми к болезням и неблагоприятным факторам внешней среды. Со второго поколения эффект гетерозиса резко снижается, и поэтому большинство полезных признаков исчезает.



Сравнительно недавно их стали выращивать не только в открытом грунте, но и в комнате. Цветущие примулы в горшках уже зимой можно купить в цветочных магазинах. Примула обыкновенная, или бесстебельная, может радовать своим продолжительным цветением с февраля до конца лета.

Продолжительность цветения увеличивается с понижением температуры. Особенно пышного цветения можно до-

Однако жизнь каждого цветка весьма скоротечна. Бутоны обычно раскрываются рано утром и увядают уже на следующий день. Взрослое, хорошо развитое растение может образовать до 50 цветоносов.

Ирисы хорошо стоят в вазе. Для этого соцветия лучше срезать в тот момент, когда верхний бутон только начал распускаться. Цветонос обычно срезают у самого основания.

Размножают ирисы делением подземного корневища. Обычно эту операцию проводят вскоре после цветения. Но, если есть необходимость, ирисы можно размножать в течение всего лета. Сам процесс деления предельно прост. Корневище выкапывают из земли, отряхивают с корней лишнюю почву и разрезают подземный стебель на несколько кусочков. Впрочем, иногда он сам распадается на отдельные кустики.

Деленки ирисов высаживают на такую же глубину, как и материнское растение. При этом основание розетки листьев должно находиться на уровне почвы. Кусты ирисов обычно рассаживают через каждые 4-5 лет. Если этого не делать, то растения станут слишком густыми и в результате будут плохо цвести.



ЦВЕТУЩИЙ МИР ПРИМУЛ

Примулы, или первоцветы, - всеобщие любимцы, предвестники долгожданного тепла - распускаются в наших садах ранней весной. Цветки примул крупные, до 3-4 см в диаметре, белые, желтые, сине-лиловые и красно-бордовые с желтым глазком в центре.

биться в прохладных комнатах при температуре около 12-16 градусов. Если у вас нет возможности создать оптимальную

температуру, то поместите горшок с примулой на поднос с галькой, залитой водой, и время от времени опрыскивайте листья.

Примула лучше растет на солнечных окнах с легким затенением в жаркие дни, при достаточном увлажнении. Постоянно поддерживайте почву во влажном состоянии. Однако помните, что чрезмерный полив или, наоборот, пересушка земляного кома могут либо при-

вести к гибели всего растения, либо отрицательно отразиться на цветении.

Земляную смесь для этого вида примул составьте из листовой, торфяной и перегнойной земли (1:1:1). При пересадке и высадке растений в открытый грунт старайтесь не заглублять розетку листьев. Она должна находиться на уровне почвы.

Во время цветения не забывайте раз в две недели подкармливать свою красавицу раствором минеральных удобрений для комнатных цветов в концентрации в 2 раза меньшей, чем указано на упаковке.

Помните, что у некоторых

людей общение с примулой может вызвать раздражение кожи.

И последнее: к сожалению, в комнатных условиях повторного цветения примулы обыкновенной ожидать не следует. Поэтому после окончания цветения лучше будет, если вы высадите растение в открытый грунт.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.





Как заделать пространство между стеной и ванной, чтобы было красиво и не было видно труб?

Ольга СИЗИКОВА.
г. Гурьевск
Кемеровской области.

СПРЯЧЕМ ТРУБЫ

Щель между стеной и ванной обычно невелика, и для ее заделки можно купить специальную ленту. Она отлично декорирует ванну, к тому же предотвращает попадание за ванну воды. Если же щель велика, сначала стоит заполнить ее специальной пеной из баллончика - гидроизоляция также получится надежной. Стоит такая пена недорого - около 100 рублей за баллон. Когда пена высохнет, срезать лишнюю пеленку и зашлифовать пеленку. Если щель или заклеить ее той же декоративной

Это выражение я слышал во многих регионах. Обычно вяленая рыба ассоциируется с воблой или таранью. Так называют распространенную почти во всех водоемах плотву. Что ж, даже среди гурманов есть любители вяленой плотвы, которые, смакуя солоноватую нежную мякоть, охотно прощают ей костистость.

При мокром способе на уложенную в тару рыбу, которая пересыпана солью, кладут гнет. Рыбу можно солить и в готовом рассоле (тузлуке). Концентрация соли в нем должна быть такой, чтобы не тонуло сырое яйцо. А вообще на каждые десять килограмм рыбы требуется 1-2 килограмма соли. Для посола лучше всего использовать соль крупного помола. Мелкая соль может "обжечь" рыбу - образовать корочку, че-

полтора, время засолки средней рыбешки - от двух до четырех суток, крупная рыба лежит в рассоле в зависимости от температуры неделю-две. Рыбу весом до полукилограмма можно солить и непотрошенной, у более крупной рыбы внутренности удаляют. Разделанную рыбу натирают солью, которую набивают также в жабры и внутрь через разрез. У крупной рыбы весом более 1,5-2 кг делают дополнительно продольный разрез на

гом, шнур продевают через глаза дважды. Я видел, как этим способом рыбу (штук по пять) нанизывали на обрывки шнуров, которые свисали с проволоки, натянутой между деревьями. При малейшем дуновении ветерка рыбы гирлянды покачивались и тушки крутились вокруг шнуров. Тем самым, как объяснил рыбак, рыба провяливалась быстрее. С этой же целью обычно в брюхо вставляют палочки-распорки. Перед вывешиванием жаберные крышки открывают и чуть заламывают. В этом случае жабры быстро подсыхают.

Вывешивать рыбу лучше вечером, чтобы она за ночь немного подсохла и не так привлекала мух. От назойливого крылатого племени, которое является настоящим бичом для вывешенной для вяления рыбы, многие мастерят различной конструкции марлевые укрытия. Перед вывешиванием некоторые минут десять выдерживают рыбу в растворе уксуса - на ведро воды 50 г уксусной эссенции. Уксус, как утверждают знатоки, отпугивает мух. Правда, при этом страдает вкус рыбы. Лучше уж смазывать головы подсолнечным маслом. Им, как и кашу, рыбу не испортишь.

Вяленая рыба - универсальная сытная пища на все случаи жизни. Ее можно даже употреблять и в первых, и во вторых блюдах. На Азове мне рассказывали, как хорошо провяленные твердые бычки варятся и сразу окунаются в холодную воду, потом снова варятся и опять "закаляются" в холодной воде. И так до тех пор, пока с них не будет легко сниматься шкура. Мясо отделяют от костей и едят с жареной картошкой.

А вот как тушат в масле вяленую воблу. Рыбу нарезают

КАК СДЕЛАТЬ ТАРАНКУ



Вяленой рыбешкой любят лакомиться и старики, и дети, она деликатесный продукт для завзятых пивохлебов и домоседов, вдыхающих аромат разваристой картохи, а для бабушек и их внуков рыбий хвостик часто заменяет лососа. Моя дочка

рез которую рассолу не удастся проникнуть в мясо. Утверждают, что рыба приобретает более нежный вкус, если в соль добавить сахарный песок (на 1 кг соли столовую ложку сахара).

Для засолки рыбы подходит

спинке, куда также засыпают соль.

Когда соль сделает свое дело, рыбу вынимают из рассола и тщательно прополаскивают в чистой воде. По утверждению некоторых знатоков, рыба должна отмачиваться столько вре-

...не надежной. Стоит та-
кая пена недорого - около
50 рублей за баллон. Когда
залъете, выждите сутки,
срежьте вылезшую поли-
меризовавшуюся пену и
закрасьте щель или заклей-
те ее той же декоративной
лентой.

И для вящей эстетики
не поленитесь сделать де-
коративную панель. Снача-
ла из брусков 3х3, 3х4 см
сколачиваете раму, затем
на раму набиваете фанеру
или асбоцементный лист
(деревянную конструкцию
лучше пропитать чем-ни-
будь, хотя бы покрасить
масляной краской) и уста-
навливаете ее под ванну.
На панель можно положить
плитку или оклеить ее плен-
кой.

Алексей ТУМАНОВ.

Вяленой рыбешкой любят
лакомиться и старики, и дети,
она деликатесный продукт для
завярых пивохлебов и домосе-
дов, вдыхающих аромат разва-
ристой картохи, а для бабушек
и их внучат рыбий хвостик часто
заменяет леденец. Моя дочка,
например, безумно любит вя-
леных бычков, называя их "ры-
бой-жвачкой". "Делать таранку"
(то есть просто вялить) можно
не только из плотвы-тарани, но
из любой другой рыбы. Для того
чтобы рыба добротно и вкусно
проявилась, нужно знать со-
всем нехитрые приемы засол-
ки, вымачивания и выдержки
улова на ветерке.

Рыбу для вяления солят су-
хим или мокрым способом. При
сухом способе рыбу пересыпа-
ют солью, сверху также насы-
пают слой соли и так оставляют.

рез которую рассолу не удаст-
ся проникнуть в мясо. Утверж-
дают, что рыба приобретает
более нежный вкус, если в соль
добавить сахарный песок
(на 1 кг соли столовую ложку
сахара).

Для засолки рыбы подходит
эмалированная посуда, кадки,
плотные ящики, емкости из не-
ржавеющей стали. Не годятся
оцинкованные тазы и ведра,
пластмассовые емкости для тех-
нических нужд. На рыбалке рыбу
можно солить в полиэтилено-
вых мешках, зарыв их в землю.
Горловину оставляют открытой,
положив сверху гнет. Пересы-
панную солью рыбу набивают в
хлопчатобумажные мешки, ко-
торые зарывают в землю (где-то
на метр).

Мелкая рыба (бычки, верхо-
водка) просаливается за сутки-

спинке, куда также засыпают
соль.

Когда соль сделает свое дело,
рыбу вынимают из рассола и
тщательно прополаскивают в
чистой воде. По утверждению
некоторых знатоков, рыба дол-
жна отмачиваться столько вре-
мени, сколько находилась в рас-
соле. Отмачивают рыбу в про-
точной или свежей прохладной
воде, которую часто меняют.
Рыбу лучше всего вялить в тени
на ветерке или сквозняке. Мож-
но немного подержать ее на
солнце, чтоб быстрее обсохла,
но потом все равно поместить в
тень. Лучшее всего вялить на
крючках из нержавеющей про-
волоки. Чаше же всего рыбу
через глазницы нанизывают на
проволоку или шнур. Чтобы туш-
ки не перемещались по шнуру
и не соприкасались друг с дру-

и сразу окунаются в холодную
воду, потом снова варятся и
опять "закаляются" в холодной
воде. И так до тех пор, пока с
них не будет легко сниматься
шкура. Мясо отделяют от кост-
тей и едят с жареной картош-
кой.

А вот как тушат в молоке
вяленую воблу. Рыбу очищают
от кожи, отделяют голову, плав-
ники, удаляют внутренности,
промывают, заливают холод-
ной водой и оставляют на 1
час, после чего рыбу снова
промывают. Потом укладывают
куски в посуду для тушения,
засыпают слоем сырого репча-
того лука, заливают горячим
молоком и тушат при кипении
30-40 минут. При подаче с гар-
ниром (отварной картофель)
посыпают измельченной зеле-
ной петрушкой.

Владимир СУПРУНЕНКО.

Рисунок 1



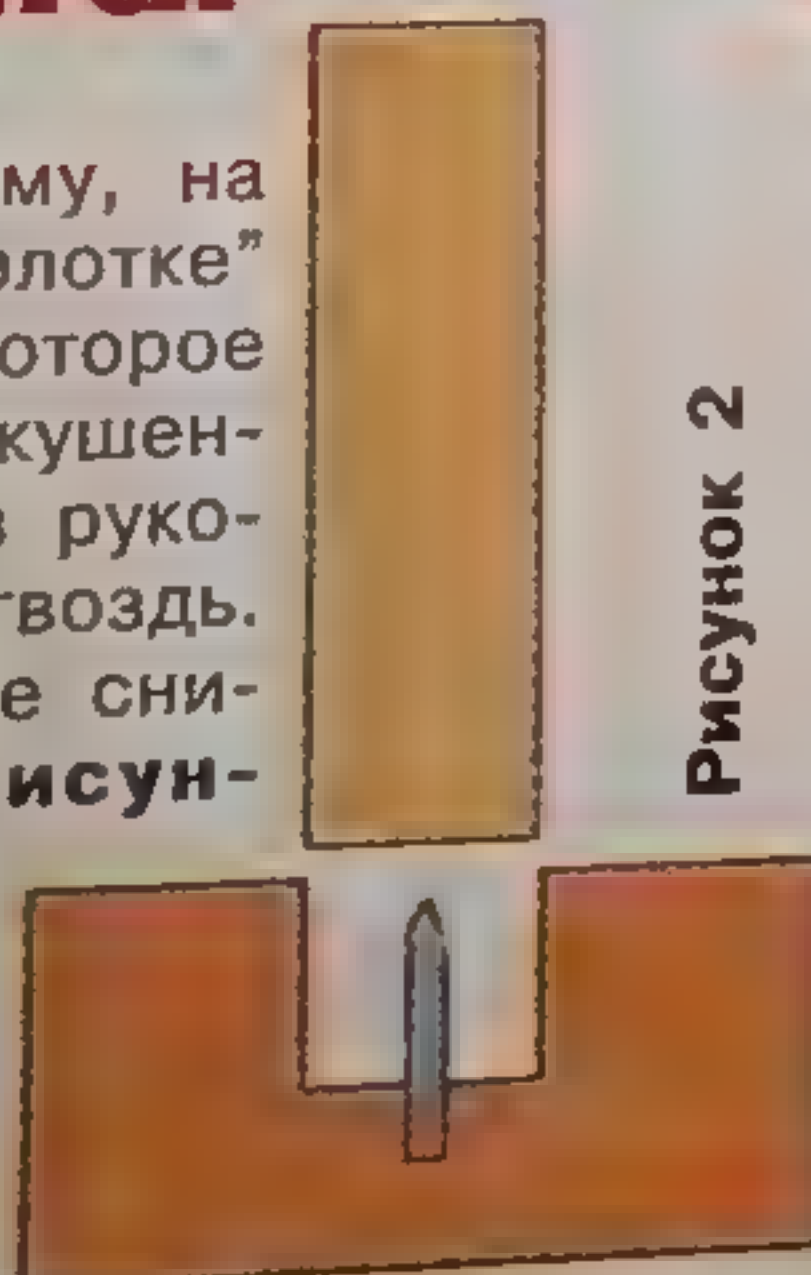
Вот уже много лет я при-
меняю для молотков и топо-
ров саморазводящийся
клин. С таким клином инст-
румент отлично сидит на
рукоятке, не разбалтывает-
ся и не соскакивает.

Принцип его изготовле-
ния - на **рисунке 1**.
А насадить на ру-
коятку "глухую"

НЕ РАЗБОЛТАЕТСЯ

киянку можно по-другому, на
обычный гвоздь. В "молотке"
сверлим отверстие, в которое
вставляем гвоздь с откушен-
ной шляпкой и, вставив руко-
ятку, набиваем ее на гвоздь.
Такую киянку с ручки не сни-
мешь. Сборка - на **рисун-
ке 2**.

**Сергей
ОЛЕЙНИКОВ.
Красноярск.**



ТЕПЕРЬ ВЕТЕР НЕ СТРАШЕН

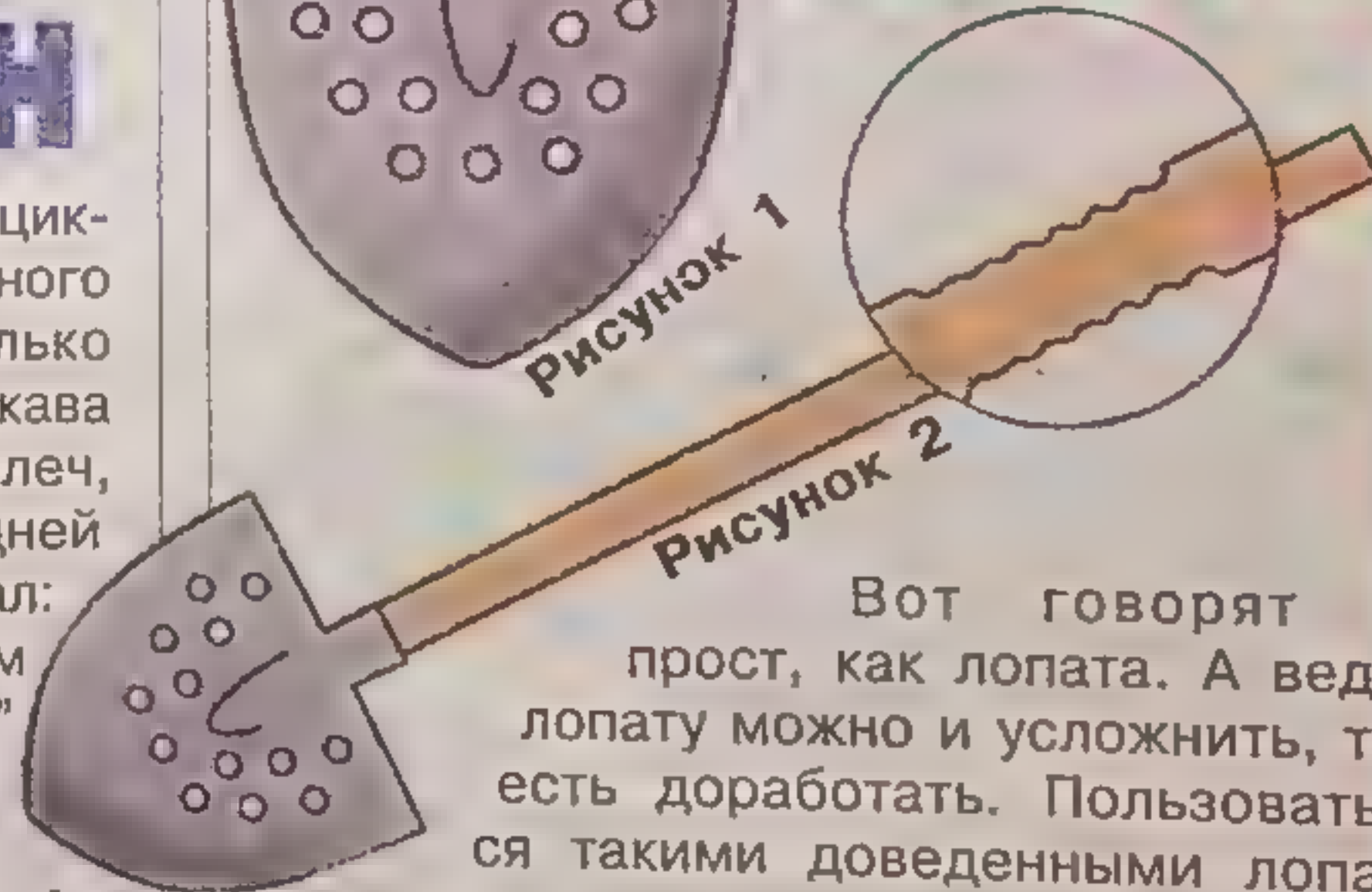
Мне 17 лет. Я заядлый мотоцик-
лист. Не слезаю со своего "железного
коня", пока снег не ляжет. Только
когда едешь, ветер задувает в рукава
и жутко леденит руки аж до плеч,
особенно ранней весной и поздней
осенью. Тогда я вот что придумал:

пришил изнутри к рукавам
своей мотокуртки "голенища"
от старых шерстяных носков.
Они плотно охватывают запястье,
и ветер почти совсем не задувает. А
теперь я всю свою зимнюю верхнюю
одежду снабдил такими "напульсни-
ками" (вязала мне их мама). И знаете,
стало теплее! Особенно в ветреную
погоду. Никогда не думал, что через
рукава теряется столько тепла. Буду
рад, если мое изобретение кому-ни-
будь пригодится.

**Алексей ПРОВОРОВ.
Тверь.**



ХИТРАЯ ЛОПАТА



Вот говорят -
прост, как лопата. А ведь
лопату можно и усложнить, то
есть доработать. Пользовать-
ся такими доведенными лопа-
тами легче, чем обычными, се-
рийными.

Чтобы лопата для вскапывания ста-
ла легче, просверлите в штыке дюжи-
ну-другую 20-миллиметровых отвер-
стий. Работать ею станет удоб-
нее, а на качестве "вспашки"
отверстия никак не сказываются.
Такая "дырчатая" лопата легче
примерно на 20-30 процентов
(**рисунк 1**).

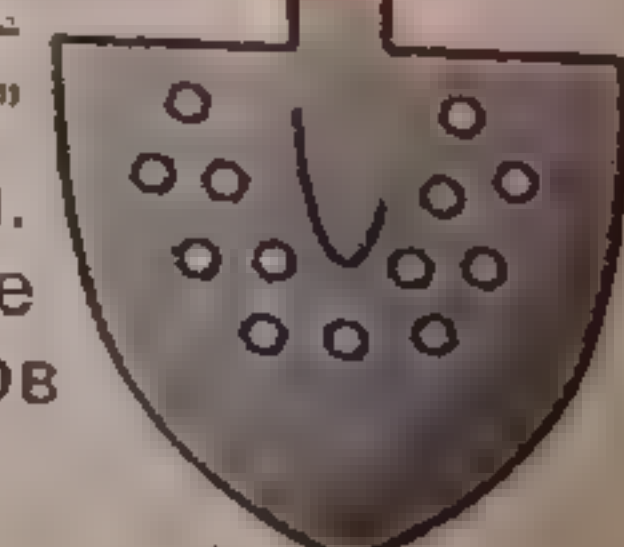


Рисунок 3

Чтобы не натирать мозо-
ли, можно обжечь черенок
в костре или пламенем па-
яльной лампы. Не до обуг-
ливания, конечно, а до по-
тёмнения дерева. Или дру-
гой способ: с помощью
трехгранного напильника
сделайте в тех местах, где
вы за лопату держитесь, не-
сколько кольцевых канавок,
что-то вроде накатки (**ри-
сунк 2**).

Если черенок лопаты рас-
красить цветными кольца-
ми, то она превратится в
разметочную рейку. У меня
длина кольца - 10 см. При
посадках такой лопа-
той очень удобно
пользоваться (**рисун-
ок 3**).

**Андрей ВОЛОЧАЕВ.
Омск.**

СОВЕТЫ
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

● При обработке овощей, особенно картофеля, репы и брюквы, следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С разрушается от соприкосновения с железом.

● Разрезанный лимон хорошо сохранится, если его положить в чашку, на четверть наполненную уксусом. Разрезанная часть должна быть внизу.

● Резать сырые овощи и фрукты лучше на пластмассовой доске: она не впитывает сок.

● Ложка уксуса, влитая в воду, где варятся яйца, не даст им лопнуть.

КУХОННЫЕ
ТАЙНЫ

● Сушеные грибы подержите несколько часов в молоке, предварительно немного подсолите его. Грибы станут как свежие.

● Если вы пересолили какое-нибудь блюдо, не огорчайтесь. Добавьте щепотку сахара, проварите и спокойно подавайте к столу.

● Чтобы легче очистить орехи, замочите их на 2-3 дня в холодной воде.

ЧИСТАЯ ПОСУДА

Пожалуй, одна из самых трудоемких домашних работ, требующая много времени и сил, - чистка и мытье кухонной посуды. Для того чтобы сберечь и то и другое, необходимо прежде всего определить, из какого материала посуда сделана. В зависимости от этого можно выбрать наиболее простые и эффективные способы ее чистки.

Алюминиевые кастрюли и сковороды будут дольше служить, если перед употреблением подержать их на пару, затем вымыть горячей водой с содой. А чтобы они блестели, прокипятить с картофельными очистками, яблочной кожурой или в растворе уксуса. При готовке в такой посуде пища не теряет запаха, цвета, вкуса. Однако хранить в ней продукты более двух суток не рекомендуется, как и варить кислые продукты или держать кислую капусту, огурцы с рассолом, ибо под действием щелочей и кислот посуда портится.

Сильно загрязненную алюминиевую посуду моют раствором нашатырного спирта, буры (30 г на 1 л воды) или водой с пищевой содой - одна чайная ложка на 2 л воды.

Не следует чистить эту посуду твердыми порошками и металлическими щетками.

Если алюминиевая посуда почернела внутри, ее лучше прокипятить с 3-4 ложками уксуса. Черноту можно удалить еще и смесью мела и жженой магнезии, взятых в равных частях.

Эта посуда всегда будет блестящей и чистой, если в воду для

все-таки пища пригорела, подгоревший слой заливают соленой водой и оставляют так на несколько часов. После этого остатки размягченного слоя удаляют салфеткой для чистки кастрюль. Не скребите дно пригоревшей эмалированной посуды ножом - испортите эмаль! Можно в этом случае налить в посуду воду с содой и тоже дать постоять какое-то время.

Эмалированную посуду можно чистить пи-

Оцинкованную посуду нужно хранить в сухом месте, чтобы она не темнела. Сильно загрязненные места следует смочить водой, а затем протереть уксусом и солью и сразу же прополоскать чистой водой и высушить.

Чугунную посуду перед употреблением надо специально подготовить: на дно сковороды или котелка насыпать слой соли и поставить на огонь прокаливаться. Затем чистой бумагой вытирают соль, смазывают посуду жиром и снова прокаливают. Нельзя в такой посуде оставлять воду надолго - металл поржавеет. Чаще всего чугунную посуду покрывают эмалью, а значит, мыть ее можно, как и эмалированную.

Чтобы почистить **медную** посуду, нужно приготовить такую смесь: три столовые ложки соли развести в половине чашки уксуса. За-

кислоты и алюминиевых квасцов и 10 весовых частей столовой соли с водой. Изделия погружают в кипящий раствор, после чего вытирают мягкой тканью.

Пятна от сырости выводят теплым уксусом, а затем промывают чистой водой.

Можно отполировать мельхиоровую посуду, если использовать смесь мыла и очищенного мела в равных частях. В нагретой воде растворите мыло, всыпьте очищенный мел, чтобы получилась густая однородная масса. Этой массой отполируйте посеребренные поверхности, а потом вытрите их насухо мягкой тканью.

В последнее время все большее распространение приобретает кухонная пресованная посуда из **жароупорного стекла**. Пользуясь жароупорной гигиенической посудой, необходимо соблюдать следующие правила: нельзя ставить ее на открытый огонь, не подложив металлическую сетку, нельзя ставить горячую посуду на мокрую холодную поверхность - жароупорное стекло потрескается.

Стеклянную посуду следует мыть щеткой, тряпкой или мочалкой. Не рекомендуется использовать с этой целью песок, металлические мочалки.

Сильно загрязненную посуду из жаропрочного стекла можно вымыть с помощью щелочи (каустика, соды) или мыльно-содовыми растворами, затем хорошо ополоснуть под струей чистой воды.

Пластмассовая посуда прочнее, чем из стекла. Однако температура кипящей воды (100 градусов) выдерживают лишь некоторые пластмассы.

тем мягкой тряпкой протереть поверхности и отполировать их сухой салфеткой до блеска.

Медные изделия можно почистить и сырым картофелем. Разрежьте на две половинки картофелину и протрите ими металл. Затем сушкой натри-



Если вы пересолили какое-нибудь блюдо, не огорчайтесь. Добавьте щепотку риса, проварите и спокойно подавайте к столу.

Чтобы легче очистить орехи от скорлупы, их надо подержать несколько минут в горячей духовке.

Мясо не будет прилипать ко дну кастрюли или сковородки, если в жир положить несколько кусочков моркови.

Салат из редиски приобретет пикантный вкус, если его посыпать молотыми грецкими орехами.

При чистке свеклы не отрезайте корень до конца, иначе свекла посветлеет, так как весь сок вытечет.

Перед обжариванием солят все овощи, за исключением сырого картофеля. Его солят, когда он почти готов.

При варке свежих овощей и молодого картофеля опускайте их в кипящую воду.

Галина ФЕДОРОВА.
Санкт-Петербург.

Если в 3-4 ложках уксуса. Черноту можно удалить еще и смесью мела и жженой магнезии, взятых в равных частях.

Эта посуда всегда будет блестящей и чистой, если в воду для мытья добавить несколько капель нашатырного спирта.

Алюминиевую посуду, побывавшую в духовом шкафу, чистят влажной солью и затем моют горячей водой. Сковородки нужно слегка подогреть и тоже протереть солью, потом пергаментом, бумагой.

Эмалированная посуда устойчива против органических кислот, солей, мыла, щелочей, легко отмывается, пригодна для длительного хранения пищи. Она дольше сохранит красивый внешний вид, если пламя газовой горелки не будет выходить за пределы ее дна.

Однако в этой посуде не следует готовить вторые блюда, особенно каши, которые часто пригорают, в результате чего портится эмаль. Но если

тьевой содой или стиральной, растворенной в горячей воде (25 г на 1 л воды). Затем надо тщательно прополоскать в проточной воде.

Уберечь эмаль от потемнения можно, если раз в два месяца кипятить кастрюли в растворе с уксусом. Эту посуду нельзя чистить наждачной бумагой, твердыми порошками, металлическими щетками.

Нержавеющая стальная посуда пригодна в основном для приготовления первых блюд и длительного хранения пищи - не портит ее вкуса.

Посуда из нержавеющей стали и никелированная легко чистится любым моющим порошком или смесью зубного порошка и соды (2:1), затем смывается теплой водой.

тем мягкой тряпкой протереть поверхности и отполировать их сухой салфеткой до блеска. Медные изделия можно

почистить и сырым картофелем. Разрежьте на две половинки картофелину и протрите ими металл. Затем сушкой натрите посуду до блеска.

Мельхиоровая и нейзильберовая посуда, предназначенная для пищи, снаружи и внутри покрывается серебрением или никелированием.

Посеребренную загрязненную посуду сначала моют горячим мыльным раствором и, не давая ей остыть, смачивают раствором гипосульфата (100 г на 0,5 л воды) и протирают мягкой тряпкой. Если посудой пользуются часто, то ее следует мыть один раз в 7-10 дней в растворе мыльной воды с небольшим количеством десятипроцентного нашатырного спирта (одна чайная ложка на 1 л воды). Темные пятна счищают мягкой золой. Более темные изделия чистят следующей смесью: по одной весовой части винно-каменной

стекла можно вымыть с помощью щелочи (каустика, соды) или мыльно-содовыми растворами, затем хорошо ополоснуть под струей чистой воды.

Пластмассовая посуда прочнее, чем из стекла. Однако температуру кипящей воды (100 градусов) выдерживают лишь некоторые пластмассы (аминопласты), информацию об этом должна содержать этикетка. Изделия из органического стекла и полистирола деформируются уже при температуре 70-75 градусов, а из полиэтилена - при 100 градусах.

Пластмассовые изделия следует чистить пастами, изготовленными из тонкоизмельченного абразива. Коричневый осадок от чая или кофе на чашках или бокалах из пластмассы удаляют любым нейтральным моющим средством, после чего тщательно прополаскивают.

Занимаясь чисткой посуды, берегите руки - надевайте резиновые перчатки!

Евгения ПЕНОВА.



ВЕНИК ДЛЯ БАНИ

Как правильно заготовить веники для бани? А то наши очень быстро превращаются в розги...

Сергей КОТОВ.
Великий Новгород.

Лучшие веники получаются из "кудрявой" березы. То есть береза должна быть молодой, но не слишком, у нее должны быть гибкие тонкие ветви и густая листва. Не выбирайте деревья с прямыми и толстыми ветвями, если не хотите заняться самоистязанием.

Заготавливать веники лучше в июне-июле, потому что в августе листья уже жесткие и начинают облетать. А в мае и в начале июня они еще слишком мягкие.

Свежесрезанные веники подвешивают в темном помещении, например в чулане. Когда они слегка подвянут, положите их под небольшой пресс, чтобы они стали плоскими. Так и хранить их будет удобнее. Держать их лучше в прохладном месте - на балконе или в холодильнике, чтобы они не слишком высохли, потому что сухие веники облетают.

Можно сделать веники из дубовых веток, но заготавливать их нужно позже - в августе-сентябре. Дубовые веники получаются более нежными, "женскими".

Если дубовый веник пересох, то за 10 часов до бани замочите его в теплой воде. Не успели - не беда, тогда уже непосредственно в бане запарьте его в теплой воде минут на двадцать. Но ни в коем случае не в кипятке, иначе облетят листья. Березовые веники обычно не запаривают.

Анна КАЛИНКИНА.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Вес товара после распаковки. 5. Бронза, мельхиор, латунь (обобщающее понятие). 8. Бабочка, любительница шерсти. 9. Несъедобная часть бублика. 10. Камень-талисман для родившихся в апреле. 11. Тушеное мясо с овощами. 14. Травянистое растение, пряность. 15. Как ласково называла Остапа Бендера "злойная женщина"? 17. Ленточка для волос. 18. Мероприятие, увеличивающее ценность ложки. 20. Территория около дома. 22. Один из мужей знаменитой Айседоры Дункан. 23. Какую птицу не любят алиментщики? 25. Учреждение для детей памперсного возраста. 26. Кухонная "текучка". 29. Еда без вреда, но и без аппетита. 30. Блюдо из яиц с молоком. 31. Туман, превращающий боль-

шой город в газовую камеру. 32. Форма существования материи в сознании модницы. 33. Сцена в цирке.

По вертикали. 1. Старая дева в юности. 2. Старое название базара. 3. Морской деликатес. 4. Гласная с согласными. 6. Цветник перед домом. 7. Семейство итальянских скрипичных мастеров. 12. Поза классического танца с поднятой и вытянутой назад ножкой. 13. Съедобный морской моллюск. 16. Не стоит на ней жениться, так как она толстая, как сосиска (песенное). 19. В него нельзя вернуться, но можно впасть. 21. "Добрая жена - ..., а худая - злое зелье" (поговорка). 24. Египетская богиня мореплавания. 27. Индийское божество, которое неустанно моет мама из "Букваря". 28. Протезированная конечность Бабы-яги.

стерская затычка. 29. Предмет, которым шляпка удерживается в море на стоянке. 30. Студент-"дневник". 31. Повелитель деревянных солдат по имени Урфин. 32. "Пристанище" самолетов. 33. Знаменитое венгерское вино.

По вертикали. 1. Дешевое плодово-выгодное. 2. Прибамбас к пылесосу. 3. Элементарная частица, найденная в космических лучах. 4. Сборник стихов Владимира Высоцкого. 6. Петербургский Бродвей. 7. Что носил в старину прапорщик? 12. Пророк прошлого. 13. Пробел в воспоминаниях. 16. Самый известный российский писатель-сатирик. 19. Московское заведение, от которого, как и от сумы, лучше не зарекаться. 21. Обычный домик для "нового русского". 24. Что нарушает преступник? 27. Что наостряют, когда собираются улизнуть? 28. Подходящее место для часового.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Двучлен имени сэра Исаака Ньютона. 5. "Светлейший" титул. 8. Безусый пацан. 9. Французский философ по имени Жан-Жак. 10. Кто "руководит" стадом баранов? 11. Место, где кто-то уже пропахал. 14. Становище кочевников. 15. Боевая раскраска перед выходом на панель. 17. У нас это песней зовется. 18. "Провальное" место на дороге. 20. Индийская скульптура. 22. Обещание "задать перцу". 23. Удобрение, витающее в воздухе. 25. "Рас-...", который пьяному по колено. 26. Ганг-

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Одежда для ног. 4.



ка в мягкой обложке. 3. Его делают перед тем, как нырнуть. 5. То, над чем чахнет Кощей в поэме А. Пушкина "Руслан и Людмила". 6. Комплект игровых карт. 7. Болотная травка. 8. "Рано пташечка запела - как бы ... не съела". 12. Сама холодная, а людей жжет. 14. "Народный целитель" из сказки А.Н. Толстого "Золотой ключик". 15. Что в сердце льстец всегда отыщет по мнению дедушки Крылова? 16. Устройство для показа фильмов. 18. Клиент темницы. 20. Легкоатлетический снаряд с наименьшей дальностью полета.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Николая КАРДАКОВА, Зинаиды МИШУРЫ, Владимира СУПРУНЕНКО.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Одежда для ног. 4. Что обычно рекомендуют прикусить болтуну? 9. Посуда, на которой удобно жарить яйца. 10. Птичий нос и рот одновременно.

11. Каждый спортсмен желает его побить.

13. Заграждение из чего придя.

17. Детсадовское подразделение.

19. Начинается в школе после первого звонка.

21. В русских сказках - шапка, в романе Герберта Уэллса - человек.

22. Печеное изделие.

23. В сказках оно побеждает.

По вертикали. 2. Небольшая книжка.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 20

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Аккорд. 6. Яркая. 8. Жених. 9. Какаду. 10. Твен. 11. Ласка. 16. Бег. 19. Овал. 20. Провизия. 22. Гепард. 23. Вопрос. 25. Толстовка. 29. Ангел. 30. Классика. 32. Издание. 33. Сватья.

По вертикали. 2. Каас. 3. Опал. 4. Джулеп. 5. Анис. 6. Яхта. 7. Крем. 12. Агра. 13. Ковбойка. 14. Розга. 15. Распродажа. 17. Озеро. 18. Ляссе. 21. Трусость. 24. Рожки. 26. Анфас. 27. Серия. 28. Вкус. 31. Азу.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Собака. 6. Брак. 8. Факир. 9. Курьер. 10. Очки. 11. Ислам. 16. Ока. 19. Смех. 20. Агрессор. 22. Ельник. 23. Сатурн. 25. Колоннада. 29. Асана. 30. Влечение. 32. Явление. 33. Стакан.

По вертикали. 2. Омут. 3. Альт. 4. Африка. 5. Укол. 6. Бром. 7. Арка. 12. Сага. 13. Алебарда. 14. "Успех". 15. Мельпомена. 17. Испуг. 18. Бруно. 21. Гипотеза. 24. Индия. 26. Аскет. 27. Унция. 28. Овес. 31. Ева.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Плюс. 7. Табель. 8. Копье. 9. Пломба. 10. Отара. 13. Богач. 16. Контур. 17. Юрист. 18. Зодиак. 19. Ишак.

По вертикали. 2. Лапша. 3. Стёпа. 4. Яблоко. 5. Улыбка. 6. Окно. 11. Творог. 12. Ратмир. 13. Брюки. 14. Глина. 15. Чета.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 157000 экз. Тип. № 21

Цена свободная

ДРУГ ДОМА

№ 23/183

2001

Июнь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

РЕДАКЦИЯ
ЧЕТВЕРГ
В МОСКВЕ

ТЕНЬ ПОДСКАЖЕТ, КАК НЕ ОБГОРЕТЬ

Летом в знойный день нас манит прохлада рек и озер. Многие устремляются на юг - к морю, чтобы вдоволь насладиться морскими и солнечными ваннами. Но, нежась на пляже на солнышке, мы совершенно не думаем о печальных последствиях, таких, например, как рак кожи. Нам кажется, что это может произойти с кем-либо, но не с нами. Чтобы беда не застигла вас врасплох, воспользуйтесь советами врача-онколога Виктора АДАМОВСКОГО.



ОХОТА НА КРОТОВ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 22 приз присуждается мучным блюдам башкирской кухни, рецепты которых прислала Р. ТЮРЕНКОВА из Уфы. Приз за оригинальный совет получает Светлана Геннадьевна ГОРОДНИЧАЯ из Нижнего Новгорода, поделившаяся успешным опытом борьбы с кротами на дачном участке.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 2500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из



- Загар - это защитная реакция кожи на воздействие агрессивных солнечных лучей. Кожа выделяет меланин и в результате темнеет. Меланин - пигмент, или природное защитное средство против солнца. Однако достаточное количество меланина наша кожа не в состоянии выработать сразу. Вот почему надо загорать постепенно. Сначала ограничьте свое пребывание на пляже очень короткими промежутками времени. В течение недели время загорания постепенно увеличивайте на несколько минут. Находиться на пляже в конеч-

ном итоге можно не более часа или двух, в зависимости от типа кожи.

Сильные дозы ультрафиолета вредны даже легко загорающим смуглокожим людям. Тем, кто часами любит лежать на солнце, чтобы потом, возвратясь с юга, щеголять бронзовым загаром, не мешает знать следующее. От Солнца до поверхности Земли доходят два типа вредного ультрафиолетового излучения - "А" и "В". Оба они вызывают опасные повреждения. "А" несет ответственность в основном за преждевременное старение кожи, а "В" - за ее ожоги.

Особенно берегите от солнечных неприятностей детей. Под открытым солнцем им можно находиться лишь в головном уборе. До 6 месяцев малышам вообще нельзя подвергаться воздействию прямого солнечного света. Купаться ребенок должен только в маечке, а открытые участки кожи тщательно обрабатывать несмываемым средством от загара.

Итак, если вы хотите в полной мере насладиться морскими и солнечными ваннами и избежать впоследствии встречи с врачами, никогда не загорайте в полуденное время, когда путь солнечных лучей через земную атмосферу наиболее короткий, а ультрафиолетовое излучение самое мощное. "Посоветуйтесь" с собственной тенью: чем она короче, тем выше шансы обгореть.

Под открытым солнцем носите широкополую шляпу, или бейсболку, или панаму и солнцезащитные очки.

Отправляясь в отпуск на юг, заранее запаситесь средствами с высокой степенью защиты и тщательно смазывайте наиболее чувствительные места. Это кончики ушей, нос и макушка.

Записала Анна МАКСЮТА.



Ирина МАНЬКОВСКАЯ

определенной даты, в данном случае - до 9 июля 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 20 за прошлый год в счастливую десятку попали



Мария АХМЕРОВА

сандровна ГАЛАЙДА из Москвы, Евгения Алексеевна ЗУЕВА из Липецка, Лилия Николаевна КИЯШКО из г. Минеральные Воды Ставропольского края, Ирина Владимировна ЛАПШИНА из пос. Богородское Московской области, Ирина Владимировна МАНЬКОВСКАЯ из Барнаула, Ольга Алексеевна НАУМОВА из пос. Лежнево Ивановской области, Лариса Владимировна ПАНИНА из г. Новомосковск Тульской области и Марина Владимировна РЫТИК из Брянска.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 23

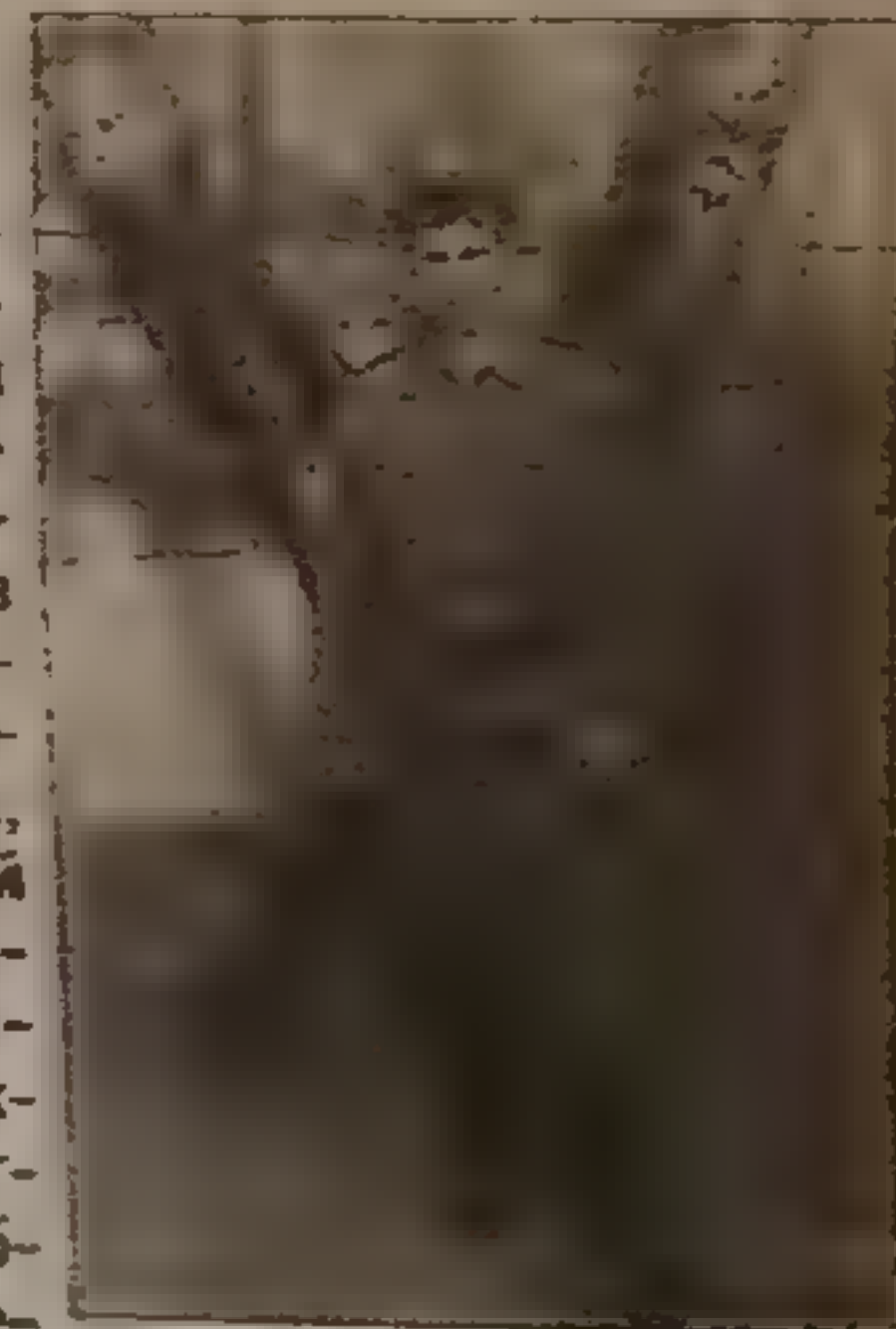
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

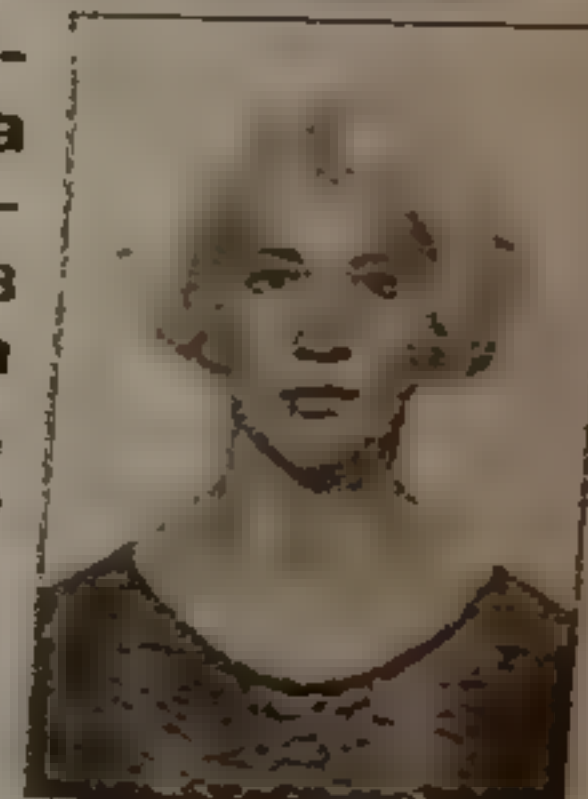
Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 09.07.2001 г.



Алексей БИБИКОВ

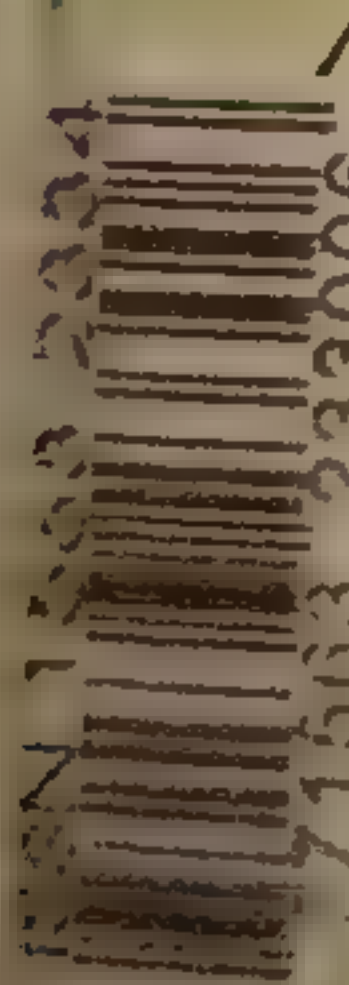


Марина РЫТИК

ОСТАЛОСЬ

ЗЕМЕЛИ

Подписка на "Друга дома" близится к завершению! Если вы хотите без хлопот и проблем получать любимую газету, отправляйтесь на почту, берите Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2001" (он зеленого цвета), открывайте том I на 69-й странице, найдите наш индекс - 34199 и оформите подписку. "Друг", как и прежде, поможет вам вырастить отменный урожай овощей и фруктов на своих садовых участках, сделать вкусные и полезные заготовки на зиму, будет держать вас в курсе новостей медицины, моды, косметики, научит, как сделать ремонт и хорошо отдохнуть. Словом, пригодится и в будни, и в праздники, как и положено настоящему другу!





Алевтина была счастливой матерью молодого человека по имени Игорь, студента третьего курса мединститута и двух девчонок-подростков четырнадцати и двенадцати лет. Семен Иванович, супруг Алевтины, не сказать, чтобы хорошо зарабатывал, но на хлеб с маслом, как говорится, хватало, да и девчушки были одеты более или менее прилично. А вот о серьезных покупках речи не шло. Хотя жить впятером в двухкомнатной квартире становилось невмоготу.

Когда в положенное время у Алевтины не наступили, как говорят сейчас в одном рекламном ролике, "критические дни", она не стала беспокоиться. Решила, что это климакс. И то сказать, ведь только в народной поговорке "сорок пять - баба ягодка опять". А какая она "ягодка"? С тремя-то детьми! Под глазами синяки, руки грубые от многолетних стирок да готовок. На ногах синие прожилки от варикозного расширения вен. Это там, на Западе, женщины в "ягодном возрасте" еще устраивают для своей возрастной категории курсы красоты "мадам за сорок". А у нас... "Эх..." - только выдохнула Алевтина, как-то внимательней обычного приоткрывшись к себе в зеркале. Месяца через три после на-

Хорошо, когда беременность долгожданная, и, узнав, что в ней зародилась новая жизнь, женщина ощущает себя посланницей Божьей, посредством которой в мир придет еще одно уникальное и неповторимое существо. Это в идеале. Но бывает, что беременность застигает женщину врасплох, и она чувствует себя так, как больной, узнавший, что у него рак в неизлечимой форме. Скажем, когда женщине уже за сорок, у нее трое детей, тесная двухкомнатная квартира, а муж зарабатывает столько, что семья едва сводит концы с концами. Что делать, какое решение принять?

ПОЗДНИЙ РЕБЕНОК



Поколебавшись дня три, в дождливый октябрьский день она пришла в клинику, чтобы

хож на твоего малыша, которого ты скоро родишь!". Алевтина проснулась и долго не могла прийти в себя. Наконец она

Моя давняя подруга, долгое время бывшая одинокой, вышла замуж за человека младше ее почти на пятнадцать лет. Семейная жизнь у них вроде идет неплохо, но мы, друзья, в большой тревоге: в нашем "критическом" возрасте разочарование может стать трагедией. Или мы не правы?

Татьяна ЛЕСИНА.
Санкт-Петербург.

На этот вопрос мы попросили ответить кандидата психологических наук Феликса Сергеевича МАХОВА.

- Сначала давайте условимся о терминах и "неравные" браки станем называть по-научному - гетерогамными. Таковыми наука считает брачные отношения партнеров, различных по возрасту или по расовым признакам, вероисповеданию, образовательным, социальным и экономическим статусам. Так какова же судьба разновозрастных (мы будем говорить именно об этой гетерогамии) браков?

Наверное, вы согласитесь со мной - в том, что в браке возраст определяется не только и не столько паспортными данными, сколько совокупностью черт и свойств личности супругов и особенностей системы их взаимодействия. И вот тут выясняется, что одним из условий успешности гетерогамного брака является "возмужалость" личности одного из супругов. Применительно к жене, которая значительно старше своего мужа, лучше говорить о более зрелом состоянии ума, воли и чувств. И конечно, о более богатом жизненном опыте.

Так вот оказывается, что в условиях гетерогамии такое состояние обусловлено четырьмя факторами, которые его и формируют: эмоцио-

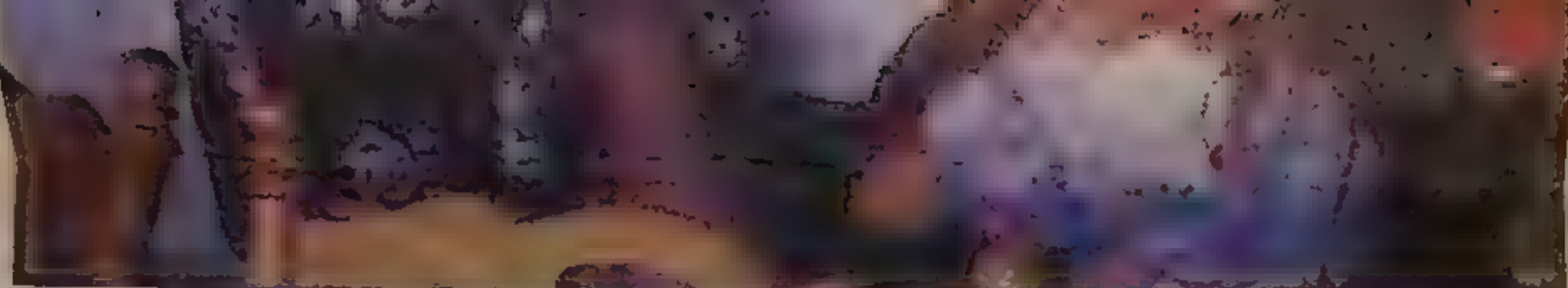
этих преимуществ. Вот вам и первый ответ на вопрос: почему многие гетерогамные браки счастливее и стабильнее гомогамных.

В "неравных" браках большое значение имеет привязанность. Особенно типично это для тех браков, где младшим по возрасту (и зачастую весьма значительно!) является муж. Нередко он относится к своей жене не только как к супруге, другу и любовнице, но и как к матери, ощущая постоянную трогательную поистине материнскую заботу с ее стороны. В результате таких многоролевых функций молодой муж довольно быстро оказывается в состоянии именно привязанности к своей опытной и зрелой жене. Особенно крепким это чувство бывает тогда, когда при всей заботе и опеке муж не ощущает своей подчиненности, а наоборот - реализует потребность в признании

НЕРАВНЫЙ БРАК

раде. женщины в "ягодном возрасте" еще устраивают для своей возрастной категории курсы красоты "мадам за сорок". А у нас... "Эх..." - только выдохнула Алевтина, как-то внимательней обычного присмотревшись к себе в зеркале. Месяца через три после наступления "климакса" Алевтину вдруг сильно скрутило. Думала, что радикулит. А когда попала в поликлинику, узнала, что... ждет ребенка! Сначала даже не поверила. Это в сорок пять-то! А потом был "семейный совет" с мужем.

Семен Иванович ни на чем не настаивал, сказал только, что пойдет на вторую работу, найдет "левак", но прокормит и четвертого ребенка. "А жить-то где будем?" - задумалась Алевтина. Она все никак не могла решиться на аборт. Вдруг "на старости лет" (как она сама об этом говорила) ей захотелось снова почувствовать себя молодой мамой. Но... этих "но" было слишком много, и они начали перевешивать. Главное - шел уже третий месяц беременности. Аборт на таком сроке и в ее возрасте - почти смертельный номер. Врачи сказали ей и другое - с ее больной почкой не меньшим риском будут и роды. Скорее всего, понадобится кесарево сечение, а значит, и длительный наркоз. Почка может не выдержать.



Поколебавшись дня три, в дождливый октябрьский день она пришла в клинику, чтобы избавиться от проблем одним махом. Операцию назначили на следующее утро, и всю ночь перед ней Алевтина не могла уснуть. Что-то тревожило ее. Но ведь этот аборт был не первым в ее жизни! Муж не знал, что до замужества ей уже приходилось принимать подобное решение и убивать неродившееся дитя. Ей тогда было шестнадцать лет, возлюбленный не собирался на ней жениться, а сама Алевтина хотела окончить школу и поступить в институт. Было лишь одно препятствие, и она, недолго думая, решила его устранить...

От врачей она узнала, что отказалась тогда иметь... сына! Он долго ей снился, этот ее убитый в утробе первенец. И вот теперь, когда под утро Алевтина наконец забылась тревожным сном, ей снова приснился первенец, нет, не Игорь, а его неродившийся старший брат. Снилось, что ему почти тридцать лет, что он женат и сам уже отец. А значит, она - бабушка. "Посмотри, какой у тебя внук, мама Аля! - говорил ей во сне безымянный сын. - Он так по-

хож на твоего малыша, которого ты скоро родишь!". Алевтина проснулась и долго не могла прийти в себя. Наконец она вспомнила, что того, кого видела во сне, нет среди живых и никогда не было... Тихонько, пока медсестра спала, она собрала нехитрые вещи и, как есть, в одном халате, вышла из больницы. Так и пришла домой, продрогшая, с испуганными огромными от пережитого глазами. Был субботний день, все было дома, и появление матери в таком виде вызвало шок, но вскоре ее уже отпоили горячим чаем и уложили в кровать. Она даже не простудилась. Видимо, помогло огромное желание выдержать, выдюжить, родить последыша.

Как ни странно, роды были не слишком тяжелые, родился мальчуган, и был он вполне здоров. Теперь Алевтина и представить себе не может, что вот этого чудо-малыша она могла бы лишиться... Она назвала его так, как когда-то хотела назвать того, неродившегося... Олег, "князь Олег", как зовет она сына в честь известного князя земли русской. Той земли, в традициях которой и принято было иметь по многу детей, да, видно, уходит эта традиция.

Как они ютились с младенцем - Бог весть... Но только после окончания института Игорь устроился на высокооплачиваемую работу в частную клинику, и, когда Олегу было пять лет, купил семье трехкомнатную квартиру, а сам остался жить в родительской, куда собирается привести молодую жену. А еще в его планах иметь не меньше трех детей. Как встарь.

Виолетта БАША.

чительно старше своего мужа, лучше говорить о более зрелом состоянии ума, воли и чувств. И конечно, о более богатом жизненном опыте.

Так вот оказывается, что в условиях гетерогамии такое состояние обусловлено четырьмя факторами, которые его и формируют: эмоциональным, экономическим, коммуникативным и ценностно-ориентационным.

Эмоциональная зрелость определяется высокой самооценкой личности, уровнем оптимизма, уверенностью в себе. А это предполагает более высокую степень интимности, доверительности и умения решать конфликтные проблемы бесконфликтными способами, не прибегая к разрыву, ссорам и разводу. Экономическая "возмужалость", или зрелость, предполагает возможность обеспечить материально себя и партнера. Коммуникативный фактор предполагает прежде всего способность к пониманию внутреннего мира партнера, умение принимать решения в его пользу, уметь объяснять и доводить до последнего свою точку зрения, умение повлиять на поведение партнера, если оно неблагоприятно или отрицательно сказывается на его здоровье или системе отношений. И наконец, ценностный фактор определяется значимостью для партнера общечеловеческих ценностей и личностных интересов.

А теперь окинем взглядом все вышеперечисленные составляющие и зададим себе вопрос: у кого из двух партнеров в возрасте, скажем, 25 и 40 лет больше преимуществ по всем четырем компонентам? Ответ может быть только один: конечно, у второго. И чем больше разница в возрасте (до известных пределов, естественно), тем больше

молодой муж довольно быстро оказывается в состоянии именно привязанности к своей опытной и зрелой жене. Особенно крепким это чувство бывает тогда, когда при всей заботе и опеке муж не ощущает своей подчиненности, а наоборот - реализует потребность в доминировании над женой в определенных ситуациях. Другое дело, что это обеспечивает мужу умная, опытная и зрелая женщина, которая понимает важность и необходимость реализации такой потребности для молодого мужчины. Да и сама она получает от этого немало удовольствия: но уже не от доминирования, а от подчинения.

Есть еще один важный фактор успешности таких браков. Он связан с психологией и физиологией брачных отношений. Если у мужчин пик сексуальной активности приходится на 20-25 лет, то у женщин он происходит на 10-15 лет позже. Где-то в пределах 35-40 лет она переживает самые сильные в своей жизни сексуальные ощущения как в физиологическом, так и в психологическом планах. И даже если мужчине под 40, а женщине за 50, эта сексуальная совместимость, как правило, сохраняется.

Хочу сообщить вам и такой факт, установленный наукой. Продолжительность жизни мужчины, живущего в счастливом браке с "женой-мамой", в среднем больше, чем срок жизни, отпущенный мужчине, женатому на бывшей однокласснице или однокурснице. Так что не надо особо тревожиться за судьбу вашей подруги, а дружите с ее семьей и радуйтесь ее счастью.

Записала
Юлия СМЕРНОВА.

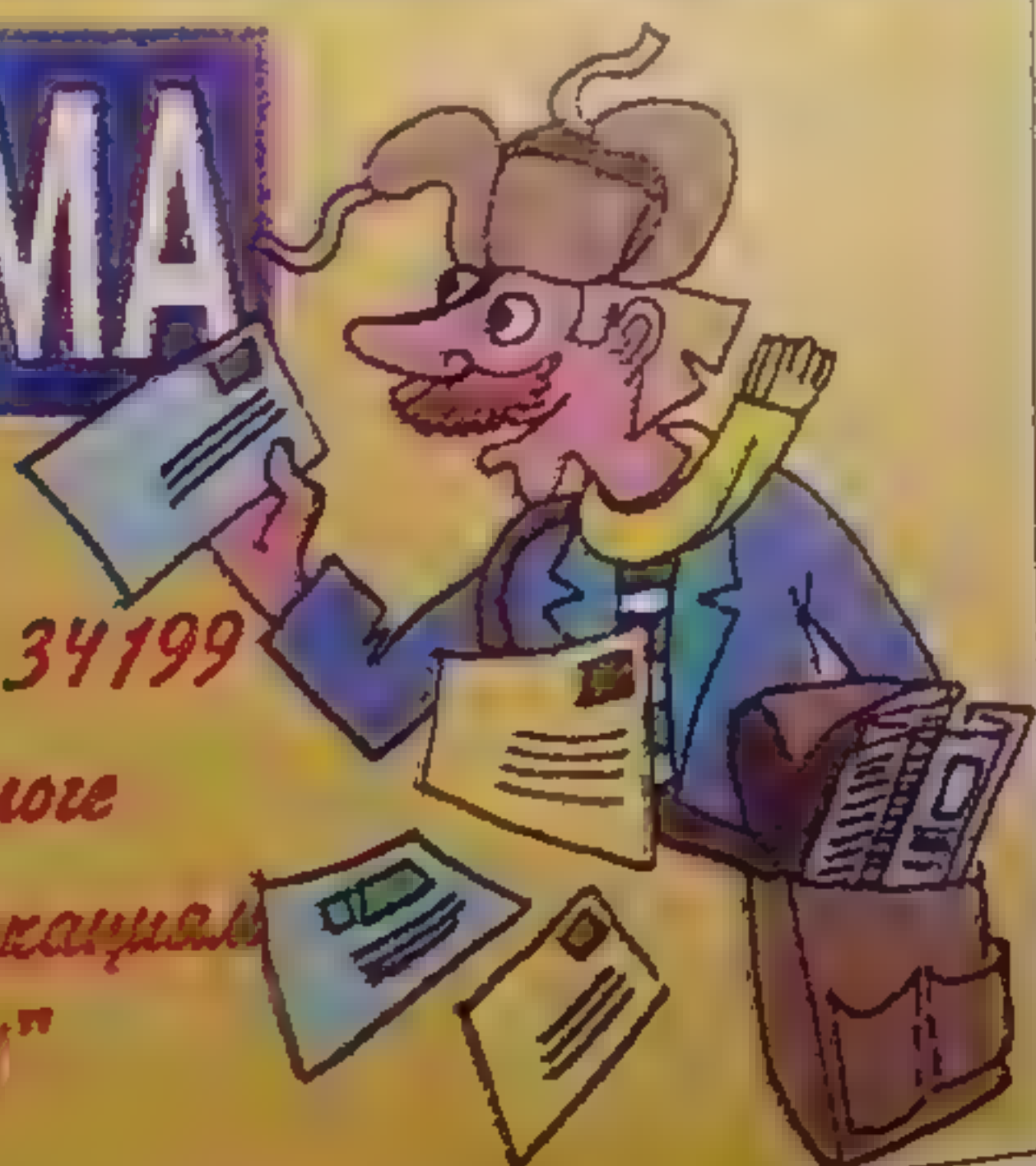
ДРУГ ДОМА

Нам подписной индекс - 34199

в Общероссийском каталоге

ИД РФ по массовой информации

"Почта-2001"



ДЕРЖИТЕСЬ ОТ НИХ ПОДАЛЬШЕ

Кто из нас, женщин, не мечтает о нормальной семейной жизни? И когда настает волнующий момент выбора, мы судорожно носимся в поисках избранника, и так и эдак прикидывая: подойдет - не подойдет, и порой вполне успешно завершаем начатый процесс. Но бывает, что наша инстинктивная поисковая активность направляется немного не на тех особей мужского пола, а из этого, как показывает практика, в дальнейшем ничего хорошего не получается... Очень хочется познакомиться с некоторыми мужскими типами, замужество с которыми или невозможно, или просто противопоказано.

- Мне казалось, что я встретила воплощение своей мечты, - рассказывает Инна. - Дима был мил, красив и обаятелен настолько, что любая женщина в возрасте от 17 до 50, находясь неподалеку от него, тут же начинала бросать на него заигрывающие взгляды. Смотреть на Дмитрия было ну просто одно удовольствие! Мне казалось, что жизнь рядом с ним будет сплошным праздником - он умел ухаживать так, что я чувствовала себя просто королевой, он постоянно говорил мне изысканные комплименты, умел придумывать необычные развлечения, а уж как я ждала ночей с ним! У меня в голове просто звучали свадебные фанфары, когда я вдруг чисто случайно узнала, что в моем подъезде (!) у него есть еще одна пассия - молодая разведенная соседка Милка. Для меня это было просто сокрушающим ударом! Выложив Диме при встрече, какой он негодай и подлец, я в ответ услышала что-то типа "черт по-

путал, прости, вышло случайно, никогда не повторится, ты единственная, любимая" и т.д. и т.п. И я... простила, успокоив себя дурацкой фразой "Ну с кем не бывает, конечно, против него ни одна женщина устоять не может, надо быть терпимей" и все в том же духе.

У нас все продолжалось по-старому, как вдруг выяснилось, что Дима кроме меня регулярно встречается с моей приятельницей Настей (сама же познакомилась их на дне рождения!) и с моей подругой Ольгой, которая часто бывала у меня в гостях. И опять все пошло по накатанной схеме - я упрекала Диму, а тот клялся и божился, что этого больше не повторится...

Мужчин, подобных Диме, в народе называют бабниками. Этот тип просто неисправим, и бесполезно его винить - такова его природа, таким он родился, таким и умрет. Ему никогда не бывает достаточно одной женщины, а если такое и случается, то он довольно быстро теряет к ней интерес, начинает сохнуть

и чахнуть и все-таки покидает свою возлюбленную (или параллельно находит парочку "свеженьких" дам) и тогда вполне может еще потянуть отношения. Такой мужчина - как актер на сцене, ему постоянно нужны благодарные зрители и бесконечная смена спектаклей из нового репертуара. Совершенно бесполезно думать, что бабника можно изменить, что он станет однолюбом и примерным семьянином. Лучше, услышав первые "звоночки", сразу и быстро расстаться с таким мужчиной или... просто сделать его своим любовником и оставить надежды на брак.

- Мы с Денисом, - вспоминает Елена, - работали в одном здании, но в разных фирмах и сталкивались только в столовой во время обеда. Он понравился мне тем, что всегда был очень вежлив, скромен, серьезен. Его одежда была всегда тщательно отутюжена, а голова аккуратно подстрижена: Когда я узнала, что он не женат, тут же развернула боевые действия, будучи

просто определенно уверенной в том, что Денис - это то, что мне нужно. А он особо не сопротивлялся. И вот наконец настал счастливый момент, когда после работы мы вместе поехали ко мне домой. Я уже мечтала об ужине на двоих и роскошной ночи, но планам моим не суждено было осуществиться. Как только мы вошли домой, Денис со словами "Я должен позвонить маме" тут же бросился к телефону. В течение вечера он проделал этот маневр не менее пяти раз! А на мое предложение остаться на ночь он смутился и ответил, что его маме будет непривычно ночевать одной. И это мне сказал 35-летний мужик! Но он мне нравился, я думала, что как-то смогу справиться с этой проблемой. Мы стали встречаться. Как-то Денис, встретив меня в очередной раз в столовой, торжественно пригласил в гости: "Мама велела тебя с нею познакомить..."

И мы пошли в гости. Это был не вечер, а какой-то кошмар! Я то и дело слышала от Дениса: "Мы с мамой считаем, мы с мамой думаем, мы с мамой ходили..." И как я этого раньше не замечала?! А его маман, маленькая чопорная противная старушка, вела себя так, словно она единственная и любимая женщина своего сына, а я соседка, зашедшая попить чаю... А после этого вечера Денис по-

звонил мне и сказал: "Знаешь, ты очень хорошая, но мы с мамой решили, что мне еще рановато создавать семью, да и мама хотела бы видеть совсем другую невестку..." После этих слов я рассвирепела настолько, что просто запустила телефоном в стену, и дала себе слово - пусть лучше разведенный мужчина, чем живущий с матерью. Или лучше всего - вообще круглый сирота...

"Маменькины сыночки", как ни странно, явление достаточно распространенное в наше время. Если подобный мужчина на вас и женится (с благословения маменьки), то вам придется очень непросто. У вас постоянно будет такое ощущение, что ваша супружеская пара состоит из трех человек. И даже ночью, в постели, вы будете ощущать третьего лишнего. Для таких мужчин мама - непререкаемый авторитет. И ваша жизнь будет полностью подчинена тому, чего хочет его мать. А она, уж будьте уверены, замучает вас советами, наставлениями и приказами. И попробуйте не подчиниться! Рискуете нарваться на очень неприятный конфликт и потерять мужа, который с радостью вернется к любимой мамочке... Оно вам надо?

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

ПУГЛИВЫЙ ЮНОША



ПРОКОПИЧКО

ются легко и просто, то зачем терять время на развитие романа, который, скорее всего, обречен на скорую смерть? Оборотите отношения расстаньтесь, найдите кого-то более...

ПУГЛИВЫЙ ЮНОША ПОПАЛСЯ...

Мы с молодым человеком встречаемся 4 месяца. Интерес взаимный. Но он не только не делает попыток к близости, но и, кажется, боится этого. Это что, патология?

Людмила. Московская обл.



Все мы разные, хотя, конечно, общие закономерности всегда есть. По современным взглядам 4 месяца - срок вполне достаточный для того, чтобы перейти к отношениям более близким, чем гуляния под ручку. А наши мамы за это время еще не позволяли себя обнять. А уж о бабушках и говорить не приходится.

Тем не менее не стоит стричь всех под одну гребенку. Юноша может быть романтиком, не желающим свою большую любовь разменивать быстрой близостью. А может, он пережил несчастную любовь и теперь боится вновь обжечься? А кстати, как вы-то себя ведете с ним - может, именно вас он и боится? Словом, вариантов множество. Но главное в этой ситуации - разобраться, почему юноша столь стеснителен.

Помните свои 15-17 лет? Как тогда легко гулялось, как совершались и тут же исправлялись ошибки, как постепенно отыскивались свои собственные уловки, чтобы познакомиться, провести время весело и без риска, безболезненно расстаться. Этот возраст самой природой создан для отработки определенной манеры поведения, своего стереотипа подхода к противоположному полу.

А если юноша упустил тогда эту чудную возможность, то теперь уже не может ее восполнить и потому не умеет проявить свой не просто человеческий, а интимный интерес. И попытки девушки воспринимает с недоверием или недоумением. Но и тут возможны варианты. Одно дело, если подросток провел время за компьютером или в хоккейных баталиях, но при этом рос и развивался



обычно. Другое - если Интернет был для него убежищем от окружающего мира.

Правда, второй случай выявляется легко и без медицинского образования: испуганный с детства таким и останется. Он будет стесняться (или бояться) не только секса, но и близости душевной.

Потерпевший фиаско в любовном романе ведет себя совсем по-другому. Для него может быть не так важна близость, как уверенность, что девушка не бросит его внезапно, не предаст, как предыдущая (хотя, конечно, это большой вопрос - кто кого подвел в том романе). Поэтому боязливый и подозрительный вначале, со временем такой мужчина раскрывается все больше, позволяя оценить не только его плюсы, но и минусы.

В зависимости от того, насколько кавалер вам интересен, вы можете проявить о нем заботу. Например, сделать в отношениях больший упор на взаимное душевное познание, постепенное сближение интересов, способствующие возникновению чувства уверенности мужчины в себе. Но если у вас более игривый склад характера и вы готовы рискнуть, ничего особо не теряя, можете попытаться спровоцировать партнера на близость. Интересно, как он отреагирует на откровенный призыв? Будет восхищен или оскорблен, напуган или обрадован - в любом случае его натура даст о себе знать, а это позволит прогнозировать будущие отношения.

Наконец, если мужчина не вызывает особого интереса, а отношения с ним не складыва-

ются легко и просто, то зачем терять время на развитие романа, который, скорее всего, обречен на скорую смерть? Оборвите отношения, расстаньтесь, найдите кого-то более по душе и телу.

Но не забывайте, что в паре вас двое, а потому

поведение мужчины может быть прямым отражением вашего. Причем его реакция на ваши поступки или слова может быть совершенно не той, на которую вы рассчитывали. Как пелось в старой песне "Я с тобой неловко пошутила, не сердись, любимый мой, молю...". Вы-то к себе привыкли и свободно отпускаете шуточки, к которым отношение юноши может быть весьма болезненным, вот он и начинает бояться. А вам кажется, что он таков по натуре. Так что, как говорили древние, - сначала поищи недостатки в себе.

Ведь близость может иметь для мужчины разное значение: приятное времяпрепровождение, стремление лучше узнать друг друга, но одновременно - и попытка женить на себе...

Так что не надо оценивать кавалера по сроку его перехода к активным действиям. Спросите себя: мне хорошо с ним в той ситуации, которая есть? Если хорошо, то не стоит и торопиться - все равно придете туда, куда хотели. А если плохо, то решайте для себя, нужно ли вам поддерживать эти отношения дальше, терпеть ли их или изменять?





НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ КОФЕ!

Британские медики установили: если вы ежедневно употребляете 350 миллиграммов кофеина (а в одной чашке кофе его содержится примерно 100 миллиграммов), то в результате ухудшается концентрация внимания и усиливается стресс, испытываемый в течение рабочего дня.

К тому же кофеин оказывает заметное мочегонное действие, а обезвоживание организма еще более снижает концентрацию вашего внимания, а также повышает раздражительность.

Тем не менее последний опрос показал, что 76 процентов конторских служащих Великобритании хотя бы раз в день пьют кофе, а каждый десятый из них взбадривает себя таким образом более десяти раз за рабочий день.

Диетологи советуют кофеоголикам: если вы не можете обойтись без тонизирующих напитков, переходите на

Для медицины береза - бесценный клад биологически активных веществ. В ее коре содержатся бетулин, фитостерин, глюкозы, сапонины, смолистые кислоты, таннин и эфирное масло - отсюда и специфический запах березы.

В почках - эфирное масло, витамин С, дубильные вещества, смола, виноградный сахар и желтое красящее вещество.

В листьях помимо эфирных масел - аскорбиновая и никотиновая кислоты, гликозиды, тритерпеновые спирты, другие вещества.

В медицине используют почки, кору, листья, корни, березовый сок.

Почки собирают очень ранней весной, до того, как распустятся листья. С этой целью иногда пользуются ветками березы от прошлогодней рубки деревьев. Такие ветки втыкают в снег, а весной, когда почки набухнут, собирают. Сушат их в тени или в сушилке при температуре не выше тридцати градусов, следя за тем, чтобы почки не распустились.

Листья собирают летом в сухую погоду, в июне-июле, а сушат, расстелив слоем в три-пять сантиметров. Хранят почки и листья два года в матерчатых и бумажных мешках или в стеклянных банках.

При болях в суставах, пораженных ревматизмом, используют хорошо размятые и пропаренные березовые листья. Уложив их на больное место, обматывают повязкой из хлопчатобумажной ткани,

Это прекрасное светолюбивое растение, воспетое в народном и поэтическом творчестве, издавна слывет символом России и неотделимо от женской красоты. Но самое главное - все 120 видов белоствольной березы, произрастающих в нашей стране, используются не только в хозяйственной жизни, но и в медицинской практике.

значительно выше химических средств: он не вызывает аллергических явлений, и организм человека практически к нему не привыкает.

Для приготовления настоя потребуются две столовые ложки листьев на два стакана воды. Кипятить 15 минут, дать настояться, затем процедить и пить по столовой ложке три-четыре раза в день.

ВЫЛЕЧИТ БЕРЕЗА



на 0,5 литра кипятка. Березовые почки можно приобрести и в аптеках. Их также используют в виде настоя (1:10) как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения. Принимают настой по 1-2 столовые ложки три раза в день.

Спиртовая настойка из березовых почек служит надежным ранозаживляющим средством. Для его изготовления берут 100 граммов водки и 10 граммов почек. Все смешивают и настаивают 10 дней. При язве желудка ее принимают по 30-40 капель три раза в день. Настойку можно использовать как глистогонное средство (против аскарид и ост-

кодвижения. Содержащиеся в нем легкоусвояемые сахара, микроэлементы и другие малоизученные вещества оказывают общеукрепляющее действие, повышают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, при этом кожа приобретает особый матовый оттенок.

Березовый сок применяют и наружно - при лечении экзем и угрей. Соком полезно мыть лицо и голову. В последнем случае исчезает перхоть, улучшается рост волос.

Березовый сок пьют по стакану три раза в день в течение одного-полтора

в день пьют кофе, а каждый двадцатый из них взбадривает себя таким образом более десяти раз за рабочий день.

Диетологи советуют кофеголикам: если вы не можете обойтись без тонизирующих напитков, переходите на фруктовые соки. Конечно, отвыкнуть от одного и привыкнуть к другому трудно, но здоровье дороже. Тем более что отказ от злоупотребления кофе поможет вам и зубы сберечь. Помните - кофе разрушает зубную эмаль, а стоматологи предупреждают, что многие болезни возникают от нездоровых зубов.

Владимир СЕМЕНОВ.

лянных банках.

При болях в суставах, пораженных ревматизмом, используют хорошо размятые и пропаренные березовые листья. Уложив их на больное место, обматывают повязкой из хлопчатобумажной ткани, затем прикрывают пленкой. Держат такую повязку два-четыре часа. Весь курс лечения занимает 7-10 дней.

Настой из листьев березы хорошо помогает при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, кроме того, он уменьшает образование мочевых камней. Медики установили, что эффективность такого настоя

ки к нему не привыкает.

Для приготовления настоя потребуются две столовые ложки листьев на два стакана воды. Кипятить 15 минут, дать настояться, затем процедить и пить по столовой ложке три-четыре раза в день.

Настой из березовых листьев обладает и желчегонным действием. Готовят его так: 6-8 граммов листьев заливают 0,5 литра горячей воды, кипятят 10 минут, настаивают и процеживают. Принимают по 50 г три раза в день во время еды.

Мочегонным действием обладают березовые почки. Для приготовления отвара требуется 3-4 грамма почек

для его изготовления. Для его приготовления берут 100 граммов водки и 10 граммов почек. Все смешивают и настаивают 10 дней. При язве желудка ее принимают по 30-40 капель три раза в день. Настойку можно использовать как глистогонное средство (против аскарид и остриц) или наружно - втирают при подагре и ревматизме, предварительно разведя небольшим количеством воды, протирают кожу при гнойных заболеваниях, вяло заживающих ранах, пролежнях и язвах.

Хорошо известны полезные и лечебные свойства березового сока. Его собирают ранней весной, во время со-

экзем и угрей. Соком полезно мыть лицо и голову. В последнем случае исчезает перхоть, улучшается рост волос.

Березовый сок пьют по стакану три раза в день в течение одного-полутора месяцев. В конечном результате исчезают усталость, весенняя апатия, вялость, в глазах появляются живые огоньки, а волосы становятся пушистыми и блестящими.

Как при этом не назвать березу еще и символом здоровья и красоты!

Евгения ПЕНОВА.

ХОРОШО СМЕЕТСЯ ТОТ, У КОГО ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

К сожалению, здоровые зубы, как уверяют стоматологи, теперь - большая редкость. По их же утверждению, заболевание пародонта (ткани, которая удерживает зуб) на разных стадиях есть у 95 процентов людей. Ну а как попасть в заветные 5 процентов? Какие профилактические меры помогут сохранить зубы здоровыми, а значит, и улыбку - красивой? На эти и другие вопросы отвечает опытный врач-стоматолог из Минска Маргарита ЗДАНОВИЧ.

- К сожалению, состояние наших зубов во многом определяется наследственностью. Степень минерализации зубов, их расположение, величина межзубных промежутков, прикус, слюна, кость - все это передается нам от родителей. Но безусловно, большую роль играют и продукты, которые мы употребляем, вода, которую пьем. Кроме того, риск заболеть пародонтозом увеличивается, если вы больны диабетом, у вас не все в порядке со щитовидной железой. Виной этого заболевания может стать и неправильно поставленная пломба или коронка, которая давит на десну, неудачное протезирование.

Но профилактические меры, которые помогут бороться и с некачествен-

ным генофондом предков, и со случайными обстоятельствами, безусловно, есть. Прежде всего нужно научиться правильно чистить зубы. Признайтесь, сколько секунд у вас уходит утром на эту вроде бы незатейливую процедуру? Думаю, не больше 40. А надо потратить не менее трех минут - по двадцать движений в одном направлении ("от красного к белому"), причем чистить все поверхности: внешние, внутренние, жевательные. Научите этому вашего ребенка, когда ему исполнится два года.

Теперь о пастах. Я рекомендовала бы использовать экстрактосодержащие, а также специальные противопародонтозные. Их можно накладывать на зубы и десны как лекарства и держать несколько

минут во рту. Щетку же лучше покупайте мягкую. Но и зубными нитями, и зубочистками нужно обязательно пользоваться после чистки, ведь щеткой очищается далеко не вся поверхность зуба. Только этим не надо увлекаться тому, чьи десны в плохом состоянии.

Идеальная среда для микроорганизмов - сахар. Поэтому всем, кто хочет сохранить на долгие годы здоровые, крепкие зубы, лучше вместо шоколада, конфет, мармелада есть мед и как можно больше овощей и фруктов. Они и зубы очищают, и "тренируют" пародонт. Не полезна также и вся липкая пища - печенье, пряники, хлеб, булочки. Посоветовала бы забыть и о крепком чае, кофе, сигаретах. Что же касается "Орбита", "Дирола", то жевать их людям со здоровым пародонтом желательно не больше 10 минут после еды, с ослабленным - не более двух-трех.

Но самое главное - регулярно посещайте стоматолога, а не только тогда, когда у вас уже разрушаются глубокие ткани десны и выпадает зуб. Врач, во-первых, раньше вас заметит симптомы болезни, во-вторых, очистит ваши зубы от налета, зубного камня и покроет их в случае нарушения эмали фторлаком. Знаете любимый афоризм стоматолога? "Хорошо смеется тот, у кого здоровые зубы".

Записала Татьяна ХРЯПИНА.
Минск.



УКРЕПЛЯЙ ИММУНИТЕТ

Что можно предпринять, если у пятилетнего ребенка сильно выпадают волосы?

Светлана КУЛИНИЧ,
пос. Юбилейный
Ростовской области.

С каждым годом растет число больных, страдающих алопецией, или облысением. Алопеция - полное или частичное выпадение или поредение волос, чаще на голове, реже - на других частях тела. Много факторов способствуют развитию этого заболевания. Это и нарушения функции нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, наличие множественных очагов хронической инфекции, изменение иммунного статуса, генетические факторы и др. Если у вашего ребенка внезапно стали выпадать волосы, то стоит вспомнить, не менялся ли резко характер пищи, употребляемой ребенком ежедневно; не перенес ли он вирусную или кишечную инфекцию в последнее время, не было ли психозмоциональной травмы и т. д. Все эти причины могут привести к развитию заболевания.

Применение наружных средств - втирание различных масел, обертывания, использование укрепляющих шампуней и т.д., скорее всего, немного задержат выпадение волос, но не решат проблему в целом, ибо основная причина заболевания будет не устранена. Обязательным покажите ребенка педиатру, детскому эндокринологу, гастроэнтерологу, а при

бенка вам следует заранее. А именно в осенне-зимний период пройти обследование и курс лечения у аллерголога. Не стоит откладывать визит к врачу, так как заболевание может прогрессировать.

До этого стоит исключить из рациона косточковые фрукты, орехи, свежую морковь, сладкий перец, кофе, какао, шоколад. Из фруктов можно употреблять в пищу только бананы. Особое внимание стоит уделить зелени (кроме сельдерея). Пользу принесет и регулярный прием поливитаминов, жидкого экстракта элеутерококка, препарата "Иммунал".

С наступлением лета старайтесь чаще проводить ребенку общеукрепляющие процедуры (контрастные обливания, массаж и другие).

Как избавиться от диатеза? Что бы мы ни делали, у ребенка время от времени он появляется.

Надежда ЧУДИНОВА,
г. Чусовой
Пермской области.

Чтобы избавиться от диатеза, вашему ребенку понадобятся консультации двух специалистов: аллерголога и гастроэнтеролога.

Наружного применения лечебных "болтушек" и мазей при данной патологии недостаточно. Упорное течение заболевания свидетельствует,

поможет врач-гастроэнтеролог.

Если же в вашей семье кто-то страдает аллергией, то есть у родителей или близких родственников имеются такие болезни, как бронхиальная астма, аллергический ринит (насморк), крапивница, отеки Квинке и др., то, вероятнее всего, у вашего ребенка генетическая предрасположенность к аллергическим заболеваниям. В этом случае ему просто необходима консультация аллерголога. По анализу крови врач сможет безошибочно указать, к каким аллергенам ребенок имеет повышенную чувствительность, а также какие именно продукты ему не следует употреблять в пищу. Перед визитом к врачу следует в течение нескольких недель вести пищевой дневник, в котором вы укажете реакции (отек, зуд, сыпь, затрудненное дыхание, кашель и др.), возникающие при употреблении пищевых продуктов.

Татьяна ФЕДОСКОВА,
кандидат медицинских наук, аллерголог-иммунолог Института иммунологии
МЗ РФ.

Неспроста шумит

У меня каждый день шумит в голове. От чего? Или у меня какая болезнь?

Валерий СТЕПАНОВ,
Чебоксары.

Шум в голове действительно может свидетельствовать о ряде весьма опасных заболеваний либо сердечно-сосудистой системы, либо сосудов головного мозга. Так что вам лучше не откладывая в долгий ящик сходить к врачу-терапевту, который либо назначит лечение сам, либо порекомендует консультацию у другого специалиста - кардиолога, невропатолога.

А уколы лучше

Можно ли во время беременности сбивать давление таблетками, а не уколами дибазола и папаверина? После укола невозможно сидеть.

Анна КАПКАЕВА,
пос. Акбулак
Оренбургской области.

Конечно, можно. Другое дело, что инъекция действует быстрее и эффективнее таблеток. К тому же при внутримышечном введении отсутствует такой фактор, как воздействие препарата на стенки желудка. Так что сначала проконсультируйтесь с врачом - возможно, при замене внутримышечного препарата на таблетки придется изменить объем или схему приема лекарств.

Можно,
но осторожно

ванный, в таблетках, - не беда, а вот если чуть не с земли подбирает...

Таким образом можно "подобрать" все что угодно: и дизентерию, и гельминтов, и даже столбняк. Так что неплохо было бы посоветоваться с акушером и, при необходимости, провести анализы. Возможно, удастся подобрать препарат, заменяющий уголь, который к тому же более эффективно восполнит потребности организма беременной в тех или иных элементах.

Под наблюдением врача

Моя первая беременность закончилась преждевременными родами. Что делать, чтобы этого не повторилось? Сейчас я опять беременна.

Оксана ЛОГАШКИНА,
Саратов.

К сожалению, дать конкретные рекомендации в вашей ситуации нельзя, ибо для этого надо знать причину первого выкидыша и в зависимости от этого назначать и проводить курс лечения - амбулаторно или стационарно. Так что вам желательно (если вы еще это не сделали) как можно скорее обратиться в консультацию, дабы весь срок беременности проходил под наблюдением врача-специалиста.

Соединили

У моей дочери лопнул капилляр на лице, вот уже 3 года не проходит. Куда нам обратиться?

Елена ХВОРОВА,
с. Тютте

заболевания укрепляющих шампуней и т.д., скорее всего, немного задержат выпадение волос, но не решат проблемы в целом, ибо основная причина заболевания будет не устранена. Обязательно покажите ребенка педиатру, детскому эндокринологу, гастроэнтерологу, а при необходимости - психоневрологу. Не откладывайте свой визит к врачу. Помните, что с каждым днем будут усиливаться проявления заболевания и справиться с ними будет все сложнее.

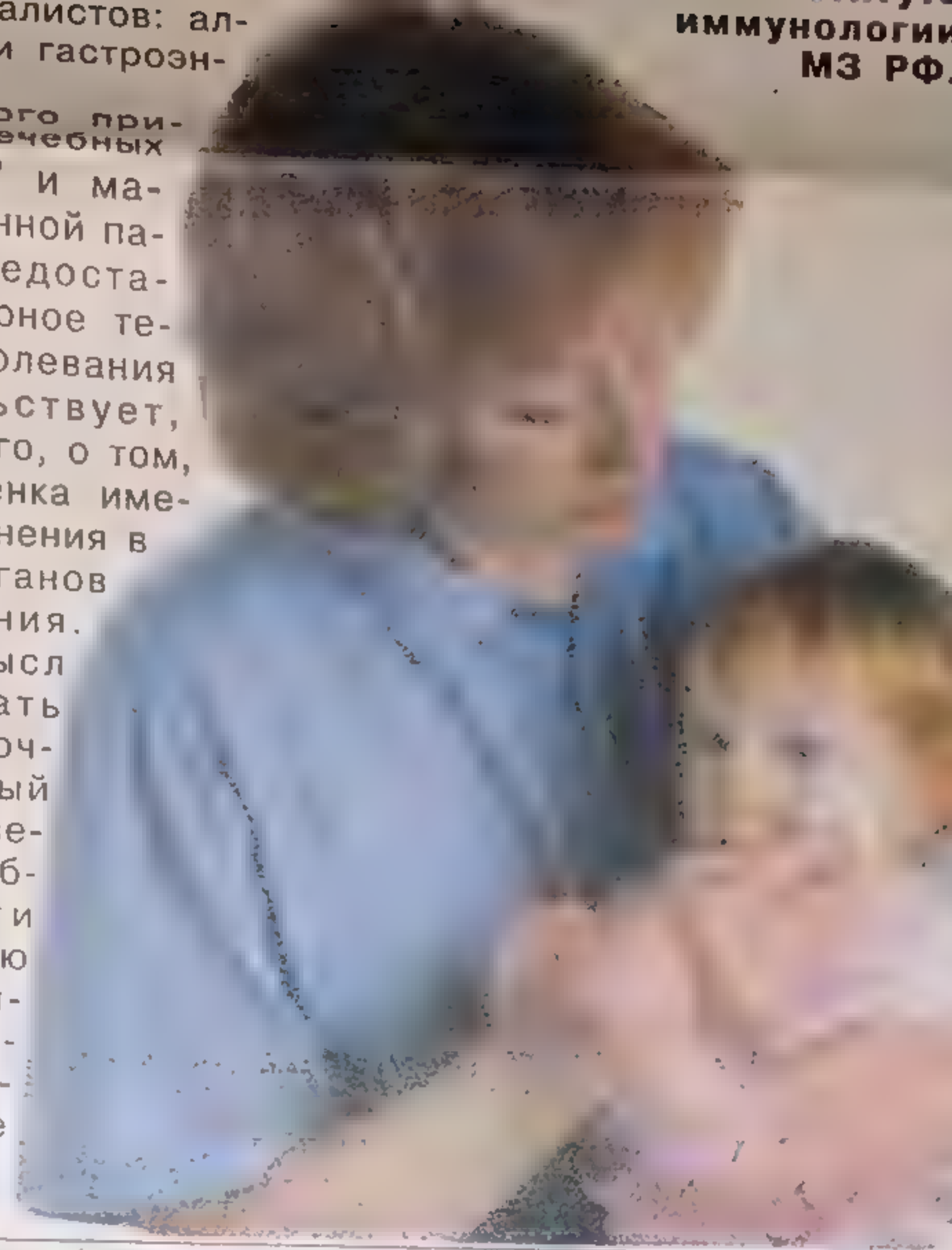
Как повысить иммунитет ребенка при гиповитаминозе, если на многие фрукты аллергия?

Нина АНПИЛОВА.
г. Прокопьевск
Кемеровской области.

Позаботиться об укреплении иммунной системы ре-

двух специалистов: аллерголога и гастроэнтеролога.

Наружного применения лечебных "болтушек" и мазей при данной патологии недостаточно. Упорное течение заболевания свидетельствует, скорее всего, о том, что у ребенка имеются отклонения в работе органов пищеварения. Имеет смысл обследовать его желудочно-кишечный тракт. Провести при необходимости коррекцию дисбактериоза, назначить необходимые препараты



иммунологии
МЗ РФ.

такой фактор, как воздействие препарата на стенки желудка. Так что сначала проконсультируйтесь с врачом - возможно, при замене внутримышечного препарата на таблетки придется изменить объем или схему приема лекарств.

**Можно,
но осторожно**

Моя дочь беременна. И вот уже полгода ест угли. Не вредно ли это?

Нина ГРЕКОВА.
пос. Красный Октябрь
Владимирской области.

Ситуация неоднозначна. С одной стороны, организм женщины во время беременности "мудреет" и сам знает, что ему и будущему ребенку необходимо. Так что если она хочет что-либо есть, то в организме этого-то и не хватает. С другой стороны - что за уголь она ест? Если активиро-

весь срок беременности проходил под наблюдением врача-специалиста.

Сосуды и МЗ

У моей дочери лопнул капилляр на лице, вот уже 3 года не проходит. Куда нам обратиться?

Елена ХВОРОВА.
с. Тухтет
Красноярского края.

А вы уверены, что это всего лишь лопнувший сосудик-капилляр? Иногда за лопнувший капилляр можно принять развивающуюся гемангиому (доброкачественную сосудистую опухоль). В любом случае вам надо обратиться к врачу, который либо даст направление в отделение косметической хирургии, либо, если это все-таки гемангиома, назначит ту или иную методику лечения.

Андрей САСИН,
врач.

МАГНИТ БОЛЕЗНИ ПОБЕДИТ

Удивительный запас прочности заложен в нас природой. Какой материал выдержит столько циклов сгиб-разгиб, как наши руки, ноги, пальцы? Какой механизм способен повторить работу нашего сердца, легких, печени без периодических остановок и замены деталей? И уж никакой прибор не выдержит такого небрежного отношения к себе: мы то забываем о пище вообще, то переедаем, то падаем с ног от усталости. Между тем продлить собственный срок службы нам вполне по силам, даже если организм уже сильно пострадал от нещадной эксплуатации. Учеными накоплены данные, свидетельствующие о лечебной активности магнитных полей. Они

улучшают внутриклеточный и межклеточный обмен. Под действием магнитного поля ускоряются окислительно-восстановительные процессы, что улучшает обмен веществ в тканях и клетках человеческого организма, значительно оживляет микроциркуляция, что очень важно для восстановления утраченных функций.

Точное знание механизмов взаимодействия магнитного поля и человеческого организма позволило создать эффективные магнитотерапевтические аппараты. Самый популярный из них - МАГ-30-3 Елатомского приборного завода. Но жизнь не стоит на месте. В результате нескольких лет экспериментов специалистами Елатомского приборного завода и ведущими физио-

терапевтами ведущих московских клиник получены данные: воздействие магнитного поля можно усилить одновременным применением виброакустических колебаний. Именно этот принцип положен в основу нового прибора МАГОФОН.

Трудно представить, что можно создать прибор еще эффективнее, чем знаменитый МАГ-30-3, однако этого удалось добиться, создав МАГОФОН. Он обеспечивает воздействие на клеточном и молекулярном уровне, которое распространяется не только на больной орган, но и на весь организм в целом. А это значит, что, залечивая перелом, остеохондроз, радикулит, варикозную болезнь, невралгию тройничного нерва, бронхит,

пародонтит, простатит, нарушения функции кишечника, возникновение запоров, болезни нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, МАГОФОН одновременно оздоравливает вас, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и воздействиям окружающей среды. Благодарю Вас за аппарат МАГОФОН. Мы семьей провели один курс лечения от различных болезней, и очень помогло. МАГОФОН - это чудо. У парализованного отца, инвалида I группы, нормализовалось давление, уменьшились боли в руке и ноге. От всей семьи Белоусовых, Ростовская область.

Посоветуйтесь с врачом и приобретайте МАГОФОН-01 в магазинах Медтехника, аптеках или прямо на заводе по адресу: 391351, Рязанская область, Елатьма, Приборный завод. Заказ 8931. Цена в руб-

лях: 472 - МАГ-30-3; 780 - МАГОФОН + 8% почтовый сбор. Оплата при получении на почте. Информацию для консультации с врачом завод высылает бесплатно.

**Завод: (09131) 2-04-57,
4-38-29. Москва:
374-28-24, 961-22-33,
196-06-12, 958-26-22,
253-78-00,
ВВЦ "Здоровье".
epz@elat.ryazan.su**





Начнем с того, что даже у супермоделей есть комплексы, возникшие на почве недовольства фигурой, и в то же время это не мешает им прекрасно выглядеть и являть собой пример для миллионов. Наши женщины, увы, предрасположены к полноте. Это становится особенно заметным после замужества и родов. Фигуры у многих женщин становятся грушевидными: достаточно узкие плечи, широкие талии и бедра. Все недостатки, как правило, прячутся за длинными "цыганскими" юбками, которые очень мало кому идут. Положение можно исправить, но для этого в первую очередь необходимо усвоить, что женская фигура, похожая на песочные часы, не более чем миф, придуманный художниками-модельерами. И все же при помощи правильно составленного гардероба можно заметно улучшить фигуру, более



того, можно приблизить ее к совершенству, даже если у вас широкие бедра и чуть полноватые ягодицы. С умом подобранная одежда сузит бедра, сделает силуэт более вытянутым, стройным. Для этого достаточно следовать базовым правилам, первое из которых: откажитесь от безразмерных футболок, балахонов, широких юбок до пола: Поверьте, ничто так не уродует женщину, как широкие бесформенные джинсы и растянутая мужская футболка. В свою очередь элегантное платье, свободные брюки с блузкой из ткани с растительным рисунком, аккуратная юбка длиной в три четверти

Разглядывая себя в зеркале, вы расстраиваетесь из-за того, что у вас слишком широкие бедра и слишком полные ягодицы? Вы не одиноки. Согласно исследованиям дизайнеров и стилистов девятью процентам женщин недовольны своими бедрами. Представляете, насколько это распространенная проблема? И именно поэтому профессионалы взялись ее решить. Несколько простых советов помогут зрительно сузить бедра и спрятать "лишние" килограммы.

БЕЛЫЙ ВЕРХ, ТЕМНЫЙ НИЗ



ким силуэтом,

- туфли на средних и высоких каблуках с широкими носками,

- большие дамские сумки с коротким ремешком.

Избегайте:

- верха из тканей с горизонтальными полосами или горизонтальным узором,

- верха из блестящих, облегающих или тянущихся тканей,

- сборчатых и плиссированных юбок,

- расклешенных брюк,

- рисунков и вышивок на одежде на уровне



- дамских сумок с длинными ремешками,

- верха, заканчивающегося на уровне бедер, на ладонь или две ниже талии.

Чтобы отвлечь внимание от бедер, выбирайте:

- широкие, длинные, прямые горловины,

- платки, крупные, массивные шейные украшения,

- яркий верх, верх пастельных тонов,

- верх с крупным ярким рисунком,

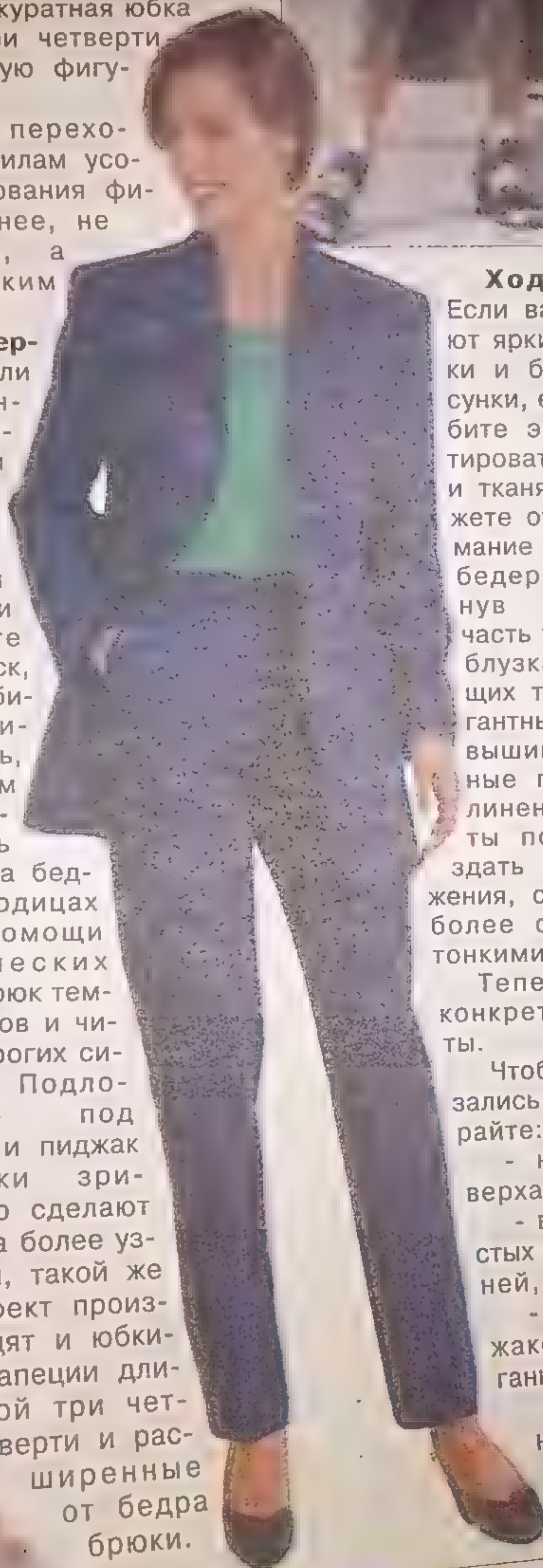
- верх с интересными деталями, например вышивкой,

- красивые украшения

верьте, ничто так не уродует женщину, как широкие бесформенные джинсы и растянутая мужская футболка. В свою очередь элегантное платье, свободные брюки с блузкой из ткани с растительным рисунком, аккуратная юбка длиной в три четверти украсят любую фигуру.

Теперь переходим к правилам усовершенствования фигуры. Точнее, не правилам, а тактическим ходам.

Ход первый. Если вы консерватор, если больше всего цените уверенность и комфорт и не желаете идти на риск, если не любите экспериментировать, тогда вам рекомендуется скрыть излишки на бедрах и ягодицах при помощи классических юбок и брюк темных цветов и чистых, строгих силуэтов. Подложенные под блузку и пиджак плечики зрительно сделают бедра более узкими, такой же эффект производят и юбки-трапеции длиной три четверти и расширенные от бедра брюки.



Ход второй.

Если вас не пугают яркие расцветки и броские рисунки, если вы любите экспериментировать с цветом и тканями, то можете отвлечь внимание от широких бедер, подчеркнув верхнюю часть тела. Яркие блузки из летящих тканей, элегантные туники с вышивкой, шейные платки, удлиненные жилеты помогут создать эффект сужения, сделают вас более стройными, тонкими.

Теперь более конкретные советы.

Чтобы бедра казались уже, выберите:

- низ темнее верха,
- верх из простых гладких тканей,
- удлиненные жакеты, кардиганы и пиджаки,
- удлиненные жилеты и туники с прямым чет-

летящих тканей,

сборчатых и плиссированных юбок,

- расклешенных брюк,

- рисунков и вышивок на одежде на уровне бедер, набедерных поясов,

- водолазок и джемперов с V-образным вырезом,

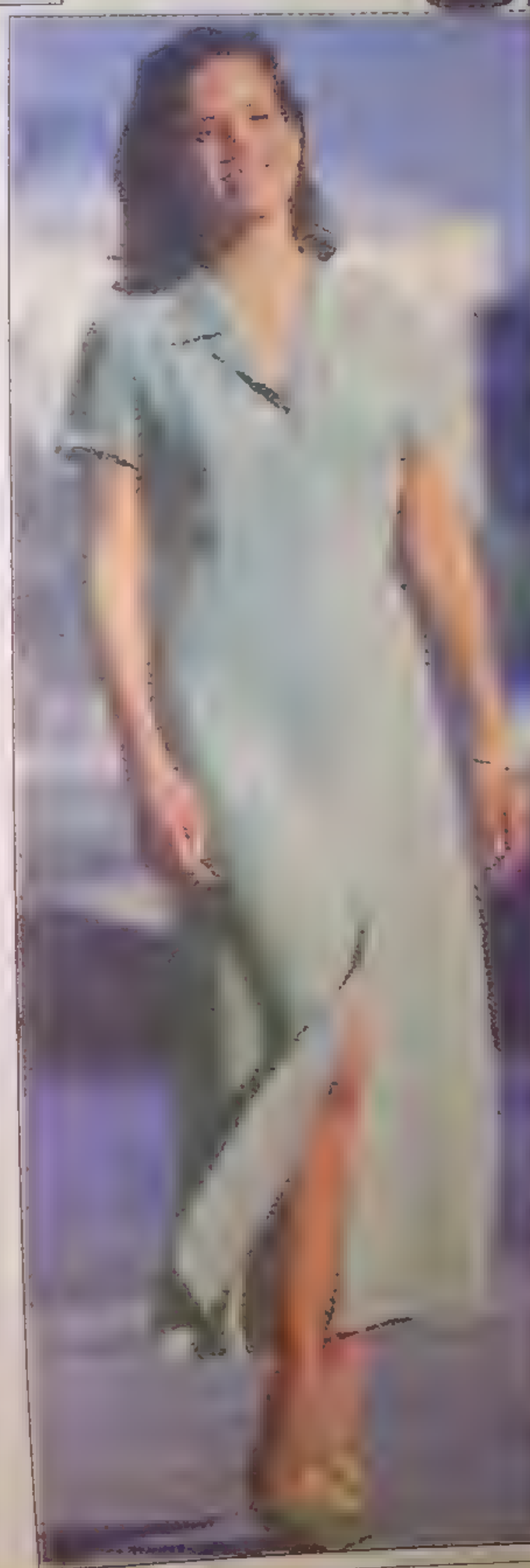
Шейные платки - яркий верх, верх пастельных тонов,

- верх с крупным ярким рисунком,

- верх с интересными деталями, например вышивкой,

- красивые необычные воротники, например хомут или с жабо.

Наталья ЕГОРУШКИНА,
стилист.





КОГДА НА УЛИЦЕ ПРОХЛАДНО...

Прохладным летним днем или в пору ранней осени, когда в легком платье из дома уже не выйдешь, а плащ надевать еще не хочется, вам очень пригодится летнее пальто, сшитое из костюмных, платьенно-костюмных тканей или тонкого сукна. А если вы вложите в него немного выдумки, используете модные детали, то пальто обогатит и украсит ваш гардероб. Присмотритесь к этим моделям, предложенным модельером-конструктором одежды Марией ЧУПАЙЛО.

В этом сезоне в моде бахромы - причем не фабричного производства, а самодельная, из той же ткани, что и одежда (рисунки 1, 2, 3). Щедро отделяйте ею рукава, талию, кокетку, карманы, шарфы. Про-

думайте какие-то сменные детали. Например, у пальто на рисунке 3 можно расстегнуть верхние пуговицы и край застежки отвернуть, как лацкан.

Тем, кто не увлекается остромодными деталями и любит модели поспокойнее, можно порекомендовать пальто на рисунке 4. Летний характер одеж-

ды подчеркнут длинные разрезы на рукавах, а возможно, и на спине. Такой же подчеркнuto облегченный вариант - на рисунке 5: полы распахиваются при ходьбе. Застежка фигурная, и обтачка переходит в воротник-стойку. Его и край полы можно отделать другой тканью, строчкой или как-то еще, как

подскажет вам ваша фантазия.

Довольно строгий классический силуэт очень освежит неожиданная застежка в виде бантиков (рисунок 6) или пряжек. Она же - застежка - может превратить ваше пальто в костюм (рисунок 7), его силуэт подчеркнут вышивка, отделка кожей или даже кусочками искус-

ственного меха. Вы предпочитаете ансамбли? Сшейте из той же ткани, что и летнее пальто, брюки, юбку или платье - и если вы удачно подберете цвет и фактуру ткани, то одежда будет по-настоящему праздничной. Кстати, летние пальто и костюмы рекомендуется шить из тканей светлых тонов - зеленых, бежевых, розовых, сиреневых. А теплые ткани и холодные цвета мы оставим для зимы...

Записала Юлия СМЕРНОВА.

Рисунок 1. Отделка: бахрома из основной ткани или тесьмы.



Рисунок 2. Отделка: плетеная бахрома.



Рисунок 3. Отделка: бахрома из основной ткани или тесьмы.



Рисунок 4. Отделка кантом по краям карманов и воротнику; застежка - разъемная пряжка.

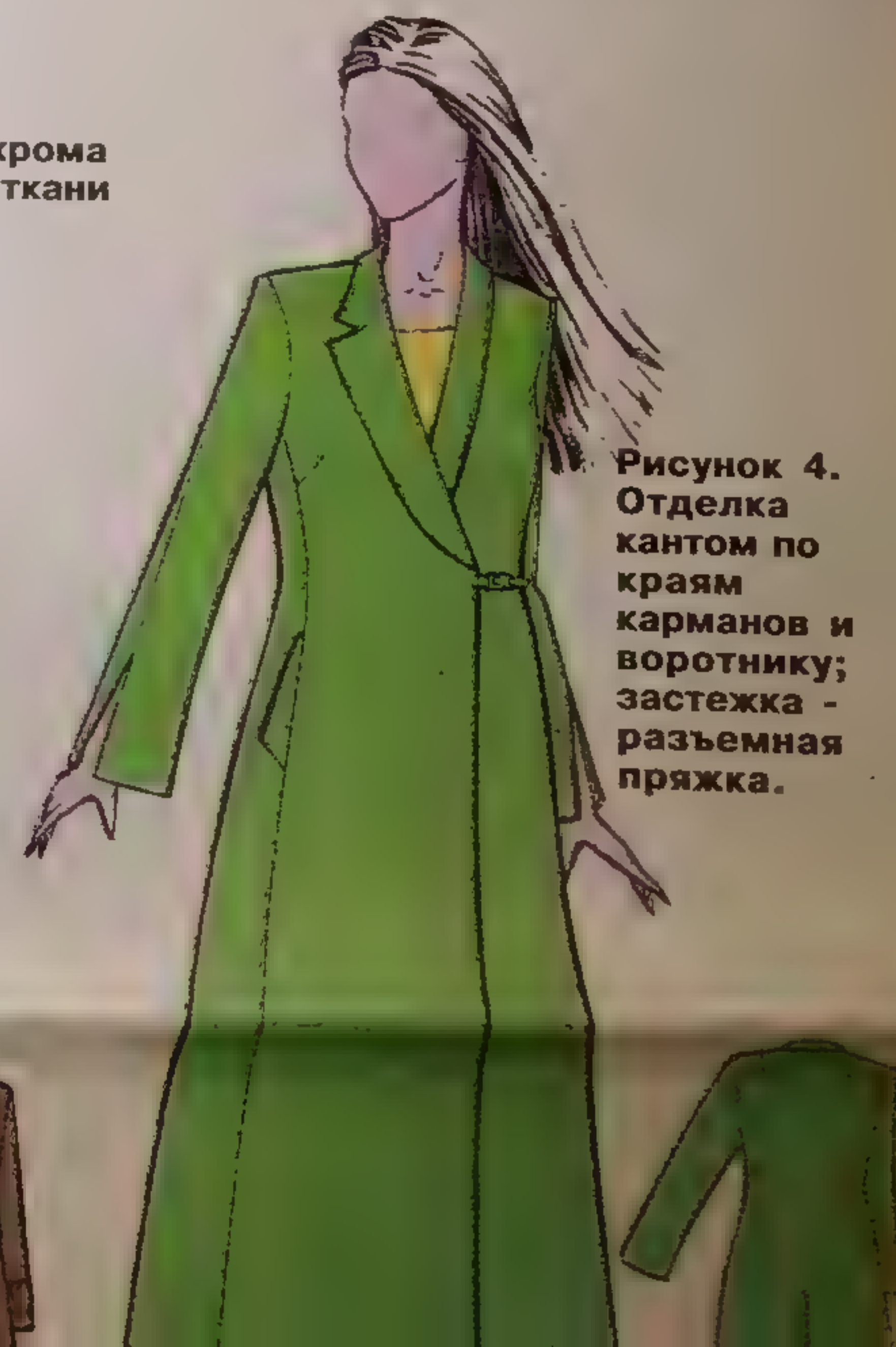




Рисунок 5.



Рисунок 6. Отделка может быть из кожзаменителя.



Рисунок 7. Отделка из искусственной замши или бархата. Основной тканью может быть полушерстяной трикотаж.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

Недавно мне позвонила из Москвы знакомая и сообщила: "Теперь вся Москва делает капусту по твоему совету!" Хочу поделиться им и с вашими читательницами, дорогой "Друг". Заодно присылаю рецепты капусты, как ее делают на Кубани.

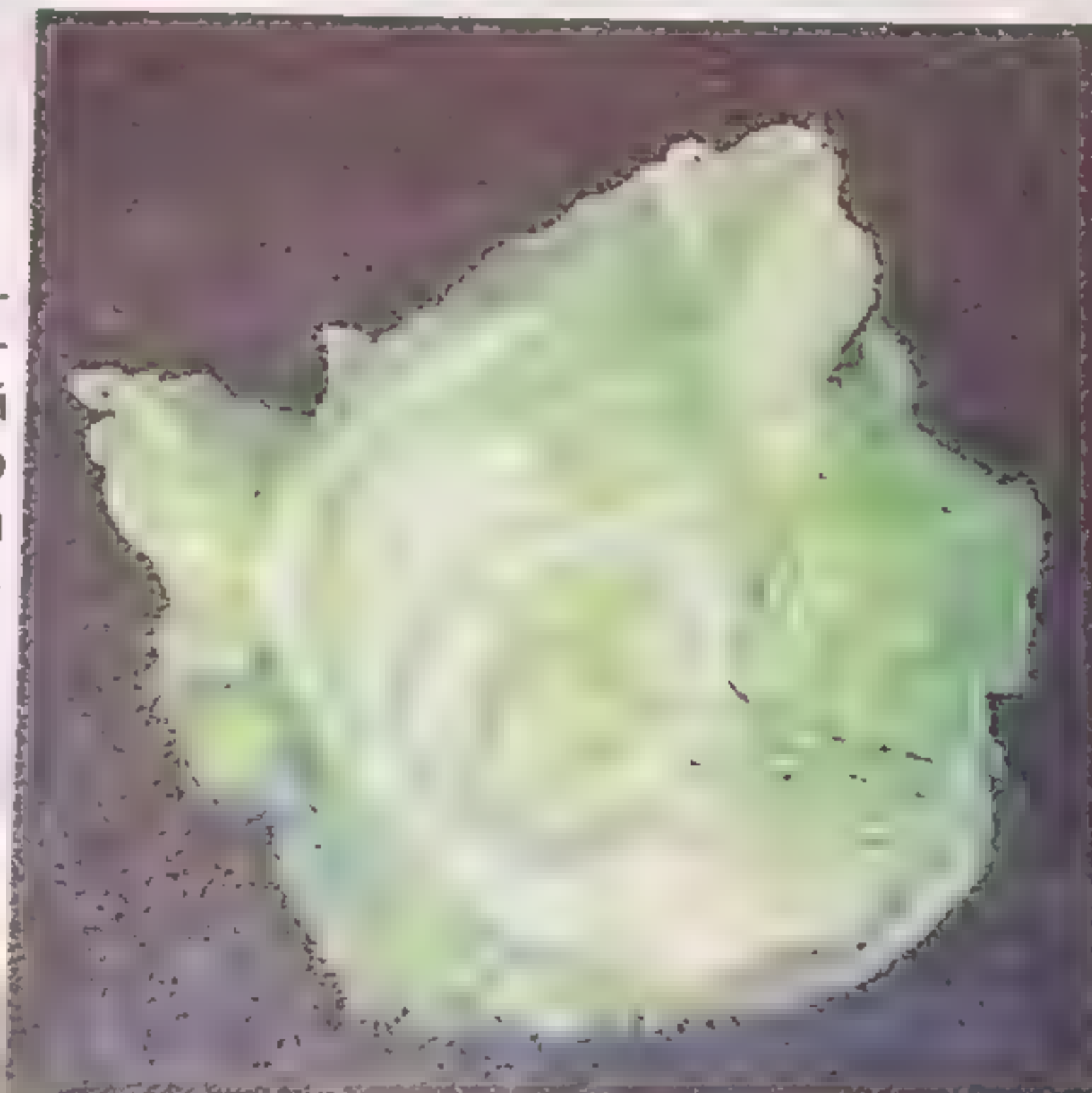
САМАЯ ВКУСНАЯ КАПУСТА

КАПУСТА "САМАЯ ВКУСНАЯ"

И самая простая. В литре горячей воды растворите 100 граммов соли и столовую ложку сахара. Пока растворяется соль и сахар, отдельно, в таз, мелко нарежьте 2 средних кочана капусты (на 3-литровую банку). Не мните! Натрите (нарежьте) в капусту морковь, перемешайте. А затем вылейте готовый раствор в эмалированную кастрюлю и действуйте так. В две горсти возьмите капусту из таза, опустите в раствор, отожмите, положите в чистую стеклянную банку. Долго в растворе держать капусту не надо: нужно чтобы она только намочилась. Технология простая!

Повторяем действия, пока банка не будет полной. Утрамбовывать-укладывать капусту надо максимально плотно, кулаком. Банку забейте полностью. В хорошо утрамбованной банке

уложите в чистую емкость. На дно положите промытые листья белокочанной капусты, сверху цветную капусту накройте чистым листом и залейте 8-9-процентным раствором: 80-90 граммов соли на 1 литр воды. Сверху на капустный лист или листья положите чистую



МАРИНОВАННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Очищенную промытую капусту, разделенную на соцветия, бланшируйте 2-3 минуты в кипятке, откиньте на решето и охладите в холодной воде под краном. Чтобы улучшился цвет, на 1 литр воды при бланшировке добавьте 10 граммов соли и 0,5 грамма лимонной кислоты. В чистые стеклянные банки уложите пряности - по 5 горошин горького и душистого перца, по

ТАБАНИ С ЗЫРЕТОМ

Для теста возьмите 1,5 стакана муки, 2 столовые ложки сахара, чайную ложку соли, полстакана воды, полстакана молока.

Молоко и воду нагрейте, растворите дрожжи, всыпьте просеянную муку и замесите жидкое тесто. И поставьте для подъема. Наливайте тесто толщиной 3-4 мм и поджаривайте с обеих сторон.

Теперь готовится зырет. Взбейте яйца, добавьте муку, молоко и снова все хорошо взбейте венчиком. Поставьте на умеренный огонь и, непрерывно помешивая, доведите до кипения, заправьте солью и сливочным маслом. Зырет подается в холодном виде.

Для приготовления одной порции нужно 3 стакана молока, полстакана муки, 3 яйца, столовая ложка сливочного масла, соль по вкусу.

ТАБАНИ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Вам потребуется 5 яиц, 2-3 ложки сливочного масла, зеленый лук, соль по вкусу.

Яйца отварите вкрутую, охладите, очистите, мелко нарежьте. Зеленый лук мелко крошите, смешайте с яйцами, добавьте сливочное масло. На приготовленные обычным способом табани положите этот фарш и на несколько минут поставьте в духовку.

Подавать эти табани нужно со сметаной или зыретом.

ТАБАНИ С МЯСОМ

Мясо мелко порубите с репчатым луком (через мясорубку не пропускайте, вкус будет совершенно другим), положите соль, перец и разведите водой или молоком, как для пельменей. Потом обжарьте. Готовый фарш разровняйте на сковороде, нанесите на него тесто, как на обычные табани, и поставьте в духовку на 6-7 минут. К этим табаням подают кипяченое молоко.

ОВСЯНЫЕ ТАБАНИ

Возьмите 2 стакана овсяной муки, стакан пшеничной муки, яйцо, столовую ложку сахара, 2,5 стакана молока, 25-30 г дрожжей, 2 столовые ложки масла, соль по вкусу.

Дрожжи разведите в теплой воде, всыпьте немного овсяной и пшеничной муки. Поставьте в теплое место. Когда опара

ТАБАНИ НА ЗАВТРАК

Технология простая!

Повторяем действия, пока банка не будет полной. Утрамбовывать-укладывать капусту надо максимально плотно, кулаком. Банку забейте полностью. В хорошо утрамбованной банке сверху должен быть сок. Очень плотно утрамбованная капуста не будет мягкой, что так неприятно в соленьях. Банку сверху накройте тарелкой, поставьте в миску, чтобы стекал сок. Три дня держите в тепле (просто в кухне). Капуста готова. Храните в холодильнике.

СОЛЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Отсортируйте кочаны, срежьте темные пятна и бланшируйте 2-3 минуты в подсоленной воде. Охладите, отбросьте на сито (решето), подожгите, когда стечет вода,

салфетку (марлю) и деревянный круг с грузом.

КАПУСТА С УКСУСОМ

Очищенную капусту порежьте на дольки, бланшируйте в кипятке, откиньте на дуршлаг, охладите отвар и капусту. Капусту (1 кг) плотно уложите в посуду, добавьте 20 горошин душистого перца, 10-12 лавровых листьев, 2 чайные ложки (20 г) сахара, чайную ложку (10 г) соли, 4 чайные ложки уксуса, накройте салфеткой, положите круг с легким грузом и все это залейте холодным капустным отваром. Через три дня капуста готова.

улучшился цвет, на 1 литр воды при бланшировке добавьте 10 граммов соли и 0,5 грамма лимонной кислоты. В чистые стеклянные банки уложите пряности - по 5 горошин горького и душистого перца, по 4 штуки гвоздики, немного корицы и капусту. Банки залейте маринадом. Для этого на 1 литр воды возьмите столовую ложку соли, 1,5 столовой ложки сахара, растворите, нагревая, прокипятите минут 10-15, процедите через несколько слоев марли и в этот процеженный раствор добавьте три четверти стакана 9-10-процентного уксуса. Получается слабокислый маринад. Для более кислого берут на 3 стакана воды один стакан уксуса.

Тамара СЕВАСТЬЯНОВА.
Краснодар.

ОВСЯНЫЕ ТАБАНИ

Возьмите 2 стакана овсяной муки, стакан пшеничной муки, яйцо, столовую ложку сахара, 2,5 стакана молока, 25-30 г дрожжей, 2 столовые ложки масла, соль по вкусу.

Дрожжи разведите в теплой воде, всыпьте немного овсяной и пшеничной муки. Поставьте в теплое место. Когда опара поднимется, добавьте молоко (можно простоквашу) и всю остальную муку. Добавьте соль, сахар, яйцо и хорошо перемешайте. Еще раз поставьте в теплое место на час-полтора.

Выпекайте эти табани так же, как и обычные.

Галина ВЛАДЫКИНА. пос. Дизьмино, Удмуртия.

КУРИНЫЕ ЛАКОМСТВА

КУРИЦА ПО-ИСПАНСКИ

Для приготовления курицы весом 1,2 кг возьмите 100 г жира, одну луковицу, стакан риса, 150 г консервированного горошка, 200 г сладкого красного перца.

Куриное мясо отделите от костей. Кости порубите и сварите из них бульон, а мясо порежьте небольшими кусочками и поджарьте, чтобы оно подрумянилось. Соедините с пассерованным луком и тушите на медленном огне в небольшом количестве бульона. Пока курица тушится, надо отварить рис. Перец испеките, очистите от кожицы, порежьте соломкой и смешайте с прогретым в масле горошком.

Подается это блюдо так: на тарелку выложите рис, сверху кусочки курицы, а по краям - перец с горошком. Сверху полейте соусом, в котором тушилась курица.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ

На одну курицу возьмите луковицу, морковь, корень петрушки, 250 г свежих грибов, 50 г муки, 250 г молока, 30 г масла, 5 яиц, 150 г белой хлебной крошки для панировки, перец горошком.

Выпотрошенную промытую курицу отварите вместе с луком и морковью, корнем петрушки и перцем. Охладите, не вынимая из бульона. Бульон оставьте для первых блюд, а курицу отделите от костей, мясо порежьте мелкими кубиками и смешайте с отваренными мелко порезанными грибами. Муку обжарьте в сливочном масле, постепенно разведите горячим молоком, чтобы не было комочков, и посолите. В получившийся соус положите куриное мясо, 3 яичных желтка, размешайте на огне и дайте остыть. Охлажденную массу разделите на

шарики одинаковой величины и сформируйте котлетки толщиной не более 1 см. Запанируйте их сначала в муке, затем смочите во взбитом яйце, еще раз запанируйте в хлебных крошках. И еще одно условие. Котлеты нужно жарить в разогретом жире и сразу же подавать на стол.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

Для курицы весом 1,2-1,3 кг возьмите 100 г сливочного масла, две луковицы, две трети стакана риса, 50 г изюма, 50 г чернослива, одну морковь, полкорня сельдерея, 70 г белого вина, стакан бульона, черный молотый перец на кончике ножа, соль.

Курицу выпотрошите, посолите, поперчите внутри и снаружи. Обжарьте до румяной корочки. Потроха - желудок и сердце отварите, мелко порежьте

и поджарьте вместе с нашинкованным луком и смешайте с промытым рисом. Изюм и чернослив промойте, чернослив нарежьте лапшой. Все смешайте, посолите, поперчите, влейте чашку бульона, в котором варились потроха, и варите, пока жидкость не выпарится. Подготовленной начинкой нафаршируйте тушку, зашейте и тушите, добавив морковь, сельдерея, полголовки лука, бульон, белое вино.

СЫР ИЗ КУРИЦЫ

Бутерброды с таким сыром очень вкусны и питательны. Вам потребуются 500 г куриного мяса, 60 г сливочного масла, 100 г любого сыра, 60 г куриного бульона, соль, специи.

Мясо тушеной или отварной курицы и сыр измельчите миксером, пока масса не станет однородной. Затем введите размягченное сливочное мас-

ло, охлажденный бульон. Снова взбейте.

Если миксера нет - сыр можно натереть на мелкой терке, а мясо 2-3 раза пропустить через мясорубку. Добавьте специи и готовьте бутерброды.

КУРИЦА С ЯГОДАМИ

Возьмите одну тушку курицы, 4 яблока, 100 г масла, 100 г чернослива, зелень петрушки или укропа, соль, перец, свежие или маринованные ягоды.

Курицу натрите солью, посыпьте перцем и обжарьте в масле на сковороде. Затем переложите в жаровню. Добавьте отдельно обжаренный картофель, помидоры, зелень, дольки яблок, распаренный чернослив. Особую пикантность придают блюду свежие или консервированные ягоды - вишня, смородина, виноград. Подготовленную курицу немного подержите в духовке.

Галина КОНОПЛЕВА.
Астрахань.

САЛАТ "ОБЖОРКА"

Возьмите 200 г мяса (свинины или говядины), 3 больших луковицы, 3-4 штуки моркови, 3-4 соленых огурца, масло для жарки, соль, перец, чеснок, майонез.

Мясо, морковь, соленые огурцы порежьте соломкой, лук - полукольцами. Сначала обжарьте лук, затем морковь, мясо. Причем все продукты нужно жарить отдельно. Все сложите в салатницу, добавьте соленые огурцы, соль, перец, чеснок, заправьте майонезом. Для придания пикантности мож-

ми. Добавьте по вкусу соль и заправьте майонезом.

САЛАТ "ЯНТАРНЫЙ БЕРЕГ"

Возьмите 4-5 свежих красных перцев, 4 апельсина, полбанки консервированной кукурузы, майонез.

Перец вымойте, очистите от семян и нарежьте кубиками. Апельсины очистите от кожуры и косточек и тоже нарежьте кубиками. Порезанные апельсины и перцы сложите в салатницу, добавьте кукурузу и все заправьте майонезом.

ПИКАНТНАЯ ОБЖОРКА

но добавить маленькие сухарики из мелко нарезанного белого хлеба, поджаренного на сковородке с растительным маслом.

САЛАТ "ТАЙНА"

Возьмите 200-300 г колбасы или сосисок, 4-5 яиц, головку лука, соль, майонез. Разбейте в миску яйца, добавьте соль и хорошо их взбейте. Возьмите маленькую сковородку, хорошо раскалите, смажьте растительным маслом и выпекайте из взбитых яиц тонкие блинчики. После того как блинчики остынут, сверните их в трубочки и нарежьте тонкой соломкой. Такой же соломкой нарежьте колбасу, а лук нарежьте тонкими полукольца-

САЛАТ "ПИКАНТНЫЙ"

Возьмите 300-400 г печени, один вилок капусты средних размеров, головку лука, соль, перец, чеснок, уксус, растительное масло.

Печень отварите и остудите. Капусту мелко нашинкуйте, помните, добавьте соль, перец, чеснок, уксус. Мелко нарежьте лук, добавьте в капусту. Все заправьте растительным маслом и хорошо перемешайте. Затем добавьте натертую на терке печень и еще раз тщательно перемешайте. Так как печень впитывает масло, иногда приходится его добавлять, чтобы салат не получился сухим.

Ольга ДЯДИЧКИНА.
г. Канск
Красноярского края.

ВАНИЛЬНОЕ ОБЛАКО

Для того чтобы приготовить кекс с таким названием, вам понадобится 300 г сливочного масла, 500 г муки, 300 г сахарной пудры, 12 яиц, 100 г цукатов, цедра одного лимона, пакетик пекарского порошка, пакетик ванилина.

Масло с сахаром разотрите добела. Постепенно добавляйте 8 желтков, а затем еще 4 яйца и опять тщательно разотрите. Отдельно взбейте 8 белков и смешайте с маслом. Добавьте муку, ванилин, лимонную цедру, пекарский порошок, мелко нарезанные цукаты. Все хорошо перемешайте и поместите в формочки, предварительно смазанные маслом и слегка посыпанные мукой.

Выпекать надо около 20 минут в умеренно нагретой духовке. Готовые кексикки при желании посыпьте сахарной пудрой. Но особенно они хороши со взбитыми сливками.

Зинаида МИШУРА.
Минск.



ЕДА ДАЧНАЯ - ОЧЕНЬ УДАЧНАЯ

САЛАТ "ЛОПУШИНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ"

Возьмите столовую ложку рубленых листьев лопуха, столовую ложку рубленого зеленого лука, одно яйцо, столовую ложку растительного масла.

Яйцо отварите вкрутую, мелко порубите. Зеленый лук нарежьте соломкой, смешайте с луком, яйцом и заправьте маслом.

ЛУК С ЛЕБЕДОЙ

Возьмите 3 луковицы, 3 столовые ложки лебеды, одну морковь с листьями, 2 столовые ложки сметаны, столовую ложку майонеза, соль.

Лук очистите и разделите чешуйки так, чтобы они получились в форме чашечек. Лебеду вымойте, мелко порубите, смешайте с морковью. Полученную смесь уложите в луковые чешуйки и полейте соусом, при-

Вообще-то называется это блюдо "Каша-сливуха". Когда я впервые приготовил его на своем приусадебном участке на костре для детей и их приятелей, назвал "Военно-полевой кашей". Восторгу не было предела.

ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ ОБЕД

ложки гашеной соды, стакан сахара, 3 ста-

СЛАДКИЙ ЗООПАРК

ТОРТ "КОРОВКА"

Три желтка взбейте со стаканом сахара. Добавьте 150 г сливочного масла или маргарина, пол чайной ложки соды, гашенной уксусом, 2 столовые ложки вареного сгущенного молока. Все взбейте, добавьте 2 стакана муки. Испеките 4-5 коржей.

Для крема взбейте 3 белка. Оставшееся сгущенное молоко взбейте с 200 г сливочного масла и добавьте взбитые белки.

Готовым кремом промажьте коржи, а верх посыпьте измельченными орехами.

ТОРТ "БЕЛОЧКА"

100 г масла, стакан сахара и 3 столовые ложки меда доведите до кипения. Добавьте чайную ложку гашеной соды, охладите. Взбейте три яйца, добавьте соль, ванилин по вкусу и муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Раскатайте и выпекайте пять коржей.

Для крема взбейте 250 г сметаны со стаканом сахара. Коржи смажьте кремом и посыпьте орехами. Верхний корж залейте глазурью. Готовится она следующим образом. Смешайте 40 г сливочного масла, 5 чайных ложек какао, 2 столовые ложки воды, 2 столовые ложки молока и прокипятите 4 минуты.

ТОРТ "МИШКА"

Тщательно размешайте столовую ложку сливочного масла со стаканом сметаны, пол чайной

ложки гашеной соды, стакан сахара, 3 стакана муки. Разделите тесто на две части. В одну из них добавьте какао. Испеките 3 белых и 3 черных коржа. Приготовьте крем.

Для этого взбейте 1,5 стакана сметаны и стакан сахара. Прослоите коржи, чередуя темные и светлые. Верхний корж покройте глазурью.

Готовится она так. Прокипятите 4 чайные ложки какао, 4 столовые ложки молока, 4 столовые ложки сахара и 50 г сливочного масла.

ТОРТ "МУРАВЬИНАЯ ГОРКА"

Возьмите пачку маргарина, 0,5 стакана сахара, одно яйцо, 4 стакана муки, стакан орехов.

Тесто пропустите через мясорубку и выпекайте в духовке, периодически помешивая. Выложите в форме горки и залейте кремом, состоящим из банки вареной сгущенки и стакана толченых орехов.

ТОРТ "ЗЕБРА"

3 яйца разотрите со 150 г маргарина, добавьте 1,5 стакана сахара и еще раз хорошо разотрите. Влейте стакан кефира, всыпьте 2,5 стакана муки и чайную ложку соды, гашенной уксусом. Все размешайте, разделите на 2 части. В одну положите столовую ложку какао. На середину сковороды ложкой, чередуя, выкладывайте темное и светлое тесто. Выпекайте в духовке примерно 40 минут. При желании готовый торт можно разрезать пополам на два коржа и промазать кремом.

Юлия МОСКАТОВА.
г. Борисоглебск
Воронежской области.

ложку растительного масла. Яйцо отварите вкрутую, мелко порубите. Зелень нарежьте соломкой, смешайте с луком, яйцом и заправьте маслом.

ПОХЛЕБКА С ПОДОРОЖНИКОМ

Возьмите 10 молотых листьев подорожника, 2 столовые ложки риса, 2 моркови, 3 стакана воды, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Промытый рис и нашинкованную соломкой морковь залейте кипящей водой и варите 5-6 минут. Затем настаивайте без нагревания 15-20 минут. Посыпьте похлебку рубленым подорожником, посолите и заправьте сметаной.

ОВОЩНАЯ ОКРОШКА

Возьмите 3 столовые ложки рубленого лука, один свежий огурец, вареное яйцо, 3 стакана кипяченой холодной воды, полстакана кефира.

Свежий огурец нарежьте, смешайте с отваренным вкрутую мелко порезанным яйцом. Добавьте зеленый лук, соль, холодную кипяченую воду и подавайте к столу, приправив кефиром.

Лук очистите и отделите чешуйки так, чтобы они получились в форме чашечек. Лебеду вымойте, мелко порубите, смешайте с морковью. Полученную смесь уложите в луковые чешуйки и полейте соусом, приготовленным из сметаны и майонеза, соль.

ПАШТЕТ С РЕДИСОМ

Возьмите 200 г творога, 15-20 редисок, 100 г сливочного масла, 3 столовые ложки зеленого лука, немного молока, соль.

Разотрите творог с молоком и маслом. Добавьте натертый на мелкой терке редис, мелко нарезанный лук, посолите. Готовый паштет намажьте на кусочки черного хлеба.

МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С ЗЕЛЕНЬЮ

В стакан кефира или йогурта добавьте столовую ложку мелко нарезанной зелени укропа, 2 щепотки тертого мускатного ореха, соль.

Эльвира ГИЛИНА.
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

КУЛЕБЯКА ПО-ПОМОРСКИ

Приготовьте обыкновенное безопарное дрожжевое тесто. Для этого возьмите 4 стакана муки, 1-2 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки растительного масла, яйцо, 20 г дрожжей, пол чайной ложки соли, стакан молока. Пока тесто поднимается, а это займет 3-3,5 часа, нужно приготовить рыбу.

Возьмите свежепросоленную семгу, гольца или горбушу. В принципе можно купить в магазине свежую рыбу и засолить самим за 5-7 дней.

Свежепросоленную рыбу почистите, разрежьте на небольшие продолговатые кусочки (по размеру кулебяк). Разложите их на тканевой салфетке, чтобы рыба подсохла. Готовое тесто разделайте на кусочки, как для пирогов. На середину лепешечки положите кусочек рыбы. Края соедините, но концы пирога не защипляйте - кусочки рыбы с двух концов должны оставаться незакрытыми. Перед выпечкой смажьте кулебяку взбитым яйцом. Выпекайте 20-40 минут при температуре 200-240 градусов.

Людмила ЛЮБОВА. г. Прокопьевск
Кемеровской области.

ПОЛЕЗНЫЙ ОБЕД

Итак, возьмите 3-4 стакана пшенной крупы, промойте в холодной воде засыпьте в кастрюлю и залейте воды, намного больше, чем для приготовления обыкновенной каши, и поставьте на огонь.

По мере приближения готовности добавьте несколько очищенных и нарезанных, как для супа, картофелин. Отдельно отварите вкрутую несколько яиц. Доведите крупу и картофель до готовности. Слейте жидкость с небольшим количеством крупы, картофеля в отдельную кастрюлю, добавьте мелко порезанные яйца, зеленый или репчатый лук, укроп, несколько столовых ложек растительного масла. Первое блюдо готово. Пока оно готовится, на сковородке обжарьте мелко порезанное сало, репчатый лук и добавьте в оставшуюся кашу. Затем положите топленое или сливочное масло. Минут 10-15 поддержите кашу на огне, сделав несколько проколов в густой массе до дна кастрюли. Вот и второе блюдо готово.

Сергей ПРОЯЕВ.
с. Матвеевка
Оренбургской области.





нагревшийся разъем расплавил пластик подставки, и чайник перестал включаться. Тем не менее испытания продолжились, заменив подставку. Но и тогда прибора хватило лишь на 1,5 тысячи раз, после чего он... намертво прилип к подставке: на сей раз расплавился сам разъем.

В процессе испытаний в чайнике Verloni 1522 было

ОПАСНЫЙ ЧАЙНИК

Знакомое название нередко играет решающую роль при окончательном выборе товара. Пометавшись между двумя-тремя десятками разных марок, мы останавливаемся на той, которая кажется более надежной, поскольку просто больше узнаваема. При внимательном изучении бывает, оказывается, что в названии перепутаны или пропущены отдельные буквы, а оформление этикетки только на первый взгляд совпадает с фирменным. Это типичный случай имитации или подделки. И не было бы беды, если товар, который мы купили, нас не разочаровал. Но на это мало надежды. А есть имитации, покупать которые просто опасно для жизни. Это электроприборы. Сделанные чуть ли не в кустарных условиях, они не выдерживают никакой критики.

В самом деле, чего придраться к названию? Ну назвали чайник Verloni 1522 - почти Merloni, но, как легко можно догадаться, это - вовсе не продукция известной итальянской фирмы. Он покажется знакомым и тем, кто видел по телевидению рекламу марки Tefal Vitesse - просто брат-близнец. Но



КАКАЯ ДОСКА ЛУЧШЕ?

Разделочная доска - необходимый атрибут каждой кухни. Причем к услугам хозяек торговая сеть предлагает как традиционные деревянные, так и пластмассовые доски. И бытует мнение, что в смысле стерильности вторые предпочтительнее.

Вопрос этот не праздный. Ведь хозяйкам приходится пользоваться такой доской каждый



день, и от того, насколько она гигиенична, зависит здоровье всей семьи.

Для выяснения вопроса о гигиеничности деревянных и пластмассовых досок польские

специалисты провели опыт. Ту и другую доску обработали специальным раствором, в котором содержались микробы. И каков же результат? Просто ошеломляющий. Через три минуты на деревянной доске микробов почти не осталось, а через двенадцать часов поверхность полностью стерилизовалась. А на пластмассовой доске с каждым часом число микробов увеличивалось - они плодились и размножались.

Ольга ФУРЦОВА.

Дополнительная жилая площадь положена

Имеет ли право инвалид-колясочник на дополнительную жилплощадь или льготы по оплате жилья?

Тамара СМЕРНОВА,
пос. Минское
Костромской области.

Действительно, в соответствии с утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 февраля 1996 года № 214 "Перечнем заболеваний, дающих инвалидам, страдающим ими, право на дополнительную жилую площадь в виде отдельной комнаты" (п. 7) отсутствие нижних

лате жилья, коммунальных услуг и приобретаемого топлива является справкой, подтверждающая факт установления инвалидности, выданная учреждениями государственной службы медико-социальной экспертизы.

Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления вправе устанавливать инвалидам дополнительные льготы.

Вам не следует переплачивать за занимаемую жилую площадь - платить следует ровно столько, сколько предусмотрено действующим законодательством.

Пенсии многодетным

Есть ли какие-либо льго-

работам и переезд по направлению службы занятости в другую местность и трудоустройство (в ред. Закона РФ от 06.02.1992 № 2294-1).

Гражданам, достигшим пенсионного возраста и не имеющим полного общего трудового стажа для назначения пенсии, устанавливается пенсия при неполном трудовом стаже, если он не менее пяти лет (ст. 15 Закона).

Размер пенсии при неполном общем трудовом стаже определяется пропорционально имеющемуся стажу.

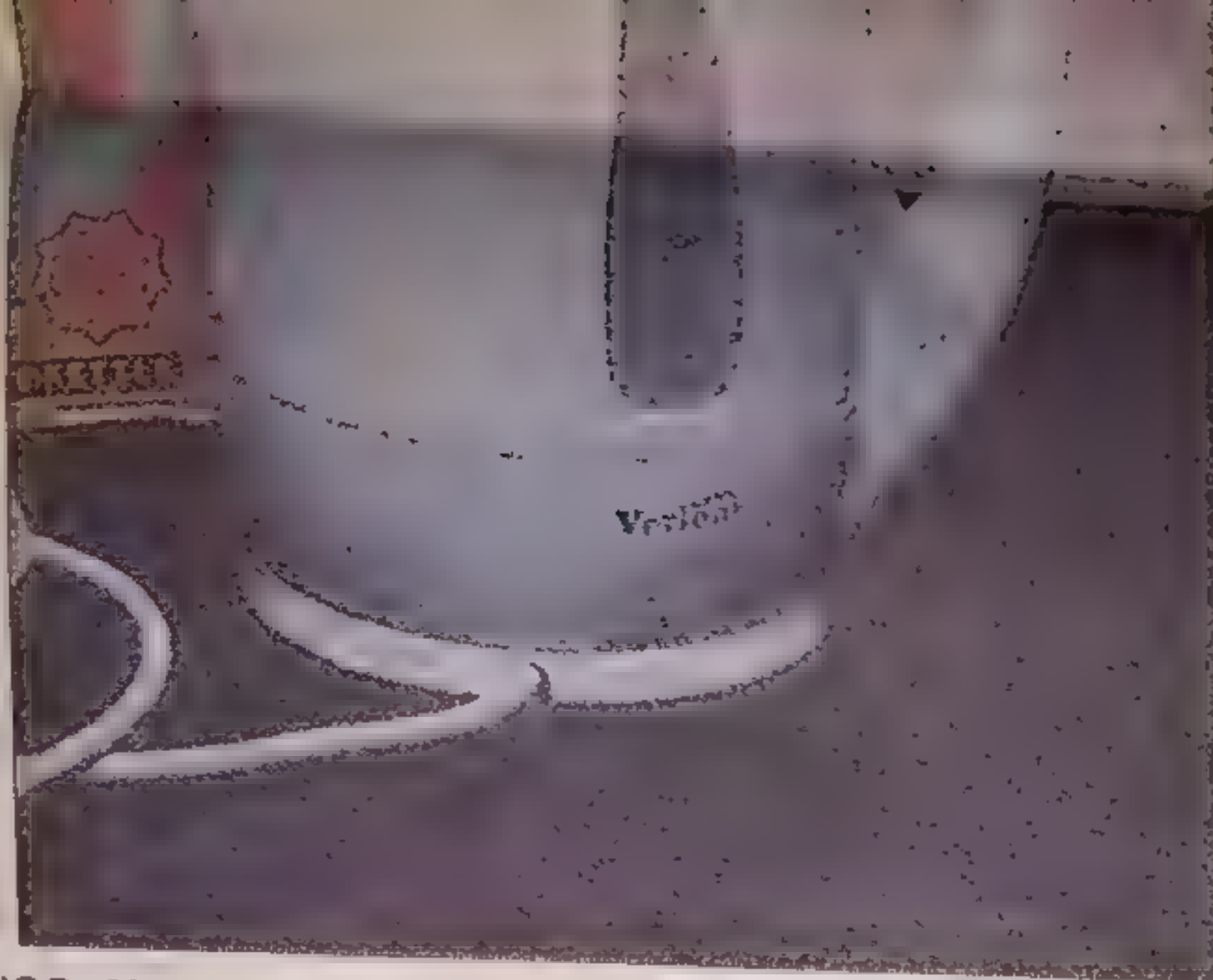
Антон ТОНЬШИН,
юрист.

Не обязательно, но выгодно

Он покажется знакомым и тем, кто видел по телевидению рекламу **Tefal Vitesse** - просто брат-близнец. Но на этом сходство кончается.

Электрический разъем на подставке чайника-имитации прикрыт лишь тонкой пластмассовой пластиной. Достаточно легко нажать на нее и можно коснуться токоведущих контактов и получить удар током, а при напряжении 220 вольт это смертельно опасно!

Эксперты журнала "Спрос" провели экспертизу двойника, и ее результаты привели их в ужас. Так, особые требования предъявляются к качеству электрического разъема, который соединяет чайник с подставкой. Ведь за время его службы мы многократно снимаем и устанавливаем чайник на подставку. По стандарту разъем должен выдерживать 10 тысяч таких подъемов под напряжением. **Verloni** не дотянул и до 4 тысяч. После 3800



обнаружено столько нарушений стандартов безопасности, что эксперты могли только недоумевать, как такой прибор вообще появился на прилавках.

Самое неприятное, что ассортимент подобных двойников не ограничивается одним названием. В магазинах и на рынках электробытовой техники немало точно таких же чайников с опасными разъемами, которые продаются под разными торговыми марками: **Verloni, Vitess, Technica, Deloni, Atlanta**.

И не стоит утешать себя надеждой, что эксперты выявили все опасные подделки...

Костромской области.

Действительно, в соответствии с утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 февраля 1996 года № 214 "Перечнем заболеваний, дающих инвалидам, страдающим ими, право на дополнительную жилую площадь в виде отдельной комнаты" (п. 7) отсутствие нижних конечностей или заболевания опорно-двигательной системы, в том числе наследственного генеза со стойким нарушением функции нижних конечностей, требующие применения инвалидных кресел-колясок, являются основанием, дающим право на предоставление дополнительной площади в виде отдельной комнаты.

В соответствии с утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 27 июля 1996 года № 901 "Правилами предоставления льгот инвалидам и семьям, имеющим детей-инвалидов, по обеспечению их жилыми помещениями, оплате жилья и коммунальных услуг" (п. 14) установлено, что дополнительная жилая площадь, занимаемая инвалидом, в том числе в виде отдельной комнаты, не считается излишней и подлежит оплате в одинарном размере с учетом предоставляемых льгот. Основанием для предоставления льгот по оп-

Вам не следует переоплачивать за занимаемую жилую площадь - платить следует ровно столько, сколько предусмотрено действующим законодательством.

Пенсию многодетным

Есть ли какие-либо льготы многодетным матерям при выходе на пенсию?

Татьяна ПЫШКИНА.
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

В действующем законодательстве сохранены льготы многодетным женщинам. В частности, статья 11 п. "а" Закона "О государственных пенсиях в РФ" устанавливает, что пенсия на льготных основаниях устанавливается женщинам, родившим пять и более детей и воспитавшим их до восьми лет, а также матерям инвалидов с детства, воспитавшим их до этого возраста, - по достижении 50 лет и при общем трудовом стаже не менее 15 лет.

В общий трудовой стаж включаются следующие периоды (п. "ж" ст. 92): выплаты пособия по безработице, участие в оплачиваемых общественных

Размер пенсии при неполном общем трудовом стаже определяется пропорционально имеющемуся стажу.

Антон ТОНЬШИН,
юрист.

Не обязательно, но выгоднее

Обязательно ли приватизировать квартиру? Что это дает? Останется ли квартира за сыном без приватизации, когда меня не будет?

Эльвира ГИЛИНА.
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

Приватизировать квартиру вовсе не обязательно. Если сын прописан в ней, то не дай Бог что с вами случится - он в ней все равно останется. Но приватизировать квартиру, пожалуй, стоит, ибо, во-первых, он тогда сможет продать ее (всякое в жизни бывает), а во-вторых, если вы приватизируете ее на себя и он получит ее в качестве наследства, при разводе - опять-таки не дай Бог - его жена не сможет претендовать на часть квартиры, ибо имущество, полученное по наследству одним из супругов, не считается совместно нажитым и при разводе разделу не подлежит. Единственное, на что она сможет претендовать - право пользования жилплощадью.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии
российских адвокатов.

ПОТОП - ОН И ЕСТЬ ПОТОП

Когда включили отопление, у соседней сверху прорвались батареи. Вода затопила нашу только что отремонтированную квартиру. Можете себе представить, как пострадали все вещи, а ремонт просто можно делать заново. Но когда мы обратились в РЭУ с требованием о возмещении понесенного ущерба, нам ответили, что затопление произошло из-за непредвиденных обстоятельств. Платить они отказываются. А нам что делать - судиться?

Семья ГРИШИНЫХ. Орел.

Объяснения работников РЭУ не выдерживают никакой критики. Правила предоставления коммунальных услуг (п. 14) обязывают их держать системы предоставления услуг в постоянной готовности к об-

служиванию потребителей, за исключением времени перерывов для проведения ремонтных и профилактических работ, которые устанавливаются исполнителем по согласованию с органами местного самоуправления,

а также межотопительного периода и в связи со стихийными бедствиями, чрезвычайными ситуациями, не зависящими от исполнителя и ресурсоснабжающих предприятий.

Ни под одно из предусмотренных исключений приведенная ситуация не подпадает. Если РЭУ отказывается добровольно возместить понесенный жильцами ущерб, его должен заставить это сделать суд. В иске вы можете сослаться на п. 4.1.2. Правил о предоставлении коммунальных услуг, где говорится о праве жильцов требовать от исполнителя полно-

го возмещения убытков и вреда, причиненных жизни, здоровью или имуществу вследствие недостатков в предоставлении услуг, а также морального вреда.

Впрочем, не исключено, что в прорыве отопительной системы виноваты соседи сверху, так как они, например, установили не сертифицированное оборудование (батареи). Тогда причиненный вам ущерб можно будет взыскать с соседей. Все это должно выясниться в ходе судебного разбирательства.

Полоса подготовлена
при участии экспертов
журнала "Спрос"





ПРОБЛЕМУ РЕШАЮТ, ДЕЙСТВУЯ

Но лучше проблем не создавать

На что стоит опираться при решении проблемы - на интуитивное первичное решение или на то, к которому пришла в ходе размышления?

Галина ЛАПИНА. Санкт-Петербург.

На этот вопрос мы попросили ответить психолога Татьяну Евгеньевну БОЛОНИНУ

- Увы, однозначного ответа нет, как нет одинаковых ситуаций и одинаковых людей.

...Бабушка увидела, что внучка выбежала на дорогу перед машиной. Ни минуты не раздумывая, бабушка перепрыгивает высокий забор и успевает оттолкнуть внучку в сторону. Пример, можно сказать, хрестоматийный: когда нужно немедленное решение, человек действует, как правило, по импульсу - да у него и нет другой возможности.

А вот иная ситуация: вам необходимо выбрать место работы - допустим, из нескольких вариантов. Чем вы будете руководствоваться - интуицией? Вряд ли. Скорее всего, вы подвергнете ситуацию и свои возможности тщательному анализу, взвесите все за и против.

Я привела примеры, если так можно выразиться, крайние, далекие друг от друга, а между ними в жизни - сотни

вариантов, где вам потребуется и трезвое размышление, и интуиция. Если, конечно, она у вас достаточно развита и вы умеете ею пользоваться.

Знаете ли вы склад своего ума, задумывались ли когда-нибудь, какой путь решения проблем для вас наиболее эффективен? Верны ли ваше первое впечатление и первый импульс к действию или вам не раз приходилось кусать себя за локоток и ругать за поспешные решения? Проанализируйте свой опыт - он и подскажет вам методу поведения. Но... Хотелось бы обратить внимание на два очень важных, на мой взгляд, момента.

Первый - о критерии правильности принятого решения. Быть может, вам встречались в жизни такие люди: и дела у них обстоят не блестяще, и с коллегами отношения далеки от идеальных, и в семье масса проблем, но они уверены в исклю-

чительной своей правоте. - всегда и во всем - и продолжают принимать решения, усложняющие жизнь не только им, но и окружающим. А происходит это потому, что такой человек не умеет реально смотреть на вещи, погружен в мир собственных фантазий. Это не так безобидно, как кажется, и может привести к серьезным психологическим проблемам. А потому будьте построже к результатам своих действий и решений, оценивайте их исходя из фактов, а не намерений. Постарайтесь избежать очень распространенной ошибки, когда других людей мы судим по поступкам, а себя - по побуждениям.

А второй важный момент - об игре в "проблемы", которая может отравить жизнь. В вашем вопросе, как мне показалось, содержится некоторая робость перед действием, перед поступком. Нельзя упускать из виду, что лучший способ решить проблему - не создавать ее. Скажете, парадокс? Вовсе нет. Все мы большие мастера создавать про-

блемы на пустом месте, из ничего, а точнее - из своего нежелания действовать, проявить настойчивость, характер. Примеров можно привести множество, но я ограничусь одним - очень, на мой взгляд, ярким.

Захожу как-то к подруге, а у нее на кухне - гора немытой посуды. Нет горячей воды. Что ж, все мы с этим сталкиваемся время от времени. Только в данном случае виновато не домоуправление, которое отключило воду, а... кран, который сломался и требует ремонта. Оказываюсь в этом доме через две недели - воды так и нет, кран замотан изолентой.

- Наталья, - спрашиваю, - как же вы с детьми без горячей воды управляетесь?

- Да вот так и мучаемся, - отвечает. - Воду греем на плите...

- А сантехник на что? Не может кран заменить?..

Но сантехника, как выясняется, Наталья еще не вызвала - нет времени заявку занести.

Видимся мы редко, но когда я зашла в гости еще через какое-то время - правильно, кран так и не работал. В семье была большая проблема с мытьем посуды, со стиркой, с купанием, наконец... потому что мама никак не могла выбрать время

сходить в ЖЭК. А сколько того же времени ушло на нагревание воды? Сколько нервов потрачено, сколько, можно предположить, сердитых слов сказано друг другу. Из-за чего? Это в нашем характере - позволять себе вот такое небрежение, и многие писатели обращали на эту черту внимание. Вот какие слова нашла я у Виктории Токаревой: "Можно разложить свои жизненные обстоятельства на всех вокруг: на родных, на друзей, на первого встречного, а самому сидеть сложа ручки и идти ко дну. Тело запущено, душа запущена, а всем вокруг жалко: ах, непонятый талант, хрупкая душа..."

...Каждый человек уникален, и то, что для одного - обыденность и чепуха, для другого может стать большой и серьезной проблемой. Не надо делать из этого трагедию, не надо грызть себя за то, что вам что-то дается труднее, чем другим, и требует больших усилий. Приложите их, проявите настойчивость и терпение - и тогда досадные или даже тяжелые проблемы (решенные, преодоленные!) переплавятся в золотые крупинки опыта.

**Записала
Юлия СМЕРНОВА.**

**ПОДАРИ В ИЮНЕ ЛУННЫЙ КАМЕНЬ,
В ЯНВАРЕ - ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ**

Проклятие, пожалуй, самое сильное средство навредить человеку с помощью магии. Проклясть может как профессиональный маг, так и просто ваш недоброжелатель, причем с пос-

**ЧТО Б ОНИ
ИМ ДЕЛАЛИ**

ПОДАРИ В ИЮНЕ ЛУННЫЙ КАМЕНЬ, В ЯНВАРЕ - ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ

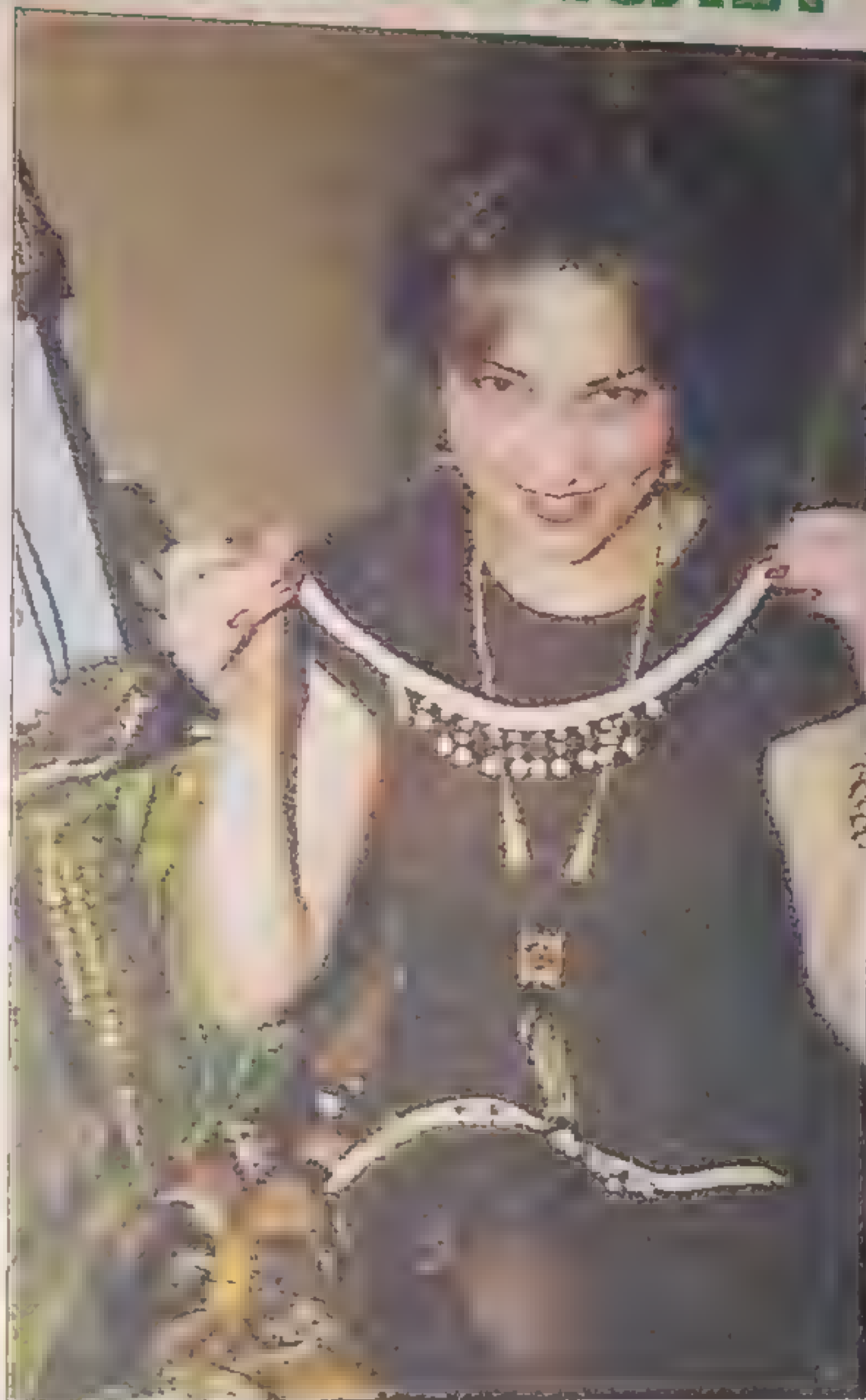
Украшения из оникса, агата, сердолика, янтаря, бирюзы, граната и других полудрагоценных камней, модные в XVI-XVII веках и ранее, сегодня вновь популярны. Рассматривая неповторимые оттенки природных самоцветов в витринах ювелирных магазинов, невольно задумываешься: как ориентироваться в этом великолепии? Что лучше выбрать? И существует ли вообще мода на какие-то определенные камни? Чтобы прояснить ситуацию, в качестве эксперта я выбрала завязанного коллекционера камней, геолога с солидным стажем белорусского профессора Альберта БОГДАСАРОВА.

- Мода на камни такая же изменчивая, как мода на картины, интерьер жилья, одежду, косметику, парфюмерию, - рассказал он. - Уже написано немало книг о камнях. В каждой из них автор в силу своего понимания сущности и красоты минерального царства предлагает какую-то свою точку зрения и новое направление моды. Но всегда есть ценности непреходящие. Скажем, мода на уральские самоцветы никогда не пройдет. Потрясающе красивые и неповторимы самоцветы юга Индии, острова Цейлон, Бразилии, Уругвая... Отдельные формы кристаллов камней сродни шедеврам Пикассо, Веласкеса, картинам Гойи.

Известны более 3,5 тысячи минералов, но я думаю, что в нынешнем году особое значение приобретает уральский самоцвет - змеевик (серпентин). Однако даже в год Змеи не стоит подолгу щеголять в украшениях из змеевика, так как этот антидемонический камень имеет отрицательную энергетику. Поэтому носите серьги, кольца и браслеты

из серпентина только очень короткое время. А вот в декоративно-художественных изделиях - подсвечниках, шкатулках, различных панно, кубках - он совершенно инертен. Да и неоспоримая красота его настолько оригинальна, что изделия из змеевика не только украсят интерьер вашего жилища, но и привнесут в него особый шарм.

Пусть женщины не огорчаются, ведь согласно календарю самоцветов каждый месяц можно носить новые камни. Я бы посоветовал мужчинам подарить своим единственным и неповторимым в январе гранатовый браслет или кольцо с александритом, в феврале - украшение из аметиста или чаронита. В марте наши женщины достойны украшений из прозрачно-зеленого изумруда, в апреле - из бирюзы. В мае вас сделает очаровательной сияющий аквамарин, а в июне - лунный камень.



В июле принесет счастье топаз, в августе - холодный зеленый нефрит. В сентябре как украшение и оберег рекомендую мягкий переливающийся опал, в октябре - темно-красный, как благородное вино, гелиотроп. В ноябре удачу принесет бирюза, в декабре - ярко-красный рубин.

Как видите, камни могут стать не только великолепным украшением, но и вашим собственным амулетом счастья, талисманом удачи, чем-то сокровенным.

Снежана МИХАЙЛОВСКАЯ.

Проклятие, пожалуй, самое сильное средство навредить человеку с помощью магии. Проклясть может как профессиональный маг, так и просто ваш недоброжелатель, причем с последним видом проклятия бороться гораздо труднее, потому что непрофессионально, но от души сделанное пожелание будет работать гораздо сильнее и принесет больше вреда, а нейтрализовать его сложнее.

Проще всего определить действие проклятия словами из известной песенки:

"Что б они ни делали, не идут дела". Просто вы постепенно начинаете замечать, что все в жизни идет вкривь да вкось. Дома возникают ссоры, и вы, и ваши домашние (чаще всего - дети) болеют, на работе какие-то сложности и беспричинные конфликты, да и во всех делах и начинаниях сплошь проблемы - сначала мелкие, потом - все более непреодолимые. Проклятие сказывается в первую очередь на здоровье. Однако отличить проклятие от порчи или сглаза может только профессионал.

Способов снять проклятие существует множество. Наилучший вариант - обратиться именно к тому магу, который наслал на вас проклятие. Только вы должны быть точно уверены, что он не откажется вам помочь. В противном случае сила заклинания только увеличится. Если же вы точно знаете, кто из ваших знакомых пожелал вам зла, попробуйте откровенно поговорить с ним. Возможно, что проклятие вырвалось под влиянием минутной обиды. Может, вы сами обидели этого человека, тогда надо искренне попросить у него прощения и попытаться исправить то зло, которое вы ему причинили.

Как снять проклятие?

Ирина ТКАЧЕНКО.
г. Кингисепп
Ленинградской области.

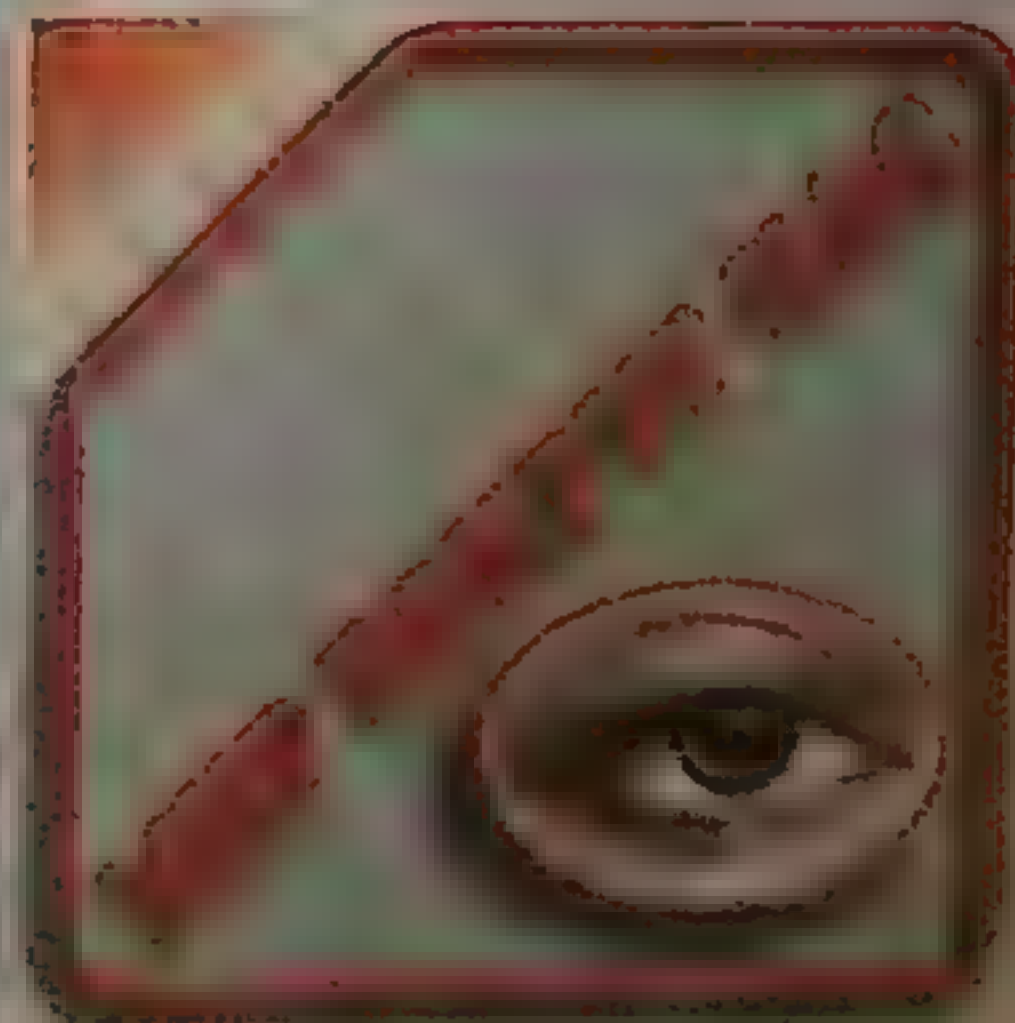
ЧТО Б ОНИ НИ ДЕЛАЛИ - НЕ ИДУТ ДЕЛА

В случае, когда вы не знаете, от кого именно исходит заклинание проклятия, можно попробовать

избавиться от него народными средствами. Искренне верующий может пойти в церковь, окропить дом святой водой, очистить квартиру освященными свечами, пригласить священника отслужить на дому в присутствии всех домочадцев.

Если проклятие распространяется только на вас лично, то попробуйте после умывания вытирать лицо материнской рубашкой (именно нательной); либо приготовьте воду, слитую через дверную ручку (берете обычную воду и льете ее на дверную ручку, подставив снизу какой-либо сосуд), и умывайтесь ею каждый день в течение двух-трех недель.

Надежда ДОРОНИНА,
магистр бытовой
и теоретической магии.





Блохи или при чем?

У нас собака все время чешется. Мыли ее и шампунем от блох - все равно чешется...

Анна АНТОНОВА.
Нижний Новгород.

Дело может быть вовсе не в блохах. Возможно, так проявляется банальный авитаминоз. Купите какую-нибудь витаминную добавку, а еще лучше - обратите внимание на рацион, он должен быть сбалансированным. И не полнитесь, если витаминотерапия не поможет, сходите к ветеринару. Возможно, у вашего питомца какое-либо кожное или гормональное заболевание.

Печальные таблетки

Как правильно давать собаке таблетки? Она не хочет их есть.

Ольга НОСОВА.
Магадан.

Естественно, не хочет - же такие горькие! Попробуйте ее об-
Закатайте таблетку в

ПОТОМКИ ДИНОЗАВРОВ



Хочу завести дома ящерицу. Расскажите, какую лучше взять, чем кормить?

Олег БОГДАНОВ.
Санкт-Петербург.

Ящерицы - очень симпатичные шустрые животные. Наблюдать за ними чрезвычайно интересно. А главное, почти все они абсолютно безопасны. С содержанием их в террариуме обычно не возникает никаких хлопот. Чаще всего в неволе содержат гекконов, агам и так называемых настоящих ящериц - прыткую, зеленую, живородящую и некоторых других.

Повсеместно распространена прыткая ящерица. Это быстрая, деятельная ящурка, которая ловко лазает по любым поверхностям (кроме стекла и пластика) - хоть вверх

ней полосе, например, в Подмоскowie, летом ей вполне хватает естественного тепла, то есть террариум можно держать на улице. Оформлять помещение для этих ящериц надо под уголок леса с какими-нибудь "промышленными развалинами": пара-тройка кирпичей, образующих естественное укрытие, черепок, под который животное может спрятаться.

Кормят ящериц насекомыми - тараканами, мухами, кузнечиками; если такой "летающе-прыгающий" корм доставать трудно, подойдет мотыль, мучные черви, мелкие ягоды, побеги травы, салата. Брать ящериц в руки не рекомендуется: они легко могут "отбросить хвостик" - это рефлексорная реакция на испуг, боль. Правда, если такое случается - не пугайтесь: хвост у них отрастает. Кстати, за их поведением очень интересный



туловище и задрал хвост. Террариум для геккона оформляют

но-синими, а хвост ярко-желтым или оранжевым, а самочки меняют цвет пятен на спине - с темного на красный или оранжевый. Друг к другу степная и кавказская агамы относятся очень терпимо и прекрасно уживаются в одном террариуме.

Жилище для агам должно быть светлым и просторным: ящерицы эти дневные, любят побегать, ползать. Обязательно положите несколько сучков, оборудуйте грот, каменную горку. Едят агамы жуков, кузнечиков, бабочек, сочные побеги травы; охотно употребляют мотыля, мучных червей, резаную или тертую морковь, салат, всходы овса, мягкие ягоды.

Очень интересны безногие ящерицы - веретеница и желтопузик. Их иногда путают со змеями, но от змей их отличает подвижное веко, они могут моргать. Веретеница маленькая - 30-35 см, покрыта гладкой блестящей чешуей бурого или серого цвета с бронзовым отливом. У самцов на спинке голубоватые пятнышки. Желтопузик гораздо больше - может вырасти до метра.

Его отличительная черта - глубокая бороздка вдоль боков. К тому же у желтопузика очень симпатичная улыбающаяся мордочка. Несмотря на солидные размеры и очень сильные челюсти, желтопузик почти никогда не кусается, а старается

будучи пойманным, вывернуться из рук.

Ольга НОСОВА.
Магадан.

Естественно, не хочет - таблетки же такие горькие! Поэтому попробуйте ее обмануть. Закатайте таблетку в кусочек творога, сыра или другого лакомства - что больше любит ваш питомец - проглотит и не заметит. А если все-таки разберется и выплюнет, примените силу. Таблетку, разжав собаке пасть, положите поглубже на корень языка и, сжав морду рукой, несколько раз погладьте ее по горлу, спровоцировав тем самым глотательное движение. Или вместо этого вставьте ей за щеку наконечник спринцовки и влейте немного воды - она проглотит ее вместе с таблеткой.

Людмила АЛЕКСЕЕВА,
ветеринарный врач.

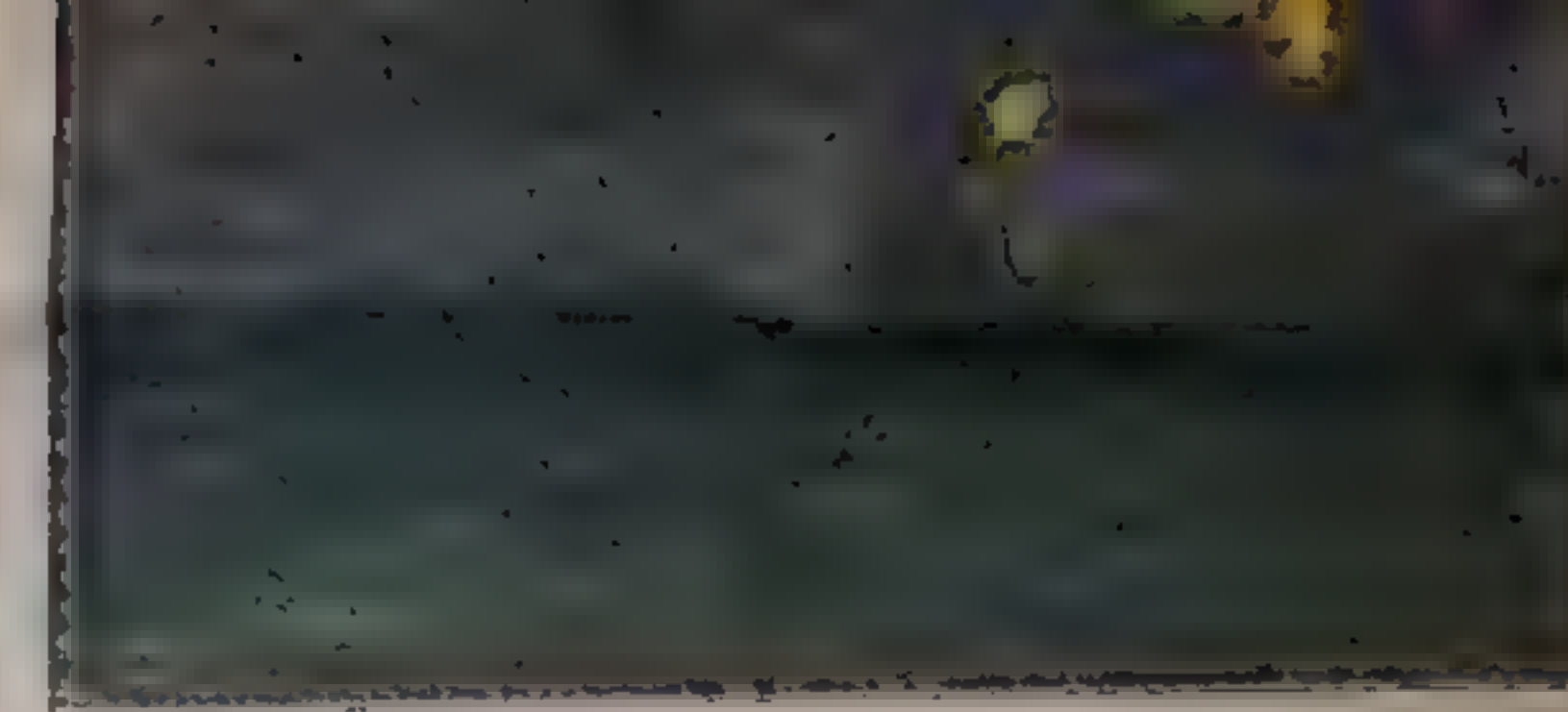
держат гекконов, агам и так называемых настоящих ящериц - прыткую, зеленую, живородящую и некоторых других.

Повсеместно распространена прыткая ящерица. Это быстрая, деятельная ящурка, которая ловко лазает по любым поверхностям (кроме стекла и гладкого пластика) - хоть вверх, хоть по потолку. Кстати, поэтому террариум должен быть хорошо закрыт, ибо ящерицы - существа любопытные и способны "протечь" в любую щель. То же самое можно сказать и про живородящую ящерицу: она не менее подвижна, но внешне чуть менее нарядна и грациозна, чем ее прыткая родственница. В неволе они приживаются отлично, только не надо селить их вместе - прыткая и живородящая ящерицы не ладят друг с другом.

Террариум для них должен быть просторным, светлым, обогреватель обязательно. Хотя, если ящерица поймана в сред-

ствующий корм доставать трудно, подойдет мотыль, мучные черви, мелкие ягоды, побеги травы, салата. Брать ящериц в руки не рекомендуется: они легко могут "отбросить хвостик" - это рефлексорная реакция на испуг, боль. Правда, если такое случается - не пугайтесь: хвост у них отрастает. Кстати, иногда встречается интересный феномен - ящерица с двумя хвостами: почему-то появляется не один, а два отростка на месте отброшенного.

Другие частые обитатели террариумов - гекконы. Особенно симпатичен сцинковый геккон: толстенький, большеголовый, с большими выразительными глазами. Тело его покрыто крупными чешуйками желтоватого или зеленоватого оттенка, словно светящегося изнутри. Когда геккон неподвижен, кажется, что он не живой, а сделан из полупрозрачной пластмассы. Очень забавно геккон бежит - высоко держа



туловище и задрал хвост. Террариум для геккона оформляют под уголок каменистой степи или полупустыни. Слой песка на дне - не менее 15 см, чтобы он мог вырыть себе норку.

Корм гекконы предпочитают живой - насекомые, мотыль, мучные черви.

Агам содержат обычно двух видов - степную или кавказскую. Последняя предпочтительнее, так как степная может пре-больно укусить, а кавказская, наоборот, очень миролюбива. Зато степная агама под действием температуры или при сильном раздражении может изменить цвет: у самцов горло, лапки и брюшко становятся тем-

К тому же у желтопузика очень симпатичная улыбающаяся мордочка. Несмотря на солидные размеры и очень сильные челюсти, желтопузик почти никогда не кусается, а старается,

будучи пойманным, вывернуться из рук.

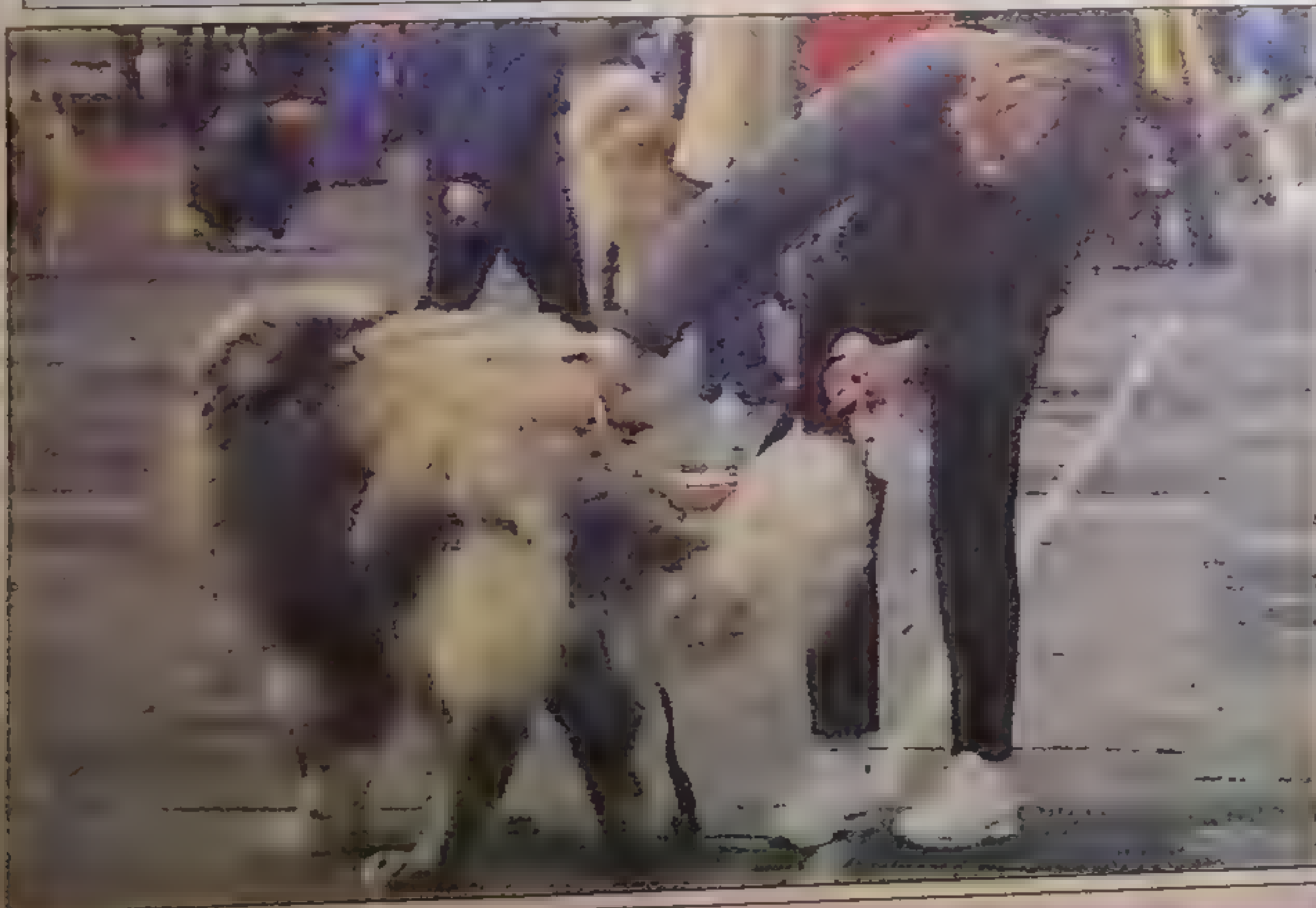
Обе ящерицы прекрасно приживаются в неволе. Террариум для них надо оформлять под уголок леса, обязательно с водоемом, песчаной подстилкой и гротом-укрытием. Кормят веретеницу и желтопузика насекомыми, улитками, слизнями, гусеницами, мелкими грызунами. Кстати, чем держать того же желтопузика в террариуме, лучше постараться прикормить его где-нибудь на участке - он приносит немалую пользу, уничтожая всяких огородных вредителей.

Ольга ЛАРИОНОВА,
натуралист.

Приятно и полезно

Читал, что собаку надо вычесывать каждый день. А не вредно ли это?

Олег АРТЮХИН.
Уфа.



Конечно же не вредно. Хотя все зависит от того, какая собака, какая у нее шерсть, линяет ли она. Например, колли надо чесать по два раза в день, а то и чаще. Шерсть у нее длинная, часто сваливается в

колтуны. А добермана или ротвейлера достаточно хорошенько потереть суконой. Опять же зависит от стадии линьки. Во время смены шерстного покрова придется вычесывать собаку не менее двух раз в день, и не просто щеткой, а лучше проволочной пуходеркой.

Так что чесать собаку ежедневно мягкой пластмассовой щеткой никак не вредно, наоборот, полезно и приятно для животного.

Маникюр для Бобика

Надо ли стричь собаке когти?

Антон СУРИН.
Краснодар.

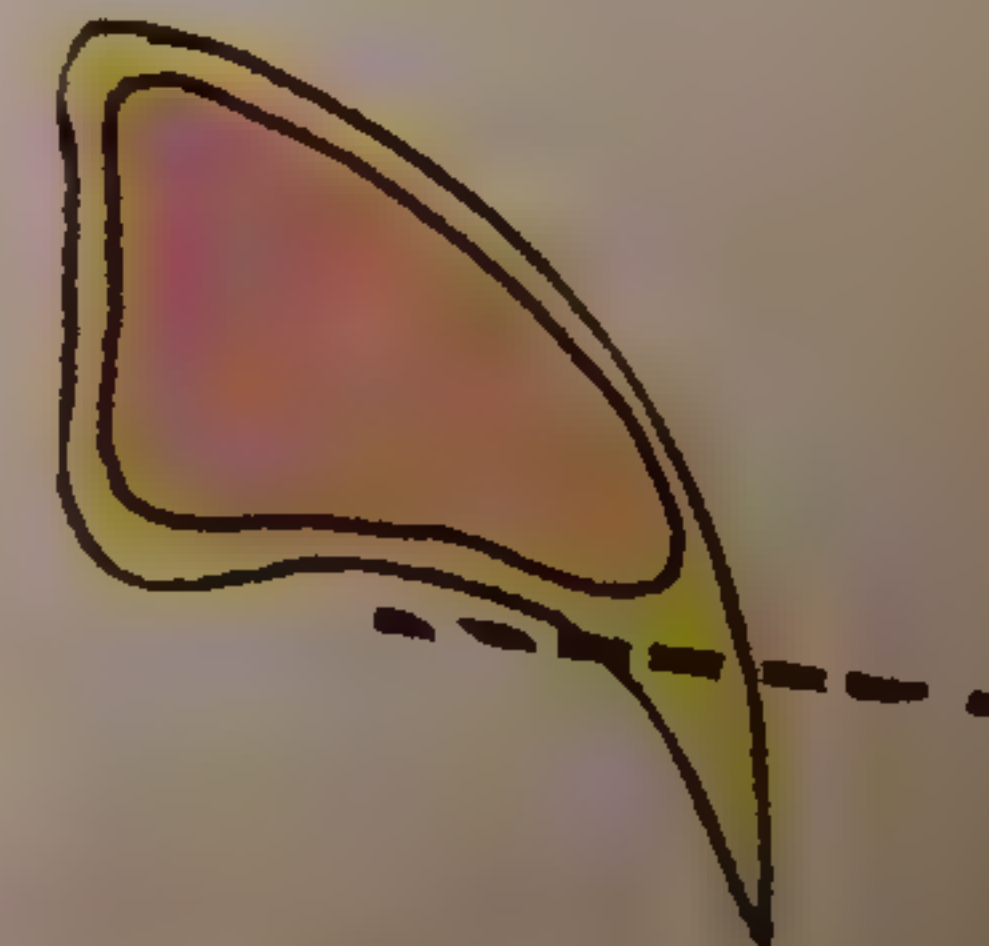
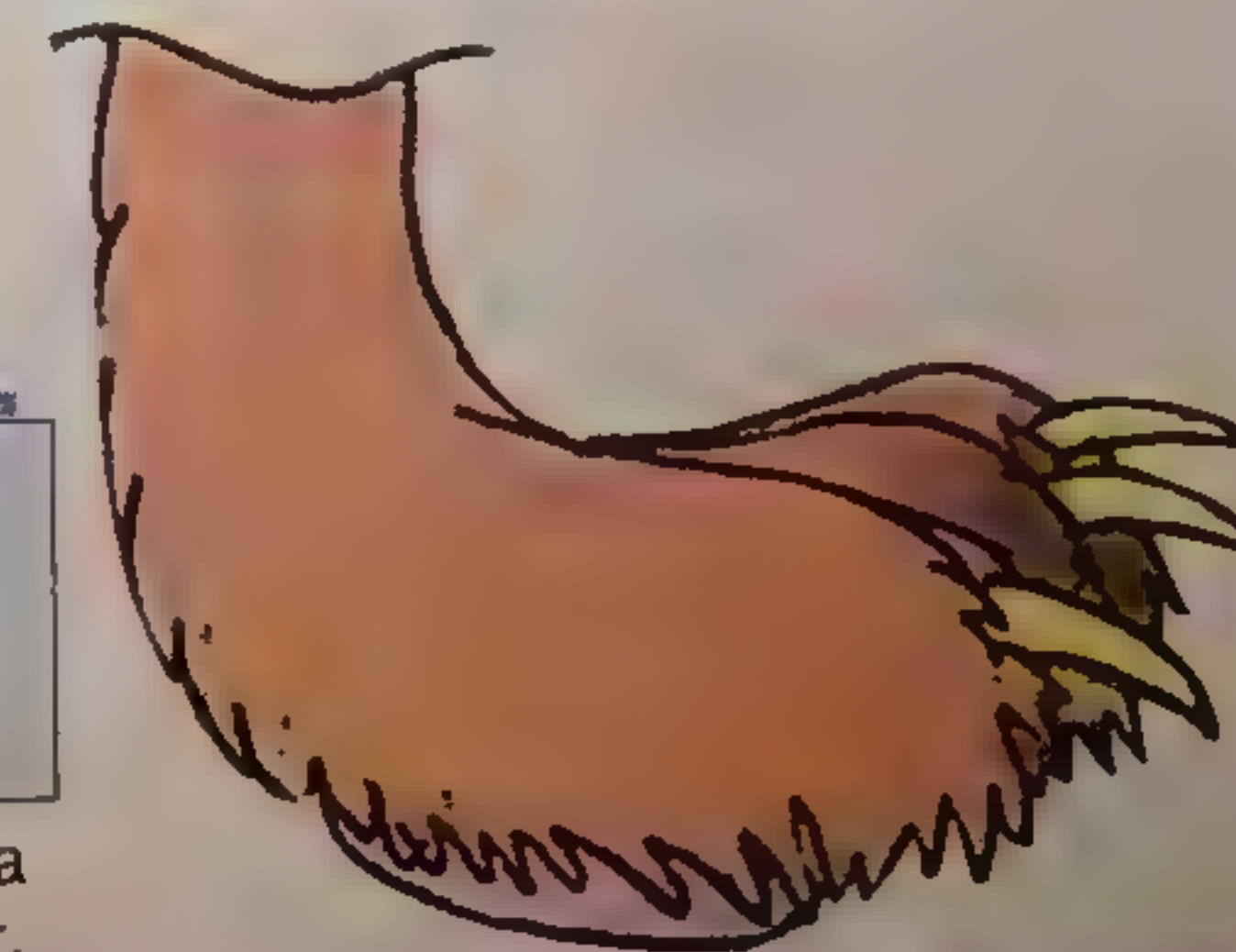
Взрослой собаке, если она регулярно и подолгу гуляет,

"маникюр" не нужен - ее когти прекрасно стачиваются о землю, об асфальт. Другое дело, если собачка у вас сугубо домашняя и выводите вы ее на десять минут "сделать дела". Тогда, конечно, когти ей надо подрезать. Иначе, почесываясь, она может пораниться.

То же касается и щенков. Во время прививочного карантина, когда щенок не гуляет, когти надо обрезать, тем

более что у щенков они очень острые. Только делать это надо осторожно: ведь коготь "живой", и, срезав больше, чем нужно, можно причинить собаке боль. Срезать можно только отрастающую к низу часть, как показано на рисунке.

Наталья ШАХОВСКАЯ,
кинолог.





Если вам не под силу устроить газон на всех свободных от дома, посадок и дорожек местах, то сделайте его хотя бы на небольшом участке перед главным входом в ваш загородный дом. Делать это лучше весной или осенью, когда почва теплая и достаточно влаги. Можно посеять газон и летом, если у вас есть возможность регулярного полива. Срок осеннего посева нужно рассчитать так, чтобы до наступления заморозков трава успела отрасти на высоту до 10 см.

Итак, вы выбрали участок для устройства газона. Что дальше? Начните с уборки мусора, но ни в коем случае не закапывайте его, так как в этих местах газон рано или поздно пожелтеет. Если на вашем участке есть места, в которых скапливается вода после таяния снега или дождей, то вам необходимо сделать дренаж. Для этого снимите плодородный слой. Уложите на неплодородную подпочву слой гравия, камней или битого кирпича толщиной 10-15 см и хорошо его утрамбуйте. Затем насыпьте слой песка высотой 10 см и тоже уплотните. После этого верните на место снятый плодородный слой почвы.

Затем площадь, предназначенную для газона, обработайте гербицидом сплошного действия (например, раундапом).

Через пять недель, когда сорняки пожелтеют и полностью погибнут, перекопайте почву на глубину 25 см. В зависимости от состава почвы на участок внесите тот или иной компонент. В глинистую почву добавьте крупнозернистый песок и перегной. В легкую почву - компост или перегнившие листья. Если плодородный слой на вашем участке меньше 15 см, то нужно позаботиться о завозе грунта. Толщина плодородного слоя должна быть 20-25 см.

За 1-2 дня до перекопки внесите комплексные минеральные удобрения, содержащие азот, фосфор и калий, из расчета 2-3 кг на сотку.

Когда земля немного обветрится и подсохнет, ее нужно тщательно разровнять граблями и утоптать. Для этого привяжите к ботинкам обрезки широ-

Каждый садовод мечтает вырастить свой собственный прекрасный сад. Воплощение этой мечты - долгий путь. И конечно, этот сад просто немыслим без цветников, декоративных кустарников и деревьев. Все эти элементы великолепно смотрятся на фоне газона или хотя бы узкой его части. К тому же травяной покров обогащает воздух кислородом, защищает от пыли, поглощает звуки. В жаркий день температура воздуха над газоном на 3-5 градусов ниже, а влажность на 10-15 процентов выше, чем на территории, не занятой зелеными насаждениями.

кой доски и пройдите по всей поверхности, ставя ноги вплотную одна к другой.

Посев трав можно провести сразу после выравнивания поверхности. Однако, для того чтобы уничтожить сорняки, спящие семена которых попали в землю и будут постепенно прорастать, этот этап нужно перенести еще на шесть недель. Пролейте газон для ускорения прорастания сорняков и до самого посева держите участок чистым. Уничтожайте появляющиеся сорня-

ки любым доступным вам способом (механическим или химическим).

Для посева подготовьте по 4-5 кг семян на каждую сотку. Перед посевом слегка разрыхлите почву, а семена газонных трав смешайте с абсолютно сухим просеянным песком (1 часть семян и 1-2 части песка). Семена разделите на 2 части и разбросайте вручную - одну часть вдоль участка, а другую поперек. Затем слегка заделайте семена граблями в продольном

НЕУМРУДНЫЙ КОВЕР

Как сделать "правильный" газон



и поперечном направлениях. Чтобы семена не разлетались и их не смыло водой, после посева присыпьте всю засеянную площадь торфом или рыхлым перегноем слоем 1,5-2 см и слегка уплотните поверхность.

Посев закончите поливом участка. Лучше всего это сделать вечером. Поливайте аккуратно дождеванием - обычным шлангом с насадкой так, чтобы вода проникла в землю на глубину 10 см. Молодые всходы очень чувствительны к недостатку влаги, поэтому не забывайте о регулярном поливе, не допуская пересушки почвы.

Когда трава достигнет высоты 5-7 см, газон нужно слегка прижать. Походите по нему с привязанными досками на ногах.

Чтобы ваш участок, засеянный семенами газонных трав, превратился в настоящий газон, нужно очень терпеливо за ним ухаживать. Уход за газоном - это регулярный полив, подкормка, прочесывание граблями, стрижка, прополка, защита от вредителей и болезней.

Первое скашивание проведите при высоте травы 10-12 см, когда почва и трава сухие. Стрижку газона делайте регулярно, приблизительно один раз в неделю. Растениям легче восстановиться, если за один раз выстрижете не более трети стебля.

Анна Янина,
фитодизайнер.

Всю площадь, предназна-
ченную под газон, обработай-
те гербицидом сплошного дей-
ствия (например, раундапом).

этот этап нужно перенести еще
на шесть недель. Пролейте га-
зон для ускорения прорастания
сорняков и до самого посева
держите участок чистым. Унич-
тожайте появляющиеся сорня-

хим просеянным песком (1 часть
семян и 1-2 части песка). Семе-
на разделите на 2 части и раз-
бросайте вручную - одну часть
вдоль участка, а другую попе-
рек. Затем слегка заделайте
семена граблями в продольном

очень чувствительны к недостат-
ку влаги, поэтому не забывайте
о регулярном поливе, не допус-
кая пересушки почвы.
Когда трава достигнет высоты
5-7 см, газон нужно слегка при-
мять. Походите по нему с привя-
занными досками на ногах.

сухих. Стрижку
регулярно, приближенно
один раз в неделю. Растениям
легче восстановиться, если за
один раз вы срежете не более
трети стебля.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

**Как правильно па-
сынковать помидоры?**
Людмила ЛЕОНОВА.
г. Горняк
Алтайского края.

у высокорослых томатов
следует удалять все боковые
побеги (пасынки). Даже в том
случае, если на них начинают
развиваться соцветия. Боль-
шое количество плодов расте-
ние все равно не сможет нор-
мально сформировать. В противном случае мно-
гочисленные помидоры будут мелкими, а их созревание затянется
дольше обычного.

Низкорослые сорта, предназначенные для выращи-
вания в открытом грунте, формируют несколько иначе. Как
правило, на растении оставляют все боковые побеги,
потому что именно на них образуются соцветия и плоды.

**Никак не могу определить название растения. Внешне
оно похоже на пальму - толстый граненый стебель, на
макушке которого растут большие темно-зеленые лис-
тья. Мне сказали, что это эуфорбия пальмовидная, но
растения с таким названием в справочнике я не нашла.**
Елена ФИНОГЕНОВА. Москва.

Судя по описанию, это
действительно эуфорбия.
Впрочем, под научным на-
званием скрывается всего
лишь одна из разновиднос-
тей молочая. Чаще его назы-
вают молочай ребристый. Нижние
листья этого растения со временем
оппадают, и цветок действительно
становится похожим на пальму. При
хорошем уходе центральный сте-
бель может ветвиться - и тогда моло-
чай приобретает еще более нео-
бычный вид.

Цветет это растение летом. Од-
нако сами цветы столь невзрачные,
что среди крупных листьев их можно
и не заметить. Семена у молочая,
как правило, не завязываются, по-
этому растение обычно размножают
черенкованием.



Семена цикламена луч-
ше высевать в начале лета.
После появления 1-2 на-
стоящих листьев всходы
рассаживают по отдельным
горшочкам. Зацветают мо-
лодые растения через
1-1,5 года.

**В этом году я опылила семена
цикламена и получила семена. Рас-
скажите, когда и как их нужно
сеять?**

Людмила МИРНАЯ.
г. Славянск-на-Кубани
Краснодарского края.

КОГДА ВЫКАПЫВАТЬ ТЮЛЬПАНЫ



пока еще достаточ-
но крепкой, чешу-
ей находятся и
крупная луковица
замещения, и не-
сколько мелких де-
ток.

Выкопанные лу-
ковицы нужно раз-
ложить в один слой
под навесом. Когда
чешуя и листья пол-
ностью высохнут,
луковицы следует
разделить на три
группы: крупные,
средние и детки. До
осени луковицы
тюльпанов хранят в
сухом и теплом ме-
сте. Детки на следу-
ющий год цвести не
будут. Они сформи-
руют только один
лист. Такие лукови-
цы можно оставить в почве.

Аналогичным образом по-
ступают и с гиацинтами. А вот
нарциссы рассаживают только
через 5-6 лет после посадки.

Луковицы тюльпанов реко-
мендуется выкапывать каждый
год. В основном это делается
для того, чтобы многочислен-
ные дочерние луковицы не
мешали развитию главной, ма-
теринской.

Время выкопки луковиц име-
ет важное значение. Оно зави-

сит от сорта и погодных усло-
вий. Торопиться в данном слу-
чае не нужно. Если листья и
стебли еще не пожелтели, то в
растениях продолжают идти
процессы развития и формиро-
вания луковиц. Однако и слиш-
ком затягивать с выкопкой тоже
не стоит. Когда надземная часть
тюльпанов полностью завянет,
дочерние луковицы уже полно-
стью отделятся от материнских.
Такие семейки легко рассыпа-
ются, и часть луковиц неизмен-
но останется в почве. Поэтому
оптимальный период - когда ли-
стья и стебли тюльпанов полно-
стью пожелтели, но еще не за-
сохли. В это время под одной,



**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома"
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**





Чтобы не дуло

Обычно пол в домах делают двойным, а то и тройным, тогда он будет теплым, "живым": фальшпол из грубой, можно даже неглаженной, доски, слой утеплителя и "чистый" пол - из ошкуренной доски, лучше из полового бруса. Но, допустим, нет у вас денег на столь капитальное сооружение. Или дедушка ваш еще при царе Горохе дом или дачу строил, и пол, в один слой положенный, разошелся так, что щели в палец шириной, и дует из них нещадно. Что с таким полом можно сделать? Если щели невелики, их можно законопатить. Берете шпагат, веревку, промазываете (пропитываете) ее столярным клеем и забиваете в щели между половицами плотно-плотно. Затем из обрезков линолеума на масляной основе, размоченного в ацетоне, приготовьте замазку и, после того как клей в щелях просох (примерно через сутки), зашпаклюйте этой линолеумной замазкой щели. Когда засохнет, зачистите шкуркой и покрасьте. Совсем большие щели можно залить бетоном (когда застынет - излишки срежьте и покрасьте пол

НЕ СКРИПИТ ПОД НОГОЙ ПОЛОВИЦА

Согласитесь, приятно ходить по полам, когда ни одна половица не скрипит, не гнется, когда из щелей в полу не дует. А как отремонтировать "поющую" доску? Как утеплить пол? На эти и некоторые другие вопросы отвечает строитель Федор ЗАЙЦЕВ.

два-три раза) или специальной замазкой: 200 г охры (краски) разбавьте водой до получения однородной кашицы (густоты творога), добавьте 200 г столярного клея, предварительно (за 2-3 дня) замоченного в теплой воде, и варите смесь, помешивая, пока она не станет однородной. Добавьте 200 г древесной стружки (опилок), перемешайте и замазывайте.

А если щели такие, что палец пролезает? В этом случае придется перебирать пол. Сначала оторвите 3-5 досок, если надо - пройдитесь по торцам рубанком, положите на место и плотно соберите в пакет с помощью клиньев (см. рисунок 1). После этого прибивайте. Затем - следующие 3-5 досок, и так весь пол.

Не "загуляют"

Однако борьба с щелями имеет смысл только в том случае, если половицы не "гуляют", то есть не прогибаются. В противном случае вся замазка-шпаклевка из щелей повывлетает. Проще всего скрепить половицы следующим образом: в щели ввинчиваете шурупы (рисунок 2). Диаметр шурупа раза в два больше ширины щели. Головки шурупов утапливаете впотай. Обычно пол становится монолитным. Но этот способ годится, только если половица "ходит" чуть-

чуть. Более глубокий прогиб устраняют по-другому. Обычно сама доска между лагами не гнется, а начинает "гулять" над опорой, если дом чуть перекошило, и лага, на которой она лежит, ушла вниз. В этом случае надо просверлить в половице отверстие 20 мм и, слегка приподняв ее с помощью двух стамесок, влить в отверстие цементный раствор (рисунок 3). Половица обопрется на него и прогибаться не будет. Отверстие забиваете деревянной пробкой и зашпаклевываете. Вместо цемента можно влить смесь "эпоксидки" с древесными опилками.

А если половица ходит по гвоздю буквально чуть-чуть, просто подбивать гвоздь бессмысленно - вытянет. Пришлите половицу двумя-тремя гвоздями под углом 45 градусов - будет держать (рисунок 4). А вообще, если будете уплотнять пол, не поленитесь и, если доска у вас не шпунтованная, выберите стамеской по торцам досок несколько углублений и соедините их шипами-вкладышами (рисунок 5).

Тепло и сухо

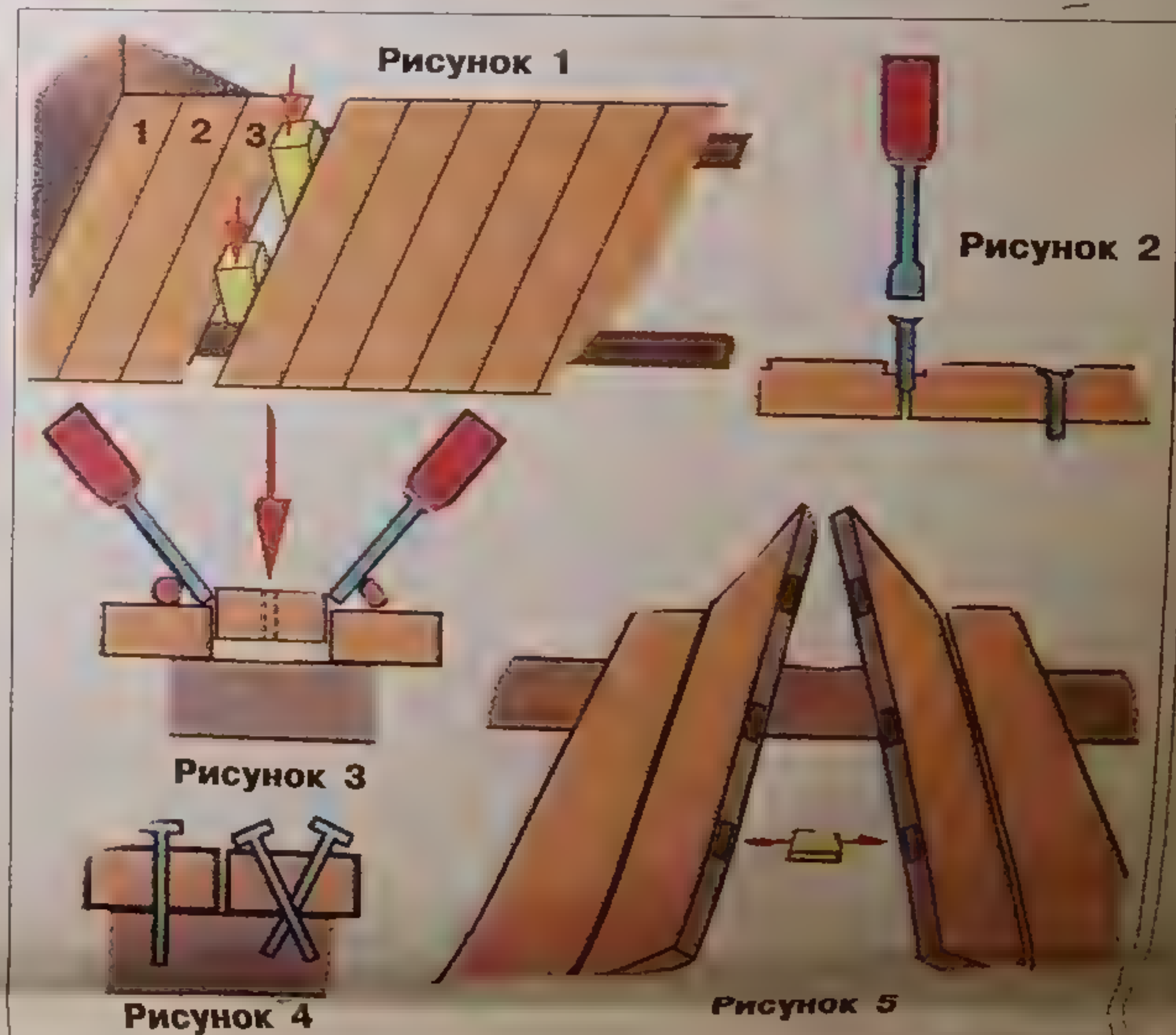
О двойном-тройном половом настиле я уже упоминал. А как утеплить "одинарный" пол? Самый простой способ - нашить сверху линолеум с утеплителем.

Второй вариант - набить листы оргалита, ДВП 5 мм и сверху фанеру. Если все-таки решите перебирать-перестилать пол, проложите между "верхом" и фальшполом пергамин или рубероид - будет и гидро- и теплоизоляция. Лучше всего, конечно, засыпка - керамзит или опилки. Только в опилках с удовольствием будут селиться всякие мышки-крыски; лучше все-таки керамзит. Слой его должен быть не менее 15 см.

Покрасим, помоем

Деревянный пол красить лучше всего масляной краской

(специальной половой). Красить надо два раза, второй раз после того, как первый слой высохнет. Сушить пол лучше при закрытых окнах, тогда краска будет сохнуть равномерно. Если прошло три-пять дней, а пол слегка "липнет", помойте его холодной водой. А вообще мыть крашенный деревянный пол надо теплой водой с добавлением 1-2 столовых ложек нашатырного спирта. Ни мылом, ни содой, ни порошком пользоваться не стоит - масляная краска от них тускнеет.



Первая пойманная рыбка - и восторг, и радость, и гордость. Когда же азарт чуть отпускает, возникает вопрос: как сохранить улов? Ведь в жаркую погоду рыба

ведра с водой, в котором растворен стакан соли. Перед приготовлением рыбу тщательно промывают. Чтобы сохра-

СВЕЖА РЫБКА В МЕДОВОЙ ЗЫБКЕ



можно залить... (когда застынет - из-... срежьте и покрасьте пол...
но пол становится монолитным.
Но этот способ годится, толь-
ко если половица "ходит" чуть-

вом настиле я уже упоминал. А
как утеплить "одинарный" пол?
Самый простой способ - нашить
сверху линолеум с утеплителем.

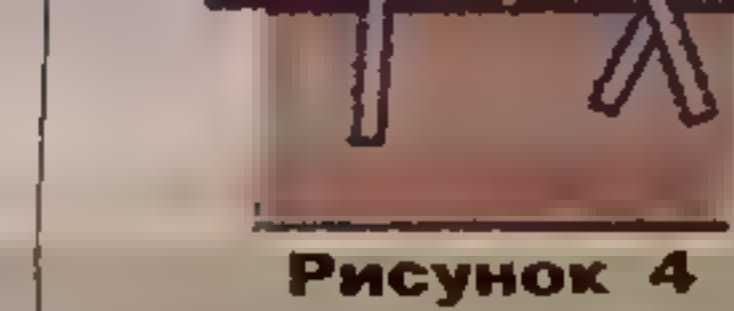


Рисунок 4



Рисунок 5

Первая пойманная рыбешка - и восторг, и радость, и гордость. Когда же азарт чуть отпускает, возникает вопрос: как сохранить улов? Ведь в жаркую погоду рыба очень быстро портится, тухнет, становится негодной к употреблению. Что нужно предпринять, чтобы рыба сохранилась свежей как можно дольше?

У рыбаков в старину существовала примета: "живую рыбу домой носить - рыба не станет ловиться". Откуда такое предубеждение? Может быть, дело в том, что живая рыба при долгом лежании потихоньку засыпает (рыбаки так и говорят в этом случае: "Рыба уснула"), и мясо ее становится невкусным. Рыба лучше сохраняется, когда ее, вынув из воды, сразу же лишают жизни. Чаще всего это делают, оглушив ударом палки по голове. Некоторые умело умерщвляют рыбу, ловко сделав прокол в задней части головы. Крупных рыб, случается, лишают жизни, перерезав жаберную вену и спустив кровь. В этом случае мясо становится плотнее.

Пойманную рыбу обычно помещают в тень на ветер и сверху прикрывают чистой мокрой тряпкой. Опытные рыболовы утверждают, что хорошо сохраняется рыба, если ее закопать в холодный песок в затененном месте, предварительно закрыв ей рот и жаберные крышки. И на лугу, и в лесу, и в горах - везде найдутся растения, которые помогут рыбаку сберечь улов. Рыбу в жару, прежде чем поместить в прохладное затененное место, обкладывают листьями хрена, черемухи, ольхи, дуба, смородины, крапивой, молодой свежей, но сухой осокой. Листьями крапивы желательно заткнуть рот и жабры.

Поступают еще и так. Срезают жабры у верхнего и нижнего основания, разрезают жабер-

ную пленку, перерезают прямую кишку у анального отверстия и вытаскивают жабры вместе с внутренностями. После этого полость набивают ольховыми веточками или другими растениями-консервантами.

Давно замечено, что рыба гниет с головы. Поэтому у рыбаков существует правило: у некоторых видов рыб, скажем, судака, сразу же удалять жабры, порча которых ведет к быстрому загниванию всей рыбы. Чтобы бактерии не попали внутрь, жаберные крышки нужно плотно закрыть. Нестойкие породы, например плотву, можно выпотрошить через рот. После этого рыбу вывешивают на ветру или выкладывают на сухое солнечное место и все время переворачивают, пока не высохнет вся рыба. После просушки улов убирают в тень, обкладывая сухой травой. В некоторых случаях рыбу внутри желательнее слегка присолить. Дома рыбу не более 3-5 минут нужно подержать в холодной воде. После этой процедуры она примет вид, который своей свежестью и яркостью красок порадует глаз утомленного рыбака. Секрет этого способа прост: тело рыбы покрыто слизью, она высыхает на солнце, и рыба оказывается заключенной в панцирь.

Опытный предусмотрительный рыбак, который уезжает из дому на несколько дней, не забудет захватить с собой хотя бы пачку соли. Улов помещают в

ведро с водой, в котором растворен стакан соли. Перед приготовлением рыбу тщательно промывают. Чтобы сохранить рыбу свежей в течение 2-3 дней, ее засыпают крупной солью, завертывают в салфетку, смоченную уксусом, который можно чуть-чуть подсластить. Можно выпотрошенную рыбу обложить внутри промокающей бумагой, предварительно насыщенной солью и высушенной. Утверждают, что рыба сохранится длительное время свежей, если положить за жабры мякиш белого хлеба, размоченный в спирте или в сухом вине. Помогают сберечь улов дольки чеснока, кашица из хрена или лука, торфяной порошок, сухая горчица. Накладно, конечно, однако стоит помнить и о том, что рыбу свежей помогает сохранить и сахар. Рыбину разрезают вдоль, очищают от внутренностей, после чего внутрь кладут сахарный песок (1 столовая ложка на 1 кг рыбы). В книге Н. Львова "Практический рыболов", изданной в 1891 году, находим такой совет: "Для сохранения свежим мяса нежных рыб древние римляне держали их в меду. В настоящее время вместо меда употребляют сахар или патоку; первый - снаружи, вторую - изнутри, то есть сахаром обсыпают рыбу, а патоку вливают в желудок по вынутии внутренностей. Для лосося или форели в 2-3 килограмма весом достаточно столовой ложки патоки. Ни сахар, ни патока, ни мед не оставляют никакого неприятного вкуса или запаха в консервированном в них рыбьем мясе".

Владимир СУПРУНЕНКО.



Наверное, многие хозяйки сталкивались с такой проблемой. Когда вы варите повидло, как ни старайся, оно разбрызгивается в разные стороны. И к тому же подгорает. Но эту проблему легко решить. Казан или кастрюлю, в кото-

ВАРЕНЬЕ НА ПЕСКЕ

рой вы варите повидло, поставьте на сковородку, наполненную песком, и варите на медленном огне, изредка помешивая. При таком способе варенье не будет разбрызгиваться, не подгорит и к тому же очистятся сковородки.

Если вы боитесь, что песчинки испортят эмалированную кастрюлю, можете поверх песка положить кусок фольги и на него поставить кастрюлю.

Раиса ЗАКИРОВА, д. Кудашево, Татария.

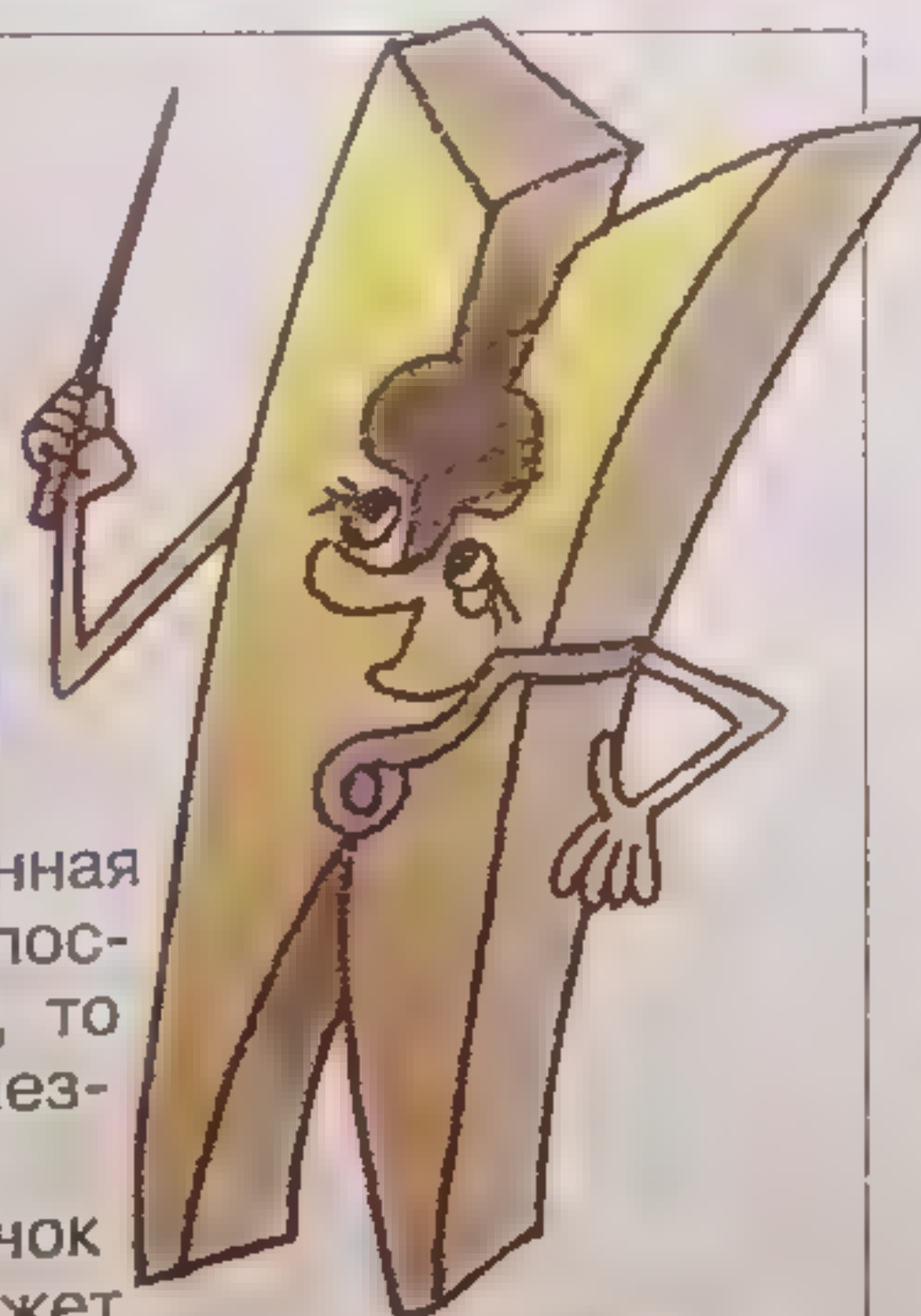
СПАСИБО ПРИЩЕПКЕ

Чем может помочь в быту обыкновенная прищепка? Не только закреплять белье после стирки. А если применить фантазию, то прищепке найдется немало других полезных дел.

Открыть тюбик с клеем, если колпачок крепко приклеился к горловине, поможет пластмассовая прищепка - она заменит плоскогубцы, если их нет под рукой, и не исцарапает пробку.

При заливке клея в трещину лопнувшей детали распоркой может служить бельевая прищепка.

Порой трудно раскрыть новый полиэтиленовый пакет для продуктов. Намочите на концы деревянной прищепки полосу лейкопластыря липкой стороной наружу. "Защипните" пакет - и



ЗАПЕКАЕМ ВСЕ НА СВЕТЕ

И мясо, и овощи можно отварить или обжарить. Первый вариант более диетический, а второй - более аппетитный. Однако если вы воспользуетесь духовкой, то эти качества удастся совместить. Вот какими рецептами приготовления блюд в духовке по просьбе Галины КЮРДЖИЕВОЙ из Новороссийска поделилась в нашем Клубе взаимопомощи Татьяна КИРЕЙЧИКОВА из г. Белово Кемеровской области.

ЗАПЕЧЕННЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

В эту группу входят овощи, запеченные в соусе, запеканки и фаршированные овощи. Для запекания овощи и грибы предварительно отварите, припустите, потушите или обжарьте. Гораздо реже овощи запекают в сыром виде. Запекают овощи в жаровочных шкафах при температуре 250-280 градусов до образования румяной корочки на поверхности.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

У помидоров нужно срезать верхушку, удалить сердцевину и наполнить фаршем. Фаршированные помидоры посыпьте тертым сыром, смешанным с сухарями, полейте майонезом и запекайте.

Фарши могут быть самыми разнообразными, но обычно готовят грибной. Грибы и сердцевинки помидоров мелко порежьте, обжарьте. Рис припустите, лук и морковь мелко нарежьте, пассеруйте, все перемешайте, добавьте зелень, перец, соль и растертый чеснок.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

У сладкого перца удалите плодоножку с семенами, залейте его горячей водой, проварите 1-2 минуты, откиньте на дуршлаг и наполните фаршем. Для приготовления фарша понадобятся морковь, петрушка, лук, порезанные

с мелко рубленным пассерованным луком, рассыпчатым рисом, заправьте солью, перцем и перемешайте.

Сформированные голубцы обжарьте с двух сторон, выложите на смазанный жиром противень, залейте сметанным соусом и запекайте.

Для кабачков, баклажанов, перца и помидоров фарш готовят немного по-другому.

Мясо говядины или баранины отварите, пропустите через мясорубку, соедините с пассерованным луком и рассыпчатым рисом. Фаршированные овощи залейте сметанным или томатным соусом и запекайте.

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ЛУКОВЫМ СОУСОМ

На порционную сковороду налейте немного лукового соуса, положите 1-2 ломтика тушеного мяса. Вокруг мяса разложите жареный картофель. Мясо полейте соусом, посыпьте тертым сыром, полейте маслом и запекайте в жаровочном шкафу 10-15 минут при температуре 250 градусов.

ФОРШМАК

Мясо, как для котлет, вымоченную соленую сельдь без кожи и костей, холодный отварной картофель пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, яич-

цом, но только с одной стороны.

Такое же количество свинины порежьте очень мелкими кусочками.

Сухие грибы отварите, порежьте. На каждый ломтик мяса с несоленой стороны положите немного грибов и измельченное мясо. Посолите по вкусу и сверните рулетики. Уложите их в кастрюлю для тушения в один слой, чтобы они не соприкасались. Разложите между ними большое количество репчатого лука, нарезанного полукольцами. Налейте немного воды и залейте майонезом. Тушите в духовке до готовности мяса.

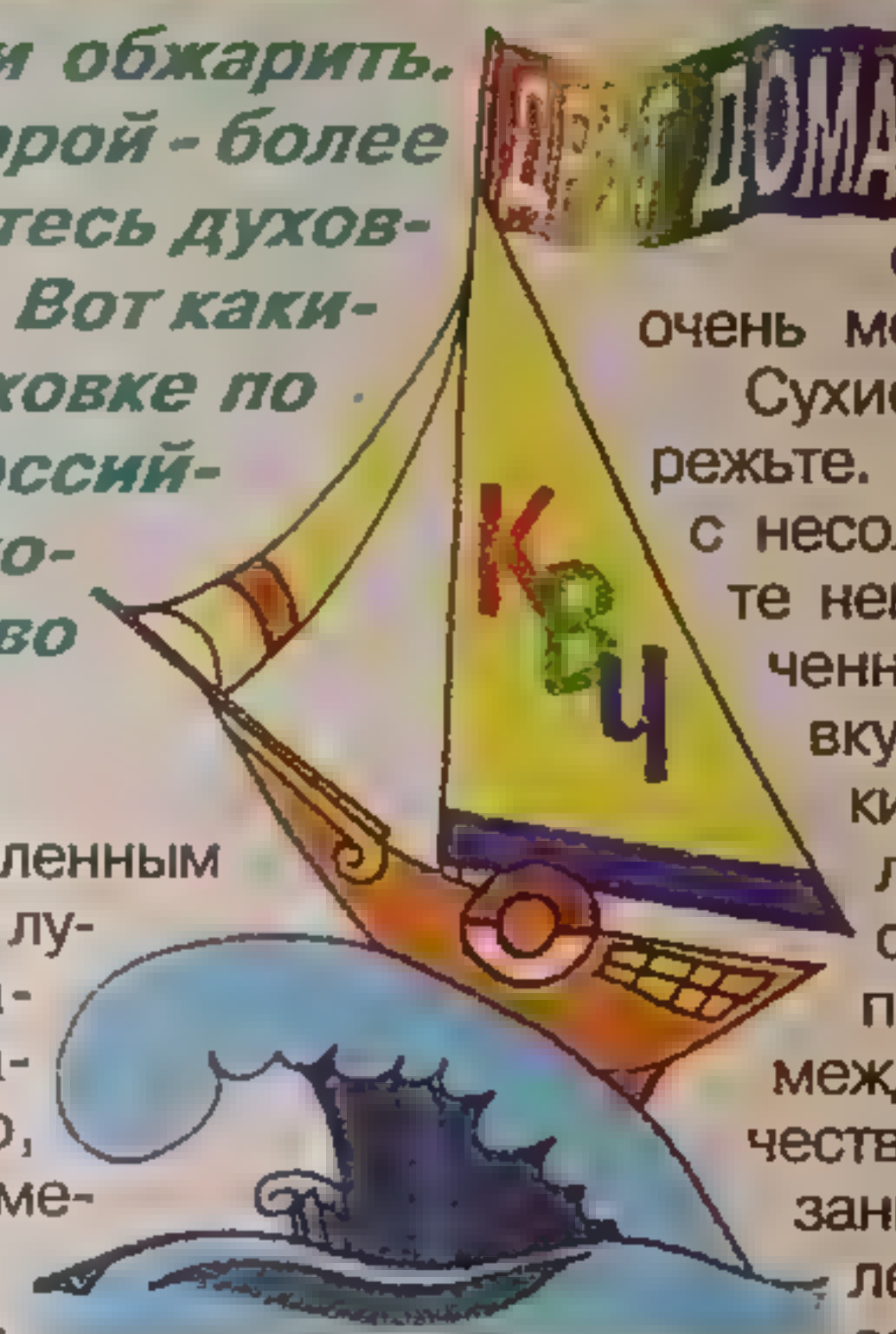
КАШТАНЫ МЯСНЫЕ

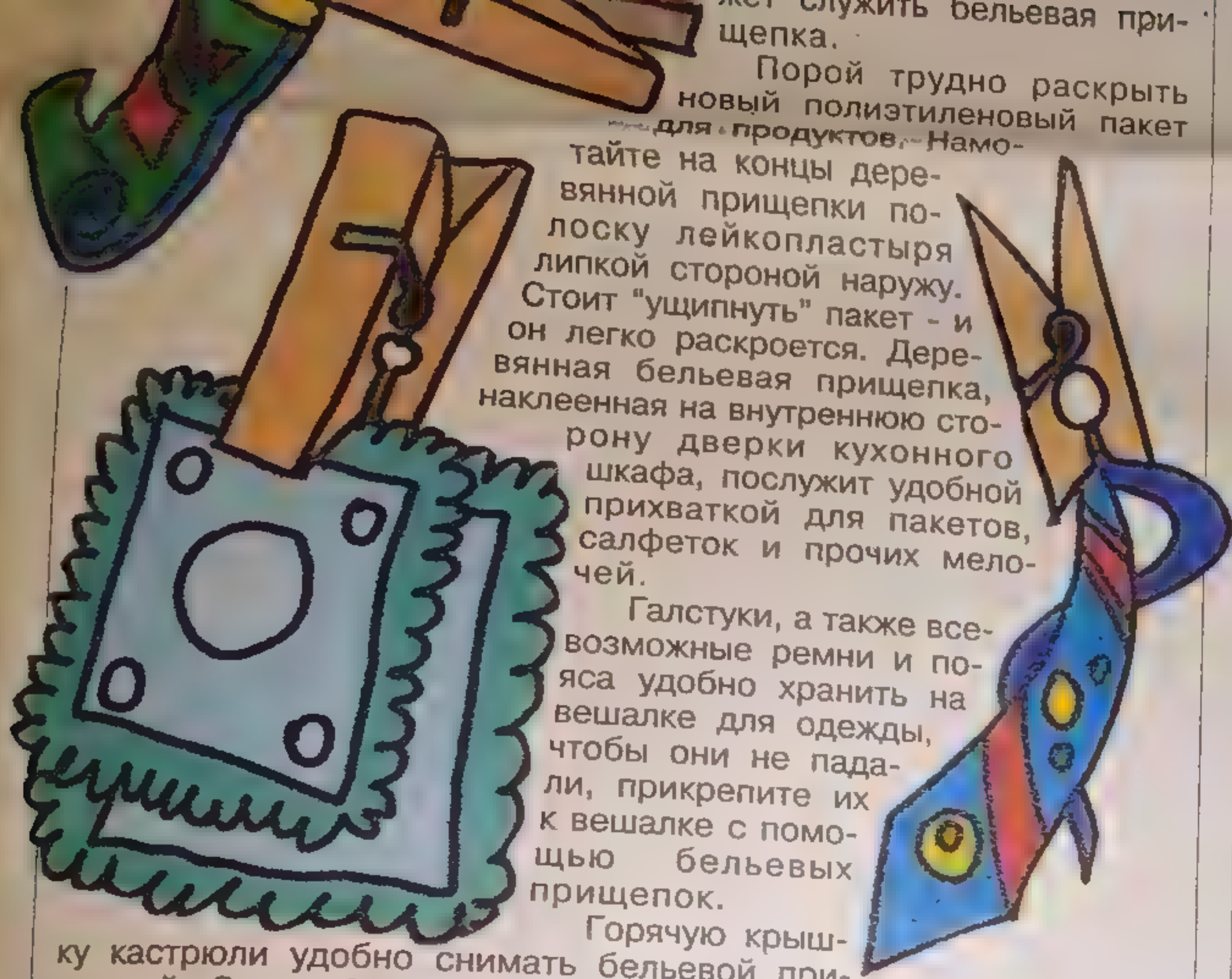
Печень обжарьте с измельченным луком, пропустите через мясорубку, посолите. Свинину и говядину, взятые в равных количествах, дважды пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, яйца, молоко. Все хорошо вымесите, сформируйте круглые лепешки, в серединку положите начинку из печени. Край защипните, придайте форму каштана. Запанируйте в муке, смочите во взбитом яйце, обваляйте в сухарях, обжарьте в большом количестве жира и доведите до готовности в духовке.

А вот какими рецептами запеченной рыбы поделилась Вероника АРЛАШИНА из Самары.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-РУССКИ

Филе рыбы с кожей нарежьте кусочками, уложите на сковороду или противень, смазанный жиром, посолите, поперчите. Вокруг уложите кусочки картофеля, отваренного до полуготовности. Полейте растопленным





Порой трудно раскрыть новый полиэтиленовый пакет для продуктов. Намотайте на концы деревянной прищепки полоску лейкопластыря липкой стороной наружу. Стоит "ущипнуть" пакет - и он легко раскроется. Деревянная бельевая прищепка, наклеенная на внутреннюю сторону дверки кухонного шкафа, послужит удобной прихваткой для пакетов, салфеток и прочих мелочей.

Галстуки, а также всевозможные ремни и пояса удобно хранить на вешалке для одежды, чтобы они не падали, прикрепите их к вешалке с помощью бельевых прищепок.

Горячую крышку кастрюли удобно снимать бельевой прищепкой. Она избавит руки от ожога.

Анатолий САФОНОВ.

ПОМОЖЕТ СЕТКА

Хочу рассказать, как я укрепила стенки выкопанного погреба, чтобы они не осыпались. Надо взять любую сетку, хоть панцирную от кровати, но лучше всего "рабицу" с ячейками до 40 мм. Сетка притягивается к стене самодельными штырями из проволоки диаметром 4-6 мм. Длина штыря - 40-60 мм. Затем стенку с сеткой штукатурите обычным цементным раствором. Когда высохнет, побелите известью.

Такой погреб никогда не осыпается. Белить известью желательно перед каждым урожаем - для дезинфекции.

Елена АЛЕКСЕЕНКО.
г. Калачинск
Омской области.

Чем покрыть обои, чтобы были как моющиеся?

Анна ДОРОХИНА.
с. Самарино
Белгородской области.

И МОЖНО
МЫТЬ!

Самый простой способ - покрыть стены (обои) мебельным лаком - прозрачным или тонированным. Лучше при этом пользоваться распылителем, но вполне можно обойтись и валиком, кистью. Лак лучше нанести в 2-3 слоя, разводя его по жиже. Только учтите, что на таких "лакированных" стенах очень отчетливо выступают все неровности.

Алексей ТУМАНОВ.

запеченный картофель. Мясо полейте соусом, посыпьте тертым сыром, полейте маслом и запекайте в жаровочном шкафу 10-15 минут при температуре 250 градусов.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

У сладкого перца удалите плодоножку с семенами, залейте его горячей водой, проварите 1-2 минуты, откиньте на дуршлаг и наполните фаршем. Для приготовления фарша понадобятся морковь, петрушка, лук, порезанные соломкой, добавьте пассерованный томат или жареные помидоры, немного сахара, уксус и доведите до кипения.

Нафаршированный перец уложите на противень, залейте овощным отваром или бульоном и запекайте.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ И БАКЛАЖАНЫ

Подготовленные овощи нафаршируйте, посыпьте сыром и запекайте.

Фарш готовится следующим образом. Капусту нарежьте соломкой, обжарьте, добавьте пассерованные морковь, лук, петрушку, репчатый лук, томат, зеленый лук, зеленый горошек, рубленый чеснок, соль, перец. Все перемешайте и прогрейте.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Картофель отварите, подсушите и, пока он не остыл, протрите. Массу разделите пополам. Одну часть выложите на смазанный противень слоем примерно 2 см, выложите на него фарш (грибной, мясной и т.д.) и закройте оставшимся картофелем. Поверхность выровняйте, смажьте сметаной, посыпьте сухарями, полейте маслом и запекайте.

Подать такие запеканки можно с грибным, томатным или сметанным соусами.

БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО МЯСА

Перед запеканием мясо обычно обжаривают или отваривают.

ОВОЩИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

Для голубцов фарш лучше готовить из говядины. Мясо пропускайте через мясорубку, соедините

запеченной рыбы поделилась Вероника АРЛАШИНА из Самары.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-РУССКИ

Филе рыбы с кожей нарежьте кусочками, уложите на сковороду или противень, смазанный жиром, посолите, поперчите. Вокруг уложите кусочки картофеля, отваренного до полуготовности. Полейте растопленным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до образования золотистой корочки.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-МОСКОВСКИ

Порционные кусочки рыбы обжарьте и выложите на смазанный маслом противень. По краям выложите кусочки жареного картофеля, сверху - жареный лук, кружочки сваренных вкрутую яиц, отварные грибы. Залейте сметаной, посыпьте сыром и запекайте в духовке.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ

Филе рыбы припустите в бульоне или воде. Макароны отварите, заправьте маслом и положите на смазанную жиром сковороду. Сверху положите кусочки рыбы, затем нарезанные отварные грибы. Все залейте горячим молочным соусом, посыпьте сыром, полейте растопленным сливочным маслом и запекайте в духовке.

А ТЕПЕРЬ НОСЬЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ В КЛУБ ВЗРОСЛОГОСЧИ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Как правильно солить и мариновать кабачки?

Надежда УСОЛЬЦЕВА.
Киров.

Как ухаживать за лакированной обувью?

Ирина ГВОЗДЕНКО.
г. Славск
Калининградской области.

ФОРШИМАК

Мясо, как для котлет, вымоченную соленую сельдь без кожи и костей, холодный отварной картофель пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, яичный желток, сметану, взбитые белки. Все выложите на смазанную жиром сковороду, посыпьте сухарями и тертым сыром. Запекайте в духовке примерно 30 минут.

ФАРШИРОВАННЫЙ "ПОРОСЕНОК"

Приготовьте густое картофельное пюре. Из него и будет делаться "поросенок". Возьмите треть пюре и сформируйте лепешку. На середину выложите мясной фарш с добавлением пассерованных лука и моркови. Из лепешки сформируйте овал, похожий на туловище, вылепите голову с пятчком, ушками, приделайте хвостик. Глазки сделайте из изюма. Когда "поросенок" будет готов, смажьте его сметаной и запекайте в духовке до золотистого цвета.

Прислала свои фирменные рецепты и Римма ПЕНЕР из пос. Дедовичи Псковской области.

МЯСО ПОД КАБАЧКАМИ

Мясо нарежьте тонкими ломтиками. Отбейте и в один слой выложите на противень, смазанный растительным маслом. Посолите, приправьте специями. Кабачок натрите на мелкой терке. Отожмите сок. Добавьте 1-2 яйца, немного майонеза, муки. Хорошо вымешайте, выложите на мясо и разровняйте. Готовьте в духовке до готовности мяса.

Для соуса смешайте майонез и измельченный чеснок. Готовым соусом обильно полейте кабачковую корочку, чтобы все пропиталось чесноком.

СВИНИНА ПО-ЦАРСКИ

Постную свинину нарежьте тонкими ломтиками. Слегка отбейте, приправьте солью и пер-

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Шляпный материал. 3. Рогатка для горшков и чугунов. 6. Современное название европейской столицы Христиании. 11. В литературе - трилогия, а в живописи? 12. Инопланетная посуда. 13. Девятый галоген. 14. Ее можно набить незрелым виноградом. 17. Часть зарплаты мужа, неучтенная женой. 18. Единственная "вещь" в доме, которую приходится "стирать" вручную. 20. Средство заставить людей нуждаться в том, о чем они раньше и не догадывались. 23. Отчество героини романа М. Горького "Мать". 25. Массовое облысение деревьев. 27. Композитор фильма "Крестный отец". 30. "Кондитерский" фарфор. 31. Именно ее французы советуют искать при любой неприятности. 32. Музыкальный интервал. 33. Жидкость, насыщенная

соком того, что в ней варилось. 34. Платье индийских женщин.

По вертикали. 1. Белое полотнище девичьей победы. 2. Бойфренд Изольды. 4. Балерина дягилевской труппы, жена и "муза" Пабло Пикассо. 5. Самоходная тележка. 7. Органическое вещество, содержащееся в картофеле. 8. Символ домашнего тепла. 9. Лучшее лекарство против гнева по мнению Сенеки. 10. И металл, и сорт мягкой тонкой кожи. 15. Сильное возбуждение, задор, увлечение. 16. Зарплата, на которой сидят. 19. Женщина, выражающая ногами все, что накопилось на душе. 21. Почтительное приседание. 22. "Пища приходит и уходит, а ... остается" (А. Кнышев). 23. Мать дураков и любовница смелых по мнению Станислава Ежи Леца. 24. Магази́нная "показушница". 26. Республика с Кызылом. 28. Род кувшина с крышкой. 29. Вежливое обращение к польке.

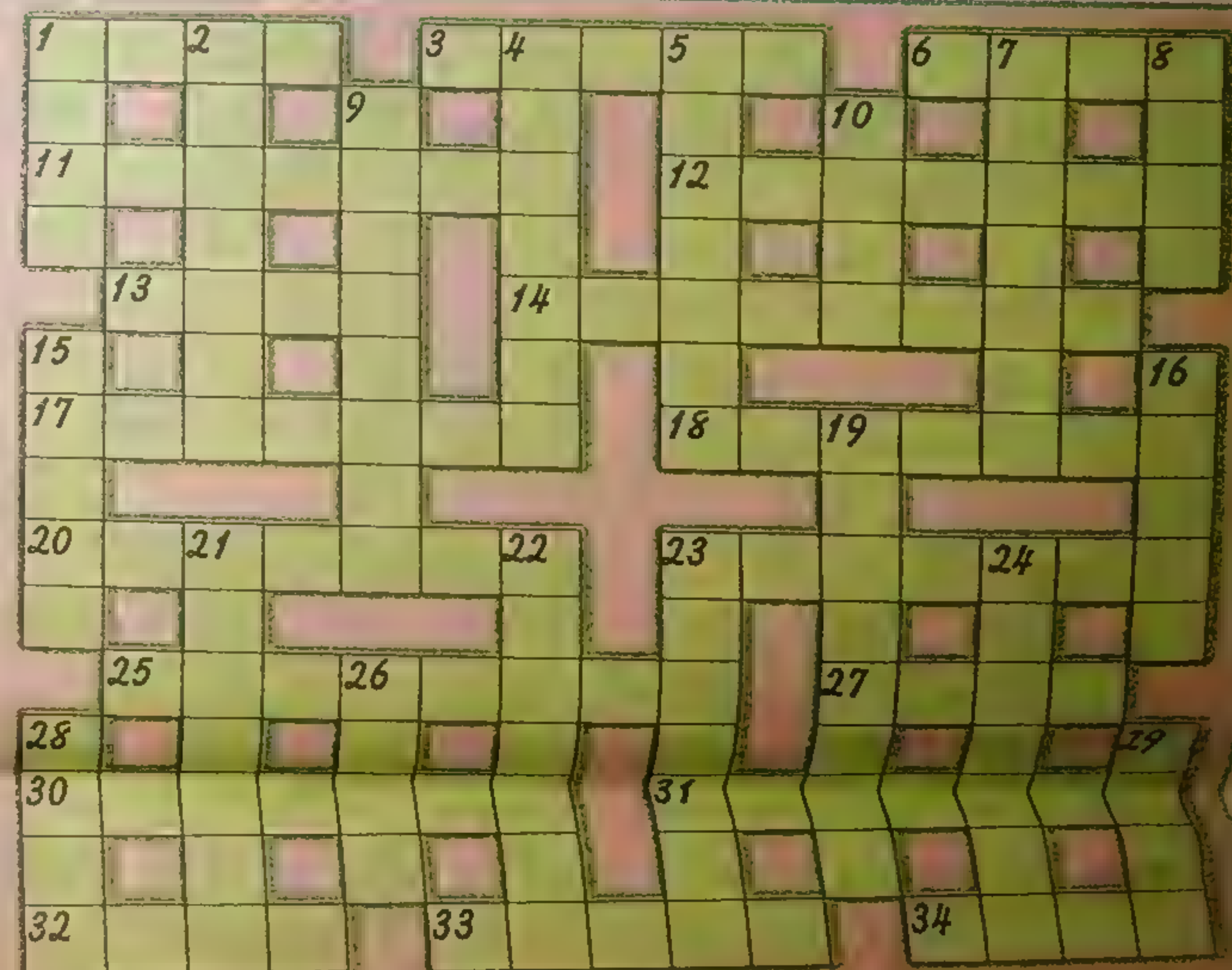
входа в ресторан. 32. Муж дочери. 33. Американский самолет-разведчик. 34. Кто из пушкинских персонажей был "самых честных правил"?

По вертикали. 1. Растительная "многостволка". 2. Руководство факультета

в вузе. 4. И "двадцать два" при игре в очко, и литр без закуски. 5. "О" малое в греческом алфавите. 7. Блаженное состояние для настоящего йога. 8. Не козье дело на нем лабать. 9. Американский "космический челнок". 10. Дело барабанщика. 15. "Свои" бандиты над бизнесменом (разговорное). 16. Сословная верхушка. 19. Барон, основатель олимпийского движения. 21. Редкая диковина. 22. Автор коктейля "Слеза комсомолки". 23. Под это место мужик срубил героиню самой популярной новогодней песенки. 24. И выговор, и нотное письмо. 26. Знал бы прикуп - жил бы там. 28. Часть речи, которая до перестройки считалась нерушимой. 29. Город, прославивший Генриха Шлимана.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Хвойный ливанский красавец. 3. Приставания социологов к народу. 6. Человек, не признающий никаких авторитетных мнений, кроме собственного. 11. Садовые ножницы для обрезания сучков, черенков и т.п. 12. Состарившаяся современность. 13. Имя королевы, чьи подвески искали мушкетеры, описанные А. Дюма. 14. "Канцелярская крыса". 17. Множительный аппарат. 18. Несостоявшийся иллуит. 20. Берлинская "стрит". 23. Мужская обитель с женской охраной. 25. Показ системы перед выпуском. 27. Древнее войско. 30. Заменитель непечатных слов в официальном тексте. 31. Он обычно стоит у



26. Знал бы прикуп - жил бы там. 28. Часть речи, которая до перестройки считалась нерушимой. 29. Город, прославивший Генриха Шлимана.

A crossword puzzle grid with 25 numbered starting points for words. The grid is 15 squares wide and 15 squares high. Numbers 1 through 25 are placed in the starting squares of the words. The grid is yellow with blue squares indicating non-letter positions.

ДЛЯ ДЕТЕЙ
По горизонтали.
1. Любимая пантера Маугли. 4. Грызун семейства зайцев. 7. Золотая приманка для аргонавтов. 8. Холодное оружие на винтовке. 9. Движение тела под музыку. 12. Так звали Чехова, придумавшего Каштанку. 13. Мальчик, совершивший сказочное путешествие на диких гусях. 14. Шкатулка, сундучок. 15. Гвоздь с наворотами. 20. Пункт ресторанного меню. 22. Белый налет в морозильной камере. 23. Отличительный знак города, государства. 24. Казахский предводитель. 25. Детям не игрушка.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
915-44-51

“Друг дома” принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов “ДД” без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО “ОГФ-НН”, г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 153000 экз. Тип. № 23

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 7. "Аншлаг".
8. Брынза. 9. Сад. 11. Зев. 12.
Псевдоним. 15. Илион. 18. Лесси.
19. Девичья. 20. Фаберже. 21.
Студень. 25. Дуршлаг. 26. Фиш-
ка. 27. Книга. 31. Деликатес. 33.
Аве. 34. Сон. 35. Кольцо. 36. Гро-
хот.

По вертикали. 1. Гусарики. 2. Чадо. 3. Глясе. 4. Пыжик. 5. Ваза. 6. Живопись. 10. Адонис. 13. Коробочка. 14. Дездемона. 16. Меджунун. 17. Вьетнам. 22. Дифирамб. 23. Ошибка. 24. Фламенко. 28. Семья. 29. Венок. 30. Щека. 32. Уста.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 7. Еретик.
8. Стойло. 9. Тир. 11. Узи. 12.
Бутерброд. 15. "Игрок". 18.
Война. 19. Пулемет. 20. Стол-
бец. 21. Аферист. 25. Чужбина.
26. Олово. 27. Титан. 31. При-
сяжный. 33. Гну. 34. Одр. 35.
Завхоз. 36. Пробел.

По вертикали. 1. Фаталист. 2. Вера. 3. Отгул. 4. Робот. 5. Соус. 6. Психиатр. 10. "Привет". 13. Космонавт. 14. Ботвинник. 16. Душегуб. 17. Серфинг. 22. Абориген. 23. Юби

ляр. 24. Гончаров. 28. Кроха. 29.
Бычок. 30. Муза. 32. Волк.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Поцелуй. 3. Киплинг. 7. Эскалатор. 10. Нора. 13. Спор. 14. Подушка. 15. Шесток. 16. Бигуди. 20. Селедка. 21. Хаос. 22. Кино. 25. Вермишель. 26. Адресат. 27. Водолаз.

По вертикали. 1. Перенос. 2. Лиса. 4. Плод. 5. Генерал. 6. Глобус. 8. Профессор. 9. Опоздание. 11. Колодец. 12. Скрипка. 17. Находка. 18. Летчик. 19. Прогноз. 23. Рейс. 24. Клад.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО

ДРУГ ДОМА

№30/190

2001

Август

ЛУЧШИЙ СОВЕТНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

ЯБЛОЧНЫЙ ПИР



ТАМБОВСКИЕ ГРУШИ, КАЛУЖСКИЕ ПАТИССОНЫ

“Друг дома” в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в “Друге дома” № 29 призы получают **Лидия Андреевна ПОЛЯКОВА** из Тамбова за рецепты сладких груш и **Раиса Ивановна ВОРОНИНА** из пос. Бабынино Калужской области за разнообразные способы заготовок из патиссонов.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Тамара
ФИЛИМОНОВА



Инна Владимировна
БУДНИКОВА

“Друг дома” в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск “Друга дома”. Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по результатам опроса будут определены победители.



19 августа отмечается один из самых любимых нашим народом праздников - Яблочный Спас. В этот день в церквях освящают яблоки, виноград, колосья пшеницы. Самое время для сбора урожая и для настоящего яблочного пиршества, который вы можете устроить себе и своим домашним, воспользовавшись нашими рецептами.

ЯБЛОКИ С РИСОМ

Возьмите 70 г яблок, 15 г риса, 45 г молока, 50 г изюма, 5 г сливочного масла, 10 г сахара, 4 яйца, 0,2 г лимонной кислоты, лимонную цедру, 1-2 гвоздики.

Для соуса отварите курагу с сахаром.

Яблоки очистите, положите в горячую воду и варите до готовности. Для аромата и вкуса добавьте лимонную кислоту, цедру лимона и гвоздику. Рис переберите, тщательно промойте в теплой воде, залейте на 5 минут кипящей водой и откиньте на сито. Варите его в молоке, смешанном со сливочным маслом, сахаром и ванильным сахаром. В готовый рис положите перебранный изюм, яйца, хорошо размешайте и в закрытой посуде поставьте на 15-20 минут в духовку.

Перед подачей рис положите на тарелочки, придав ему форму шарика. Сверху положите горячие яблоки и полейте соусом.

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЕДОМ

Вам потребуется 4 яблока, 2 столовые ложки изюма, 2 чашки яблочного сока, пол-лимона, мед, сахар, корица, сливочное масло.

Яблоки очистите

от кожицы и семян. Уложите в огнеупорную форму. Внутрь каждого яблока положите по пол столовой ложки изюма, мед и посыпьте корицей, смешанной с сахаром. Залейте смесью яблочного и лимонного соков, положите на каждое яблоко кусочек сливочного масла. Запекайте в духовке, пока яблоки не станут светло-желтыми, время от времени поливая их соком.

СУП ИЗ ЯБЛОК

Возьмите 700 г яблок, 40 г картофельного крахмала, 200 г сахара, 20 г корицы, 80 г свежих сливок.

Перебранные и очищенные яблоки нарежьте ломтиками или кубиками, залейте холодной водой и сварите до готовности. Затем всыпьте сахар, корицу и картофельный крахмал, разведенный в воде, доведите до кипения. Подавая на стол, в тарелку с супом налейте сливки.

ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ С ПОДЖАРЕННЫМИ ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Возьмите 150 г яблок, 100 г орехов, 50 г изюма, апельсиновую цедру, овсяные хлопья.

Вымытые яблоки натрите на крупной терке, добавьте цедру, также натертую на терке, вымытый изюм, измельченные орехи, посыпьте овсяными хлопьями, поджаренными в масле до румяной корочки.

ЯБЛОЧНО-БРУСНИЧНЫЙ САЛАТ

Возьмите 200 г яблок, 3-4 столовые ложки брусничного варенья, столовую ложку тертого хрена, 200 г сливок, соль по вкусу.

Очищенные яблоки нарежьте маленькими тонкими кусочками, перемешайте с брусничным вареньем и хреном. Выло-

жите в небольшие салатники и украсьте взбитыми сливками, добавив немного соли.

ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА

Возьмите 500 г яблок, 50 г изюма, 4 столовые ложки рома или коньяка, 5 яиц, около 400 г готового бисквита, сахар, лимонный сок.

Для соуса возьмите 2 стакана молока, 2 желтка, 3 столовые ложки сахара, ванилин.

Очищенные яблоки натрите на терке и смешайте с изюмом, ромом, лимонным соком, яйцами и сахаром. Приготовленную смесь и бисквит уложите слоями в смазанную маслом форму для запекания и запекайте в духовке примерно 25 минут. Подавайте с теплым ванильным соусом. Готовится он так: желтки разотрите с сахаром до бела, а молоко вскипятите с ванилью. Продолжая растирать желтки, подливайте понемногу горячее молоко. Посуду с желтками лучше держать на паровой бане. Когда масса станет однородной, соус упаривайте до тех пор, пока он не загустеет.

ПУДИНГ ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА С ЯБЛОКАМИ

Возьмите 8 яблок, 200 г ржаного хлеба, столовую ложку манной крупы, 2 столовые ложки сахара, 2 яйца, стакан молока. Ржаной хлеб натрите, слегка подсушите и перемешайте с шестью натертыми на терке неочищенными яблоками. Добавьте манную крупу, сахар, желтки и молоко. Осторожно введите взбитые в пену белки. Выложите массу в подготовленную форму, сверху украсьте дольками оставшихся яблок и запеките в духовке.

Подготовила
Таисия МАРКАРЬЯНЦ.



Тамара
ФИЛИМОНОВА



Инна Владимировна
БУДНИКОВА

опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше по-

везет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

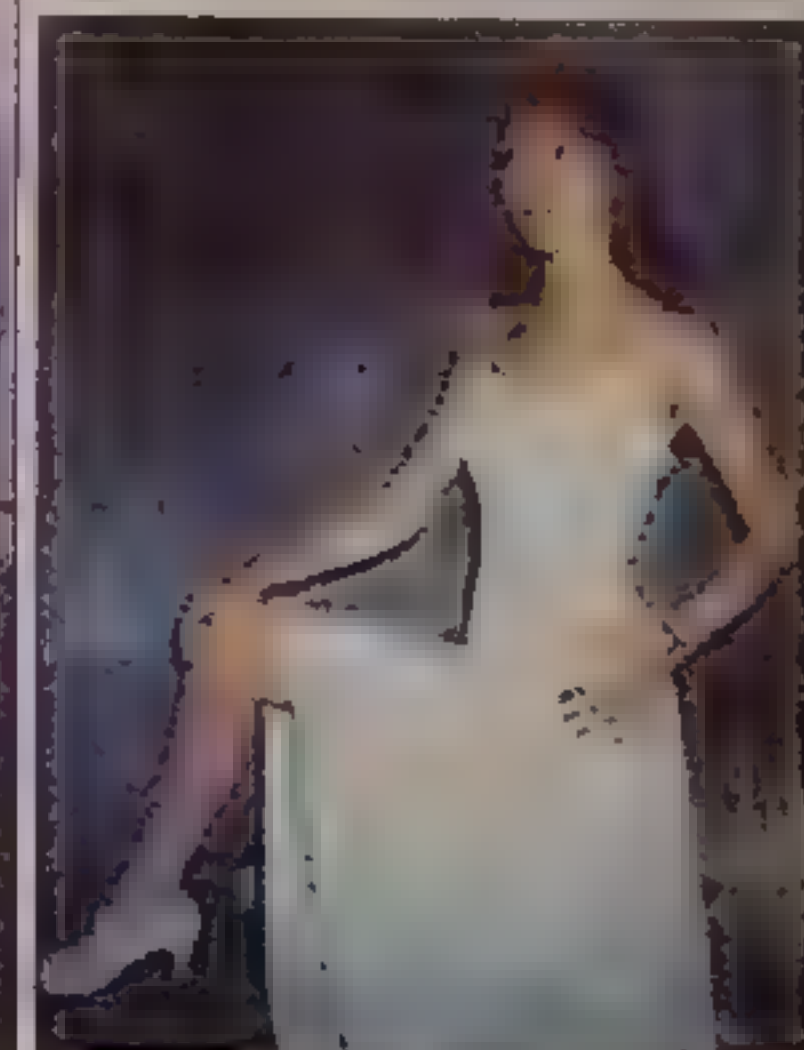
Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 27 августа 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 23 за прошлый год в счастливую десятку попали Олег Владимирович АЛЕКСАНДРОВ из г. Отрадный Самарской области, Инна Владимировна БУДНИКОВА из г. Фролово Волгоградской области, Зия Рашитовна ВАФИНА из пос. Кандры, Башкирия, Ольга Александровна ДЕДОВА из г. Зуевка Кировской области, Елена Александровна ЗОЛИНА из Нижнего Новгорода, Нина Андреевна ПРАВИЛОВА из г. Северодвинск Архангельской области, Наталья Сергеевна САЛОМАТИНА из г. Нововоронеж Воронежской области, Ирина Григорьевна СМОЛИНА из пос. Вурнары, Чувашия, Надежда Александровна ТАВЛИЯРОВА из г. Ивановград Ленинградской области и Тамара Игоревна ФИЛИМОНОВА из с. Палимовка Оренбургской области.

Поздравляем победителей!



Елена Александровна
ЗОЛИНА



Наталья
САЛОМАТИНА

"Друг дома" № 30

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 27.08.2001 г.



Трудно с ходу посоветовать что-либо в такой ситуации. Однако вряд ли дело в патологической лживости. Скорее всего, имеет место желание переложить ответствен-

Сын постоянно обманывает нас. Испачкается - говорит, что его толкнули, ломает игрушку - обвиняет кого-то. Ему 6 лет.

**Олег и Ирина С.
Ростов-на-Дону.**

ность за "грех" на чужие плечи. Логика малыша примерно такая: если я испачкал костюмчик, то виноват я сам, а если меня толкнули в грязь, то я не виноват.

Пересмотрите свое отношение к ребенку. Не слишком ли вы "прессуете" его, ругая за малейшую оплошность: за сломанную игрушку, порванные

"ЭТО ВСЕ ОНИ!"

штанишки? Естественно, что ребенок, сев в лужу, боится идти домой, где его ждет суровая кара за испачканную одежду. И, опираясь на описанное выше логическое построение, придумывает оправдывающую (с его точки зрения) историю о плохом мальчишке, который его толкнул.

Попробуйте не так остро реагировать на оплошности малыша, а вот хвалите, наоборот, почаще. И вспомните себя в его

возрасте: вы-то всегда приходили домой чистым и опрятным?

Вообще такое поведение ребенка может развиваться инфантилизм вкупе с комплексом превосходства. "Учитель не объективен, поэтому я получил двойку, начальник заваливает меня работой, поэтому я ничего не могу хорошо на службе сделать; со мной никто не общается, потому что я хороший и умный, а они все придурки" - примерно такой может быть

психологическая модель поведения. Поэтому, если дело все-таки в том, что ребенок сочиняет "оправдательные истории", потому что боится наказания, снизьте "давление" на него, и все войдет в норму. А если же он продолжает врать, очерняя окружающих, - стоит сходить к детскому психологу, который поможет скорректировать поведенческие аномалии ребенка.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.**

МИЛЫЙ МНЕ НЕ ИЗМЕНЯЕТ

Вы когда-нибудь просто, без раздражения - задумывались, почему изменяет муж? Ну, не вам, конечно, а ноющей по телефону подруге Ленке или соседке с третьего этажа? Вообще, почему мужчины, как многие склонны думать, обходиться не могут без "удовольствия на стороне"? Если вам повезло - к примеру, вы в дружеских или вполне доверительных отношениях с Ленкиным мужем - вы сможете услышать ответ из первых уст. И знаете, что он вам ответит? "Я люблю Ленку, но изредка захожу в гости к... потому, что...". А дальше запишите пункты.

- К. не спрашивает, "где ты была?" (худший вариант: "где тебя носило?"), когда я переступаю порог ее квартиры в восемь или десять вечера.

- К. не требует денег и сча-

ток. Да и ужин можно подать по-разному. Под яркий электрический свет и рев радио (будто вам крайне необходимы эти новости!) или под уютную лампу под абажуром с букетиком простых васильков на столе. И не так уж и трудно сказать ему "Спасибо!", выходя из его машины... Или за вбитый гвоздь.

Мне грустно наблюдать женщин, которые говорят: "Почему я?! Пусть он первый начнет ухаживать за мной, как пятнадцать

Вовремя остановиться. То, что вы обнаружили квитанции химчистки на тумбочке вместо чистого вашего пальто в шкафу, не говорит о том, что:

"Он забыл их мне назло".

"Он всегда забывает мои просьбы".

"Он сделал из меня рабыню Изауру, я должна тащить картошку и еще его костюмы на себе и свое пальто".

"Ему нравится меня изводить, портить мне настроение".

вот теперь - о карсях. Что мы на самом деле знаем о кулинарных симпатиях мужа? Только то, что известно многим женщинам - и чем они себе льстят, - что "муж любит мой обед". Если с начала супружеской жизни сильная половина не заявила вполне свои кулинарные претензии, будьте уверены, вы навязали - свои. Или стереотипы питания вашей мамы, если они вас устраивали и вы их в себе не побороли. Или пошли по еще более легкому пути. Одна

ному не так чувствительны упреки и не так заметно одиозное совместных семейных вечеров. И вообще - все по колено.

А кто-то начинает искать удовольствия на стороне. Если вы думаете, что какая-то особенная, вы, простите за прямоту, просто дура. Насмотрелись сериалов. Нужен ему ваш красивый пеньюар! Ему нужны Клавино спокойствие, сердечность, желание слушать и слушать весь вечер: подносить тапочки, устраивать поудобней, наливать погорячей... Вы-то заняты арифметикой Игорька.

Я, конечно, вас не упрекаю. Раздражение, накопившееся за последние годы, трудно побороть за вечер, неделю и даже месяц. Но можно, хоть и скрипя зубами, завести симпатичное домашнее платье вместо стершегося халата. Попробуйте бигуди под миленькую кепочку.



- Вообще мне всегда рада!
"Какой эгоизм!" - скажете вы? "Да он обожает жареных карасей! А семейная жизнь невозможна без халата и тапочек!" Караси - вопрос отдельный. Между тем семейная жизнь также невозможна и без улы-

лет назад, и тогда я одарю его улыбками!" У психологов замечено: чем дальше женщина думает в таком направлении, тем шире и глубже становится поток ее упреков в адрес мужа. Тем тяжелей ей остановиться. В этот поток услужливая память забрасывает нужное и ненужное, и вовсе всякую мелочь, которую, положив руку на сердце, вы до начала этого внутреннего монолога и не считали его серьезной оплошностью. Например, "он опять забыл день рождения мамы". Хорошо, что вы о нем помните! Нужно уметь прекратить внутренний монолог.

Очень трудно сказать себе: "Виновата я!" Зато потом гораздо легче добавить: "Я уже не та стройная девушка-тополек, которую он носил через каждую лужу... Я варю по субботам на всю неделю борщи, как будто за столько веков человечество не узнало никакой другой кухни". А

моя бывшая одноклассница каждый вечер жарит мужу картошку и уверяет, что он жить без нее не может. "Его к картошке приучила его мать!" И даже не пытается изменить вкусы мужа. "Вот еще! Ерундой заниматься! В семье растет Игорек, мне хватает его воспитания!" Увы, я чаще и чаще вижу вечерами ее Сергея (так зовут мужа), раскрасневшегося от выпитого, с какою-то тоскою в глазах. Мне кажется, он просто боится идти в дом трезвым. Пья-

Да и к Клавке, ежели таковая зазноба все-таки завелась, его потянет меньше. Зачем искать удовольствия на стороне, когда их и дома хватает? А вот хватает ли? На этот вопрос вы должны уметь искренне ответить себе сама...

Мила МАКОВА,
психолог.

МЛАДЕНЦЕВ ОПАСНО УКАЧИВАТЬ

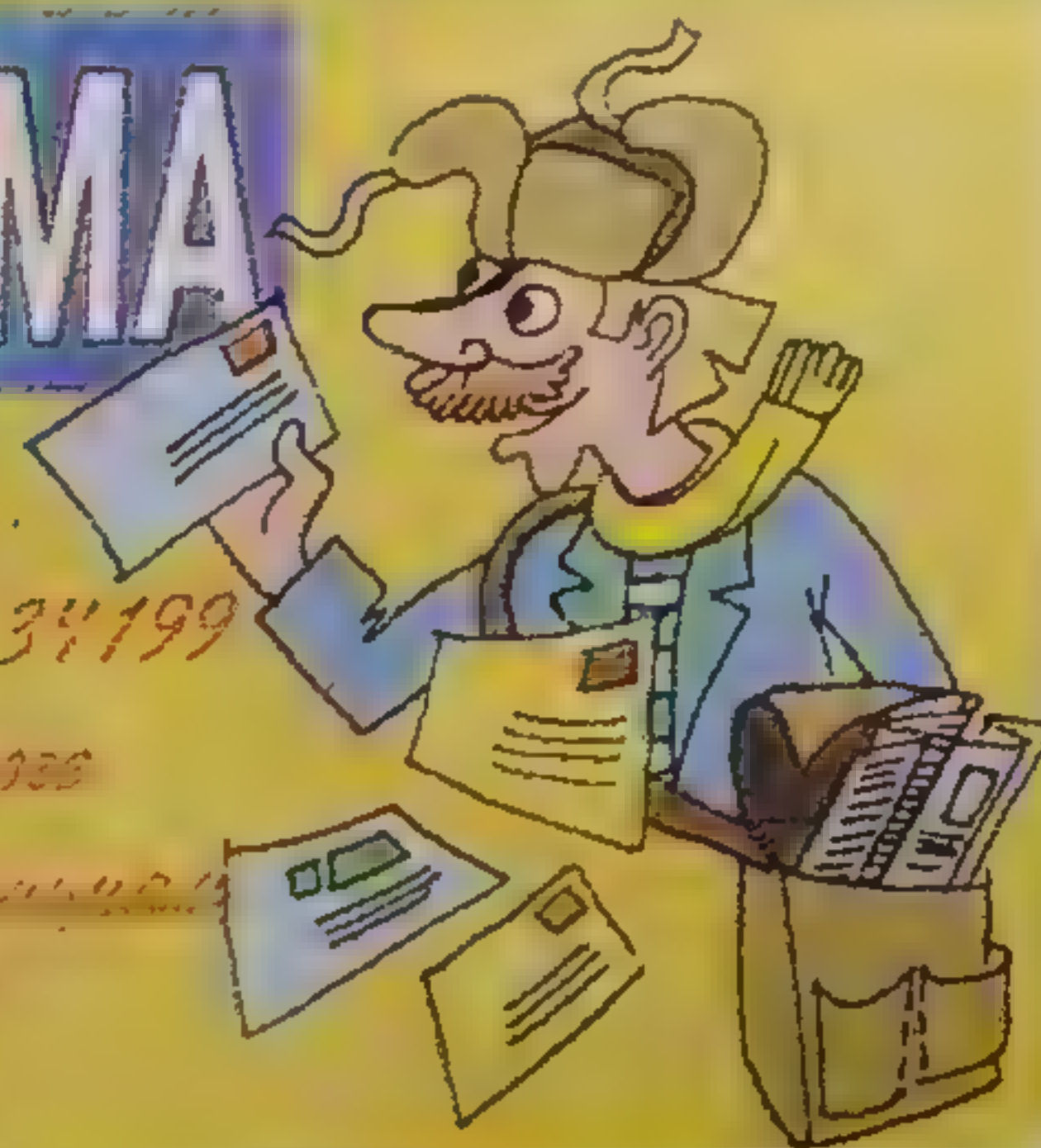
Сенсационное высказывание ученых поразительно: оказывается, даже не слишком энергичное укачивание младенца может стать причиной его смерти. Врач Лондонской королевской больницы доктор Дженниан Геддес считает, что виной всему — повреждения на границе спинного и головного мозга, которые возникают при неудачных колебаниях головки младенца.

Впрочем, и прежде считалось, что чересчур энергичное укачивание малыша может привести к специфическому поражению головного мозга. Но, как показали исследования, только в 2 случаях из 37 причиной смерти детей стало именно такое распространенное поражение. В подавляющем большинстве случаев ученые обнаружили так называемые ранио-цервикальные повреждения мозга. Подобные поражения могут случиться, если неподдерживаемая головка младенца резко отклоняется назад и затем вперед. Повреждения на границе спинного и головного

мозга могут привести к расстройству дыхания и смерти. "Во всех случаях смерти, которые мы рассматривали, не было злого умысла родителей - только небрежность или незнание, - заявил профессор судебной медицины Э. Витвелл. - Тем важнее, чтобы родители знали, какие именно ситуации потенциально опасны. Пока ребенок не научился держать головку самостоятельно, ее непременно нужно поддерживать, не делать резких движений с ребенком на руках и не укачивать, даже если ему давно следует спать".

Вioletta БЛША.

ДРУГ ДОМА



- С Витей мы знакомы почти 30 лет, - рассказывает Анна, - мы с детства жили в одном дворе, вместе ходили в один и тот же детский садик, потом в одну и ту же школу. И наше детство, и наша юность фактически проходили на глазах друг у друга. Очень много осталось общих воспоминаний, которые нас связывают, - и совместные дни рождения, и школьные прогулы, и общие друзья. Пять лет назад я вышла замуж и переехала к мужу, Витьку вижу теперь не так часто, но наша дружба, как это ни странно, сохранилась. Сначала мой супруг страшно ревновал меня, но со временем понял - это действительно чистая дружба, ничего более. Для меня Витя - не мужчина (ну не могу я его так воспринимать!), а какое-то бесполое, но очень близкое и почти родное существо. И от нашей дружбы выигрываем мы оба - именно благодаря разговорам с Витей я научилась лучше понимать своего супруга. Именно он объяснял мне мужскую точку зрения, почему мужчины поступают так, а не иначе, и что с этим нужно делать. Он учил меня смотреть на ситуацию с непривычной для меня стороны, и такой мужской взгляд на вещи очень помог мне в жизни. Я же для него была и есть, по его словам, "источником тепла и света", только мне он мог рассказать о каких-то своих личных проблемах. Ведь у мужчин не принято жаловаться друг другу, рассказывать о своих чувствах и эмоциях. Поэтому Витьке крупно повезло - у него была своя "персональная жилетка" в моем лице. И надо сказать, он всегда был мне за это очень благодарен.

То, о чем рассказывает Анна, - это действительно дружба в чистом виде. И когда такие отношения тянутся с самого детства - скорее всего, они останутся на всю жизнь, ведь люди привыкли друг к другу и действительно дополняют друг друга как самые настоящие друзья. Но есть и другой "вид дружбы". Очень часто представительницы прекрасного пола (впрочем, мужчины тоже периодически этим гре-



ПОДРУЖКА МОЯ...

Интересно, но факт: на вопрос, существует ли настоящая дружба между мужчиной и женщиной, большинство отвечает отрицательно.

качать свое женское счастье? Только прервав такие отношения, вы обретете шанс найти себе нормального возлюбленного.

Мне 25 лет, и я очень хочу забеременеть. Мы с мужем женаты 6 лет, все это время предохранялись прерванным половым актом, и у нас сама собой выработалась схема половых контактов. В основном мы после обычного контакта переходим на оральный. Мой муж так привык к этому, что, к сожалению, совсем не может кончить обычным способом. Как нам быть?

Лена, г. Касимов.

"Все мы немного лошади", - писал Маяковский. Да, человек вышел из царства животных, а потому подчиняется всем особенностям поведения



Доктор ПРОКОПЕНКО,
врач-сексопатолог,
кандидат медицинских наук,
обсуждатель "Друга дома"

братьев наших меньших. В том числе и условным рефлексам. Помните, как учили в школе: постоянное повторение одних и тех же явлений ведет к образованию устойчивой связи между ними. Собачке давали еду и звонили в колокольчик. А потом просто звонили - и у нее уже выделялась слюна; она помнила, что последует за этим звонком.

Так и в вашем случае. Постоянная последовательность "фрикции - прерывание - куннилингус - минет" стала единственным вариантом секса. В принципе ничего плохого в этом нет: свои люди, получают от этого удовольствие, никому не навязывают свое видение секса - и пусть себе живут дальше. Ведь в сексе, как ни в какой другой области человеческих отношений, индивидуальные особенности всегда важнее того, что бывает общим для всех.

Но все в жизни меняется, и то, что было отличным вчера, стало тормозом сегодня. Чрезмерная заикленность именно на описанной последователь-

хорошо, так возбуждало обоих, несло такую радость, а теперь, спустя всего столько-то лет, стало банальным, приевшимся, неинтересным. И супруги косо смотрят друг на друга, близость случается все реже, появляются внебрачные контакты или вяло тянется интим, от которого на душе ничего не остается.

И в этом случае подход должен быть тот же: измените цепь рефлексов, станьте новыми людьми, новой парой, новыми любовниками. Это вовсе не сложно, если есть желание обо-

их. Что можно изменить? Да все что угодно: место близости, время, активность каждого из супругов, ввести новые виды близости, какие-то приспособления - и еще бог знает что. Ведь пускаются во внебрачные связи и мужчины. И жене

ХОЧУ РЕЗЕНЖА

ПОДРУЖКА МОЯ...

шат) называют дружбой некие отношения, которые более правильно было бы назвать безнадежной любовью.

Я познакомилась с Костей, будучи уже замужем, - вспоминает Вера, - я увидела, что очень ему нравлюсь, да и он был мне приятен. К тому же он был мне весьма полезен по работе. И тогда я решила с ним "дружить". Мы ходили друг к другу в гости, общались, помогали друг другу, но я всегда держала четкую границу в отношениях, хотя видела и чувствовала, что со временем Костя все сильнее любит меня. Но он, прекрасно зная моего мужа, был вынужден поддерживать игру в друзья. Костя страдал, меня же эти отношения очень устраивали - я купалась в немом обожании, получала колоссальную помощь по работе и чуть что - повторяла, что он мой самый лучший друг.

Что и говорить, почувствовав такого потенциального "друга", мы, женщины, часто начинаем относиться к нему весьма потребительски. Некие дамы умудряются вообще держать таких "друзей" как бы про запас, на всякий случай, если что-то не получится с возлюбленным. Они пользуются мужской порядочностью, не понимая, что мужчины прекрасно обо всем догадываются и здорово переживают по этому поводу, постоянно чувствуют себя неловко, дискомфортно, страдают, болеют, отыгрываются на других женщинах.

Бывают, увы, ситуации и наоборот, когда страдающая сторона - женщина. И тогда она на собственной шкуре понимает всю прелесть такой вот "дружбы". Как показывает жизнь, ни к чему хорошему такая дружба не приводит. Поэтому в таких ситуациях всегда нужно четко обозначать свои позиции. Если "дружите" вы - лучше не мучиться, не терпеть, а рассказать мужчине о своих чувствах. Если он не отвечает вам взаимностью - лучше все-таки расстаться, чем ставить себя в унижительное положение. Хотите вы жить в вечной ситуации дискомфорта и неудовлетворенности? Не лучше ли поискать свое женское счастье?

Интересно, но факт: на вопрос, существует ли настоящая дружба между мужчиной и женщиной, большинство людей отвечают утвердительно. Но на вполне конкретный вопрос, есть ли у вас друг противоположного пола, редко кто отвечает с тем же воодушевлением. Выясняется, что друзья-подруги - это обычно или бывшие любовницы, или, что гораздо реже, бывшие жены. Существуют ли другие варианты?

Существует тип женщин, которые просто обречены быть "вечными подружками". Как правило, это женщины с заниженной самооценкой, которые считают, что не способны увлечь мужчину, ведь у нее нос длинный, характер плохой, ноги кривые, фигура толстая. И тогда они стараются стать "своим парнем" для мужчин. Практически с каждым мужчиной они милы, отзывчивы, всегда готовы помочь и выполнить любую просьбу. Они не обижаются, не показывают характер и совершенно не способны запустить в мужчину тапкой. Их действительно ценят и любят, с ними советуются, рассказывают об очередных своих любовных победах и проигрышах, просят познакомиться с подругами и т.д. Но такие дамочки, как правило, не могут выйти замуж, несмотря на близость к мужскому кругу. Если вы относитесь к этой категории и вас не устраивают эти отношения - попробуйте выйти из роли "своего парня". Вы совершенно ничего не потеряете, лишившись такой дружбы. Если не знаете, как измениться, - наблюдайте за другими дамами, теми, кто имеет кучу поклонников (а не друзей!). Как они ходят, двигаются, говорят, одеваются, ведут себя с мужчинами, кокетничают, ругаются, просят. Попробуйте отобрать из всего этого букета то, что приемлемо для вас. И тренируйтесь. Тем более что у вас уже есть благодарная публика, ваши "друзья-мужчины". Очень часто бывает так, что, стоит только женщине перестроиться, и бывший друг тут же оказывается настоящим мужем, иногда совершенно искренне не понимая: как же это произошло и куда он раньше смотрел?!

Алла ПОВОЛЯЕВА, психолог.

этого удовольствия, никому не навязывают свое видение секса - и пусть себе живут дальше. Ведь в сексе, как ни в какой другой области человеческих отношений, индивидуальные особенности всегда важнее того, что бывает общим для всех.

Но все в жизни меняется, и то, что было отличным вчера, стало тормозом сегодня. Чрезмерная заикленность именно на описанной последовательности не позволяет достичь сегодняшней цели - иметь ребенка. Можно действовать двумя путями: изменять нынешнее состояние или преодолеть его.

В первом случае воздействие идет все по тому же принципу - изменение условного рефлекса. Если раз за разом перед семейным прерыванием прерывать минет и садиться на партнера, в конце концов отработается новый тип поведения, когда эрекция не будет исчезать, а семейное прерывание будет происходить нормально. Сколько на это потребуется сил, времени, нервов - неизвестно. Понятно только, что сначала получаться не будет, а будет как-то неловко, неудобно и т.д. Лишь со временем приглушается старый рефлекс и вырабатывается новый.

Второй путь почти не затрагивает обычное интимное поведение. Перед самым семейным прерыванием женщина прерывает минет и подставляет под струю спермы одноразовый шприц. А затем в ближайшие 5-10 минут вводит сперму глубоко во влагалище. Вероятность беременности в таком случае ничуть не меньше, чем если бы сперма попала внутрь обычным путем. Так что проблема не слишком сложна, а ее решение потребует лишь времени и упорства от супругов.

Но описанное явление в том или ином виде существует у многих супружеских пар: привычная форма сношения перестает удовлетворять одного из них или обоих, а что делать - непонятно. Сначала все было так

людьми, новой парой, новыми любовниками. Это вовсе не сложно, если есть желание обоим.

Что можно изменить? Да все что угодно: место близости, время, активность каждого из супругов, ввести новые виды близости, какие-то приспособления - и еще бог знает что. Ведь пускаются во внебрачные связи и мужчины, и женщины нередко именно оттого, что дома все приелось и стало так гладко, словно не должно быть никакого душевного подъема, а лишь строго определенное время исполнения супружеской обязанности. А вот если дома будет ждать что-то новенькое, если привычный супруг обернется новым и волнующим, тогда не будет нужды искать приключений за порогом.

Случаи, когда стереотип не поддается коррекции, очень редки. Обычно это бывает у людей педантичных, сильно зависящих от условий жизни, неуютно чувствующих себя в новой обстановке. Они придерживаются ритуалов во всех областях жизни, а интимные контакты осуществляют настолько однообразно, что их можно расписать по минутам. В таких парах нередко бывают осечки из-за случайных помех: то телефон позвонит, то партнер непривычно повернется.

Изменение стереотипов происходит очень медленно, с большими трудностями, но если есть обоюдное желание, то вполне возможно.





КВАС, КОТОРЫЙ ПЕЧИТ НАС

Квас - традиционный русский напиток, не только утоляющий жажду, но и обладающий отличным освежающим, тонизирующим свойством.

муравьиная и другие, благоприятно воздействующие на организм. Пророщенные зерна, из которых получают солод, обогащают квас ферментами, витаминами, особенно группы В, минералами. Алкоголя в квасе очень мало.

Ячменное сусло можно приготовить в домашних условиях. Для него потребуются 500 г зерен ячменя и 3 л профильтрованной воды. Сначала надо прорастить зерна ячменя. Для этого тщательно промытые зерна поместите в трехлитровую банку и залейте водой комнатной температуры, чтобы она полностью их прикрывала. Горлышко банки накройте марлей, закрепив ее резинкой, и поставьте банку в темное теплое место. Через 8-10 часов слейте воду, не снимая марли, и промойте зерна свежей водой. Затем вновь поставьте банку с зерном, но уже без воды, в теплое темное место. Зерна следует промывать 2 раза в день, каждый раз сливая воду. Прорастают зерна через 1-2 дня. Проросший ячмень просушите в духовке и раздробите в ступе или кофемолке. Таким образом получаем ячменный солод. Положите его в кастрюлю, залейте кипятком, плотно закройте крышкой и настаивайте 4-5 часов. Затем процедите через марлю. Ячменное сусло готово. Его можно пить как самостоятельный напиток или использо-

вать для приготовления кваса.

В настоящее время почти все квасы производятся с добавлением дрожжей, последние же содержат большое количество так называемых пуриновых оснований, которые способствуют отложению солей не только в суставах, но и в сосудах. Поэтому я предлагаю приготовить в домашних условиях квасы по рецепту академика Б. Болотова с использованием различных трав и сметаны (или молочной сыворотки). Доказано, что если разводить молочнокислые бактерии в среде, где присутствуют лекарственные растения, то получаются не только вкусные, но и эффективные целебные напитки.

Используя целебные свойства различных растений, можно приготовить лечебный квас направленного действия. Более того, я считаю, что квасы, настоенные на лекарственных травах, полезнее, чем просто отвары или настои из трав, так как молочнокислые бактерии переработали и перевели многие побочные вредные вещества (а они всегда присутствуют в том или ином количестве) в полезные для человека компоненты.

Например, квас, приготовленный на основе растений, таких, как шалфей, строфант, ландыш, содержит набор веществ, обладающих необычайно целебными свойствами: улучшает работу сердца, стимулирует дея-

тельность поджелудочной железы к выработке инсулина, улучшает работу коры надпочечников, регулирует выделение многих гормонов. Кроме того, этот квас способствует растворению солей в стенках кровеносных сосудов. Особенно ценным является квас, приготовленный на шалфее. Я рекомендую шалфейный квас всем перешагнувшим 40-летний рубеж, особенно страдающим гипертонией, почечными заболеваниями, сахарным диабетом, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца. Квас этот должен стать ежедневным круглогодичным напитком, достаточно в день выпивать 1-2 стакана.

Рецепт приготовления кваса из шалфея прост. Вам необходимо взять полстакана сухой травы шалфея, стакан сахара, чайную ложку сметаны, 3 литра профильтрованной воды. В трехлитровую банку с водой засыпьте сахар, траву положите в марлевый мешочек и с помощью грузика (камня) уложите на дно банки. Добавьте сметану, перемешайте. Горлышко банки покройте трехслойной марлей, закрепите резинкой и поставьте банку в темное теплое место. Через две недели квас готов. В течение трех месяцев он не теряет своих качеств. Пьют его по 1-2 стакана в день за 20-30 минут до еды, отпив из банки какое-то количество кваса в течение дня, вечером добавляйте в банку с квасом воду и сахар из расчета одна чайная ложка на стакан воды.

При гипертонии я рекомен-

дую пить помимо шалфейного кваса квас из сырой свеклы. Принцип приготовления тот же. Свеклу (2-3 клубня средних размеров) нарежьте и уложите на дно банки. Дальше - все как в предыдущем рецепте.

При поражении печени, атеросклерозе полезны квасы из бобовых - гороха, сои, маша. Принцип приготовления тот же, но все бобовые предварительно я рекомендую проращивать. Для этого их надо тщательно промыть, засыпать в трехлитровую банку, залить водой по объему в два раза большим, накрыть горлышко банки марлей, закрепить резинкой. Затем делайте все так же, как при проращивании зерен. У гороха и маша ростки появляются уже через 8-10 часов, у сои - через 48 часов.

Проросшие зерна поместите в трехлитровую банку, залейте профильтрованной водой, добавьте сахар, ложку сметаны. Накройте горлышко банки марлей и настаивайте две недели. Квас употребляют в течение трех месяцев, добавляя воду и сахар по мере использования. По истечении трех месяцев оставшиеся квашенные бобовые не выбрасывайте. Их можно использовать в салаты или, пропустив через мясорубку, сделать вкусные и полезные котлеты.

Все вышеперечисленные квасы рекомендую использовать как освежающие напитки и приготавливать на их основе окрошку.

Нина САМОХИНА,
врач-диетолог.

И БЕРЕМЕННОСТЬ В РАДОСТЬ

спиртовое брожение. Во время брожения в квасе образуются кислоты: уксусная, молочная,

Его можно пить как самостоятельный напиток или использо-

тельными свойствами. улучшает работу сердца, стимулирует дея-

При гипертонии я рекомен-

врач-диетолог

В 50-е годы XX века в нашей стране сформировалась идея о необходимости физиопсихопрофилактической подготовки (ФППП) к родам. Причем показанием к проведению такого курса служит наличие беременности, а противопоказаний нет вообще.

ФППП позволяет снизить частоту невынашивания беременности и токсикозов. Психологи считают, что у части женщин есть подсознательное нежелание или неготовность иметь ребенка, что обусловлено различными страхами, психологическими комплексами, ожиданием боли при родах. Все эти факторы нарушают естественное течение беременности и родов и проявляются различными осложнениями.

Понятно, что выработка положительного отношения к своему состоянию, радостного ожидания появления ребенка улучшает самочувствие женщины и ребенка.

Кроме того, при хорошем настроении, положительных установках на беременность в организме женщины усиливается выработка специфических веществ - эндорфинов и энкефалинов. Эти вещества называют внутренними наркотиками организма, потому что они способствуют улучшению настроения, снижению болевой чувствительности. Поэтому у женщин, которые хорошо переносят беременность и не боятся предстоящих родов, уменьшаются болевые ощущения непосредственно во время родов, а впоследствии быстрее нормализуется общее состояние организма и даже бывает больше молока. Наконец, ФППП на практике

осуществляет так называемую перинатальную психологическую помощь, основы которой зародились еще в древности.

В 80-е годы прошлого века была основана система национальных ассоциаций перинатального воспитания. Например, в Дании есть поющий родильный дом, в котором будущие мамы и папы поют хором. Музыкальная терапия и пение позволяют человеку

трансперсональная психология, которая считает роды ключевым моментом в формировании психики и сознания, что отражается на характере и всей последующей его жизни.

Если роды были неблагоприятными, болевые ощущения матери - сильными, отрицательные эмоциональные воспоминания, потеря контакта с матерью в последующей жизни могут вы-



Эмоциональное настроение беременной женщины напрямую влияет на течение беременности и родов, состояние плода и развитие ребенка. Поэтому в древности врачи советовали беременным смотреть только на приятные вещи, красивых людей и всячески избегать неприятных впечатлений.

расслабиться как физически, так и психологически, а это напрямую отражается на состоянии вашего будущего ребенка.

Сейчас уже известно, что каждый несет в себе память о внутриутробном существовании и появлении на свет. Существует даже наука о человеке

зывать немотивированные страхи, неуверенность в себе, трудности в общении, настороженность и неблагодарность по отношению к окружающему миру, неврозы. Это же относится и к послеродовому периоду, к общению ребенка с матерью во время кормления грудью, поскольку образ матери является для малыша первым значимым объектом и формирует качество взаимоотношений с миром.

В свое время при помощи специальных анкет были определены особенности течения беременности у женщин, чьи дети позже страдали неврозами. Разработанные на основе этого исследования рекомендации были апробированы на 10000 пациентках в 23 странах мира. Затем выработана методика психопрофилактических мероприятий по отношению к беременной женщине и плоду - ФППП.

В конце беременности и при родах у многих женщин бывает измененное состояние сознания - необычные психические ощущения: необычайно глубокое

счастье, переживания, телесное общение с ребенком, необычные звуки и видения. По мнению психоаналитиков, в это время максимально открыто под сознание человека, которое все воспринимает буквально. Поэтому любое слово, особенно негативное, оставляет очень глубокий след и может послужить в будущем программой поведения.

ФППП включает в себя целый курс бесед с беременными - об особенностях их состояния и родов, о здоровье ребенка, о семейных отношениях, кормлении грудью и т.д. Кроме того, даются начальные принципы аутогенной тренировки - самогипноза, при помощи которых облегчаются неприятные ощущения во время родов. Ведется обучение специфическому типу дыхания, помогающему во время родов сохранить силы, ясную голову, хорошее кровоснабжение плода. Наконец, курс ФППП включает в себя и информацию о внутренних психологических отношениях матери и плода, о том, как улучшить эмоциональный контакт с плодом, в какой мере отец может принять в этом участие, как уже во внутриутробной жизни развить у ребенка склонности к той или иной области знаний.

Елена ЗУЕВА,
акушер-гинеколог.

Лето в разгаре, а это означает, что на свет появились новые прически, новые стрижки и новые краски. Без чего не может и не должна обходиться женщина этим летом? Что парикмахеры считают самым модным, актуальным и красивым? Что мы можем позволить себе в отпуске, а чего должны избегать? Ответить на эти вопросы помогут ведущие европейские парикмахеры и стилисты, которые дали женщинам несколько советов, способных полностью изменить внешний облик, а возможно, и всю жизнь.

Начнем с того, что в этом сезоне в моду вошли парики, шиньоны, накладные пряди, заколки из искусственных волос самых разных цветов и даже фактуры. Жатые, завитые и плиссированные, они используются уже не только при создании вечерних причесок, но и днем, на пляже, в кафе и даже на прогулке. По-прежнему в моде мелирование и тонирование волос, единственное, что изменилось, - это используемые парикмахерами крас-

ского очарования, и мягкие пастельные цвета, модные в этом сезоне. Прямые волосы уходят в прошлое, вместо них стоит отдавать предпочтение прическам, сохраняющим движение, пышность и легкость волос, прическам свежим и очень сексуальным. Окрашенные в теплые рыжие, медные и красноватые тона, самые модные нынче кудрявые и волнистые волосы прекрасно смотрятся жарким летом. Переливаясь в лучах солнца и мягко развеваясь под порывами теплого вечернего ветра, они легко укладываются и хорошо смотрятся как утром,



вило распространяется и на свадебные укладки. В моду вернулся традиционализм. Этим летом не стоит слишком сильно менять свой образ, лучше оставаться верной своему собственному, индивидуальному стилю и вкусу. Намечился определенный уклон в сторону классических, гладких, блестящих причесок, особенно актуальными считаются французский пучок, переплетенные косы, жгуты и другие элегантные укладки, позволяющие продемонстрировать блеск и здоровье волос. Локоны, челки и завитки сегодня подходят кому угодно, но только не невесте. Тем, кому хочется показать выющиеся и кудрявые волосы, парикмахеры рекомендуют мягкие локоны, уложенные в прически, похожие на те, которые носили женщины в Древней Греции. Не менее актуальны и "оперные" варианты: волосы подняты вверх и спадают каскадом на спину, причем для усиления эффекта можно воспользоваться накладными прядями естественного цвета. Просто, легко и романтично. Модные сегодня

вило распространяется и на свадебные укладки. В моду вернулся традиционализм. Этим летом не стоит слишком сильно менять свой образ, лучше оставаться верной своему собственному, индивидуальному стилю и вкусу. Намечился определенный уклон в сторону классических, гладких, блестящих причесок, особенно актуальными считаются французский пучок, переплетенные косы, жгуты и другие элегантные укладки, позволяющие продемонстрировать блеск и здоровье волос. Локоны, челки и завитки сегодня подходят кому угодно, но только не невесте. Тем, кому хочется показать выющиеся и кудрявые волосы, парикмахеры рекомендуют мягкие локоны, уложенные в прически, похожие на те, которые носили женщины в Древней Греции. Не менее актуальны и "оперные" варианты: волосы подняты вверх и спадают каскадом на спину, причем для усиления эффекта можно воспользоваться накладными прядями естественного цвета. Просто, легко и романтично. Модные сегодня

ЭЛАСТИЧНОСТЬ, БЛЕСК И МЯГКОСТЬ

Оказывается, летний зной не обязательно должен делать волосы жесткими, ломкими и сухими. Хотя проблемы, возникающие летом, могут стать причиной заметного ухудшения состояния волос в будущем. Несколько простых советов помогут добиться, чтобы даже в самые жаркие дни прическа сохраняла подвижность, блеск и выглядела здоровой и ухоженной...

Почти каждая женщина с ужасом ожидает прихода жаркого лета, когда ее волосы становятся сухими на концах и жирными у корней, быстро пачкаются, плохо укладываются и чаще обычного выглядят безжизненными и тусклыми. Три месяца борьбы с сухими, спутанными волосами способны кого угодно вывести из себя, но существуют эффективные способы покончить с проблемами, вызываемыми летним зноем. Начнем с увлажнения.

Парикмахеры настаивают на том, чтобы каждая женщина, вне зависимости от состояния ее волос, их текстуры, стрижки, цвета и предпочитаемой укладки, в летний период увлажняла их постоянно. Специальные кондиционеры, которые наносятся на волосы и не смываются, способны придать волосам эластичность, блеск и мягкость. Действие этих средств таково, что при их использовании длинные волосы поднимаются вверх и становятся более пушистыми

щищая чешуйки и поддерживая в них необходимый уровень влаги, а также оберегая их от любого рода повреждений. Наносить такое масло нужно несколько раз в день. Для людей, предпочитающих пользоваться исключительно природными средствами, хорошим способом насытить волосы влагой является использование отвара из крапивы: сушеная крапива заливается кипятком, после чего ее нужно прокипятить, остудить и процедить. Волосы смочить отваром, надеть душевую шапочку, сверху замотать полотенцем и через десять минут смыть все это чистой водой. Женщинам со светлыми и рыжеватыми волосами можно порекомендовать аналогичное купание волос, но в отваре ромашки, смешанном с соком одного лимона.

Масла-кондиционеры также не позволяют тускнеть и блекнуть окрашенным волосам. Как известно, женщины с рыжими и светлыми волосами

ВОЛОСЫ ЦВЕТА ЗАКАТА

ги. Сегодня нужно смешивать компоненты самых разнообразных культур и стилей: шелковистые темные пряди, которые оттеняются яркими прядями цвета заката или яркой меди, и блондинистым пышным волосам придается неповторимость за счет



ки. Сегодня нужно смешивать компоненты самых разнообразных культур и стилей: шелковистые темные прямые волосы оттеняются за счет прядей цвета заката или яркой меди, а блондинистым пышным волосам придается неповторимость за счет кончиков, окрашенных в черный, каштановый или красный цвет. Модное мелирование горизонтальными полосами с чередующимися оттенками, например черного и рыжего. Вновь актуальны "перышки", только теперь их цвет стал насыщенным, контрастным и очень-очень



заты, парикмахеры рекомендуют мягкие локоны, уложенные в прически, похожие на те, которые носили женщины в Древней Греции. Не менее актуальны и "оперные" варианты: волосы подняты вверх и спадают каскадом на спину, причем для усиления эффекта можно воспользоваться накладными прядями естественного цвета. Просто, легко и романтично. Модные сегодня классические свадебные при-



Смена прически чем-то схожа с летним отпуском. Модная стрижка. Всплеск цвета. Два простых элемента, способных превратить скучную зимнюю прическу в по-летнему беззаботную, яркую, такую, которая прекрасно смотрится и на вечерней прогулке, и на берегу моря, и на городском пляже, и во время дачного отдыха. А теперь подробнее...

ярким. Особенной же изюминкой летнего сезона стало многомерное мелирование, когда пряди волос окрашиваются в три-четыре оттенка одного цвета, отчего волосы кажутся более объемными, живыми и здоровыми. Следить за такой прической непросто, каждые шесть-восемь недель волосы необходимо подкрашивать, насыщая цвет, а мыть их по возможности нужно шампунями, поддерживающими яркость окрашенных волос. Если вы хотите окрасить волосы в один цвет, то остановите выбор на одном из медных, каштановых или теплых блондинистых оттенков.

Помимо диско-культуры в моду вошло и женственное ретро: локоны, крупные волны, химические завивки, за которыми легко ухаживать и которые подчеркивают силу жен-

так и вечером. По-прежнему модны блестящие шпильки и заколки, которыми украшаются прически в любое время суток.

Когда приходит лето, необходимо вспомнить о том, что солнце, жара, пересушивание, частое окрашивание и избыток средств для укладки портят волосы.

И напоследок несколько слов для женщин, собирающихся этим летом выйти замуж. Для свадебного дня, такого торжественного и особенного, ведущие мировые парикмахеры дали несколько советов. Во-первых, нужно помнить о том, что в этом сезоне главное в модной прическе - ее простота, и это пра-

чески допускают использование в качестве украшения бусинок, шелковых искусственных и живых полевых цветов и страз. Главное - воздерживаться от стилей, именуемых "фру-фру": мелко накрученных волос, многочисленных вылезающих отовсюду прядей, залитых лаком, недвижимых челок. Словом, прическа должна обладать тремя качествами: простотой, элегантностью, естественностью.

Ирина ВЛАДИМИРОВА,
визажист.

на, вне зависимости от состояния ее волос, их текстуры, стрижки, цвета и предпочитаемой укладки, в летний период увлажняла их постоянно. Специальные кондиционеры, которые наносятся на волосы и не смываются, способны придать волосам эластичность, блеск и мягкость. Действие этих средств таково, что при их использовании длинные волосы поднимаются вверх и становятся более пушистыми и легкими, а короткие, напротив, оттягиваются вниз - и прическа принимает отчетливую форму. Для еще более гладкого, здорового эффекта на кончики волос необходимо нанести специальную помаду для укладки или воск. Если вы предпочитаете природные средства, то маска из кокосового, миндального или репейного масла с добавлением лимонного сока и по желанию яичного желтка поможет сделать волосы более мягкими и блестящими, а также избавиться от перхоти и зуда, часто возникающих во время летнего отпуска, когда происходит смена воды и питания. Держать такую маску нужно 20-30 минут в зависимости от длины и состояния волос. Маски нужно делать ежедневно в течение недели, а потом каждые три-четыре дня.

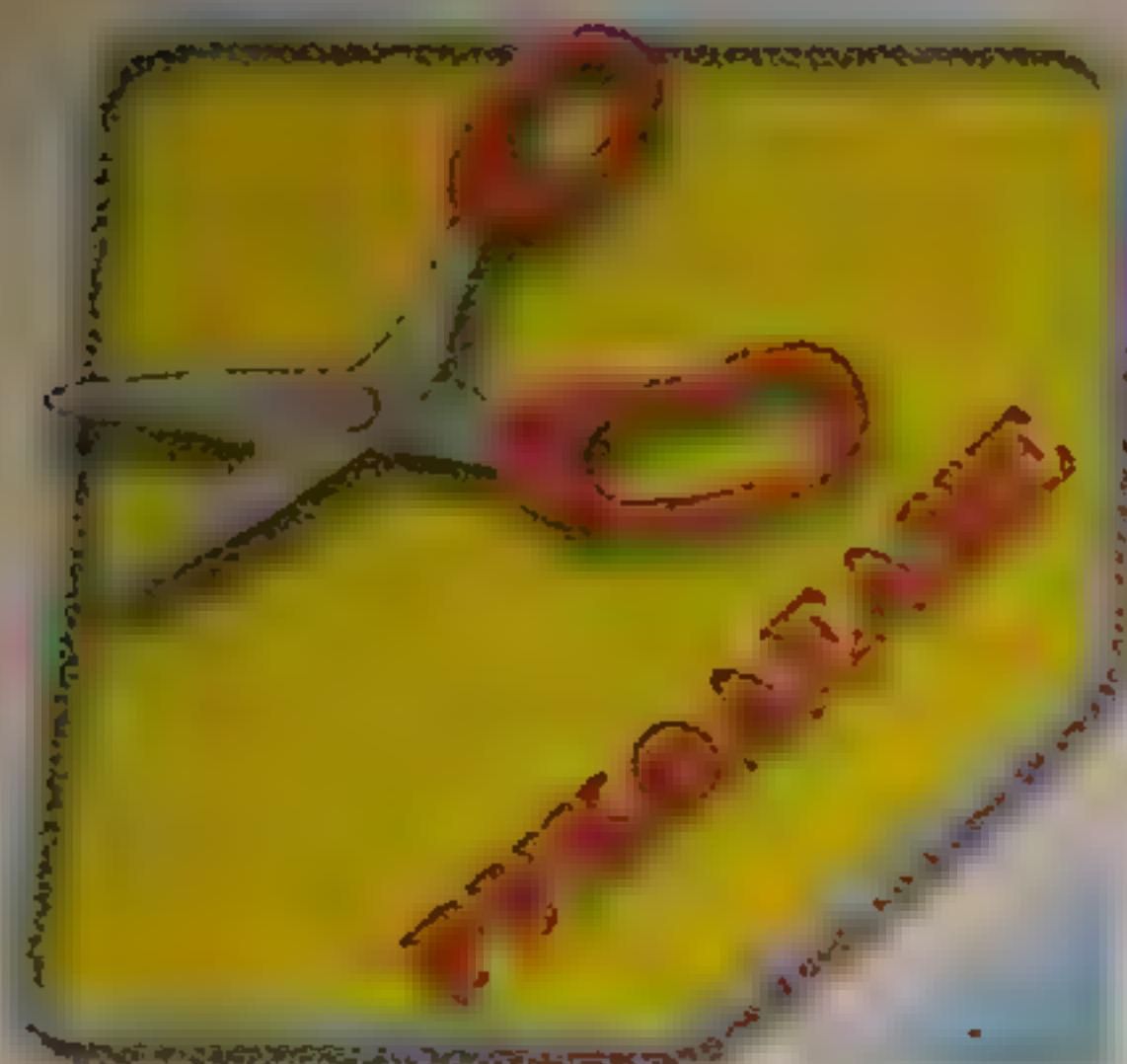
Однако летом женщинам приходится бороться не только с трудностями, случающимися при укладке волос. Сухость и ломкость, возникающие, когда волосы подвергаются чрезмерному воздействию солнечных лучей, хлора и соли, способны превратить даже самую красивую шевелюру в безжизненную паклю. Если вы намереваетесь проводить много времени на открытом солнце, любите гулять и загорать на пляже, необходимо позаботиться о защите для волос. Наилучшим выходом является специальное защитное масло, которое распыляется на волосы, - оно проникает глубоко в их структуру, за-

и через десять минут смыть все это чистой водой. Женщинам со светлыми и рыжеватыми волосами можно порекомендовать аналогичное купание волос, но в отваре ромашки, смешанном с соком одного лимона.

Масла-кондиционеры также не позволяют тускнеть и блекнуть окрашенным волосам. Как известно, женщины с рыжими и светлыми волосами чаще других жалуются на то, что цвет их волос на летнем отдыхе мгновенно теряет свою яркость и сочность, а так хочется во время отпуска быть красивой и чувствовать восхищенные взгляды на своих волосах. Парикмахеры советуют женщинам появляться на солнце и пляже по истечении двадцати четырех, а лучше сорока восьми часов после окраски волос, обзавестись специальной программой (шампунь и кондиционер), поддерживающей цвет окрашенных волос, при купании в бассейне, вода в котором всегда хлорируется, пользоваться резиновой шапочкой и обязательно купить защитное средство, предохраняющее волосы от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей. Если же купания в хлорированной воде избежать не удалось и волосы намочили, ополосните их минеральной водой, в которую добавьте немного лимонного сока. И не забывайте о шляпах, платках, косынках и даже кепках.

Татьяна ВИОЛИНА,
косметолог.





ТВОЕ НОВОЕ ПЛАТЬЕ

Каждой девочке хочется иметь новое платье. А если еще мама умеет шить, тогда столь дорогие твоему сердцу бантики, рюшечки, оборочки появятся на обновке на зависть всем подругам. Но основа выкройки для всех моделей одна. На все размеры, начиная с 38-го, можно брать метод построения выкройки для взрослых, а для малышей с 28-го по 36-ой размер выкройка - основа платья - должна быть своя.

Начинать нужно со снятия мерок (рисунок 1). Мы возьмем мерки 32-го размера. По ним будем строить выкройку.

Сг - полуобхват груди. Измеряем полный обхват и потом делим его пополам. У нас Сг = 32 см.

Измеряем талию, делим пополам, полуобхват талии Ст = 28 см.

Измеряем бедра, делим пополам, полуобхват бедер Сб = 37 см.

Измеряем шею, делим пополам, полуобхват шеи Сш = 14 см.

Дизд - длина изделия. Измеряем со стороны спинки от верхней точки плеча до желаемой длины. Мы берем Дизд = 52 см.

Дтс - длина спины до талии. Измеряем от седьмого (выступающего) шейного позвонка до линии талии. У нас Дтс = 28 см.

Дп - длина плеча. У нас Дп = 11 см.



Рисунок 1
Снятие мерок

и от линии талии до линии бедер равны между собой и рассчитываются, как $Дтс:2$, следовательно, отрезки $ВГ = ГТ = ТБ$, и в нашем случае все они будут $28:2 = 14$ см.

Теперь нам надо рассчитать ширину чертежа. Она равна: $Сг+6$. (Если внизу цифры стоит черточка, то это величина постоянная, одинаковая для всех размеров.)

соединим точки $В_4$ и $В_2$ и, продолжив эту линию на 2 см, поставим на конце отрезка точку $В_5$. Получившийся отрезок $В_4В_5$ - линия плеча. (Длина линии плеча на спинке всегда чуть больше, чем на полочке, этот "излишек" припосаживается при стачивании для улучшения посадки.)

Для построения линии проймы проведем вспомогательное построение. Из точки $Г_2$ вверх отложим 4 см (на чертеже вспомогательные точки, получающи-

проведем вспомогательное построение на чертеже спинки. Из точки $В_2$ опустимся вниз на 5 см и соединим полученную точку с $В_8$; после этого от точки $В_8$ отложим величину Дп (у нас 11 см) и поставим точку $В_{10}$. Получившийся отрезок $В_8В_{10}$ - линия плеча.

Для построения линии проймы проведем вспомогательное построение. Из точки $Г_3$ вверх отложим 2 см и соединим получившуюся точку с $В_{10}$. Разделим отрезок $В_{10}Г_3$ пополам и в точке деления построим перпендикуляр вправо, отметим на нем точку на расстоянии 0,3 см. Соединив плавной вогнутой линией точки $В_{10}$; 0,3; 2 и 1,5, получим линию проймы.

Построение вытачек и оформление линии низа (рисунок 3)

Вытачки позволяют "посадить" изделие по фигуре, "забирая" излишки ткани в наиболее узких местах фигуры. (О вытачках, как элементе моделирования, сейчас речь не идет.) Поэтому общий размер вытачек рассчитывается как разность между размером по наиболее широкому и наиболее уз-

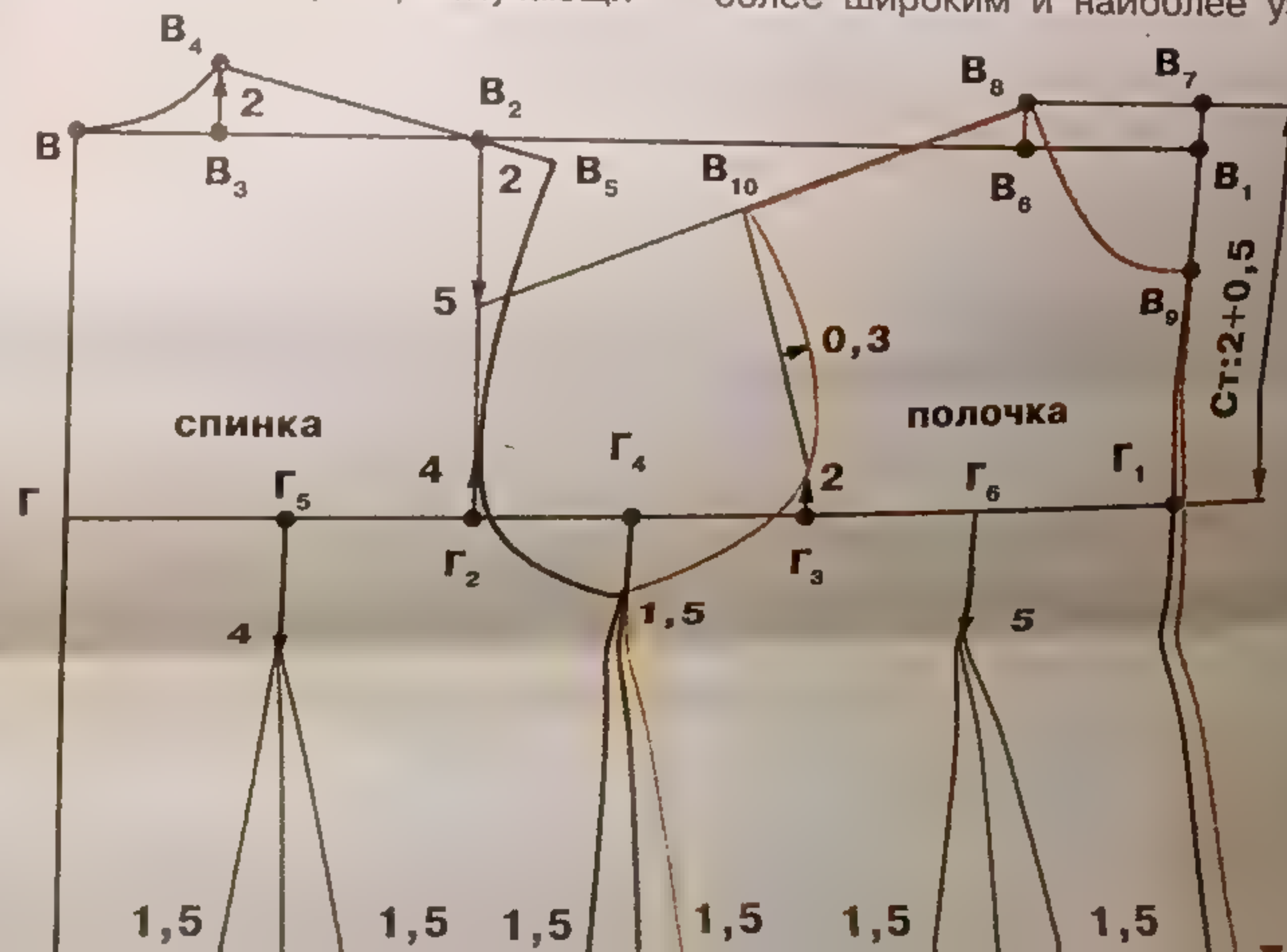
в себя по 3 см. От линии груди опустимся вниз на 4 и 5 см соответственно, а от линии бедер поднимемся на 2 см (смотри рисунок) и построим заднюю и переднюю вытачки. Для построения боковых линий предварительно дадим расширение по низу на 3 см, после чего проведем линии бока спинки и полочки. Приспустим середину спинки на 1 см вертикально вниз, а середину полочки по диагонали на 2 см, построим линии низа и достроим чуть изменившуюся линию середины полочки.

Построение чертежа рукава (рисунок 4)

Для построения чертежа рукава необходимы три размера: Сг (32 см), Друк (42 см) и ширина проймы, взятая с чертежа платья, - отрезок $Г_2Г_3$ (10 см).

Из точки П вертикально вниз проводим линию и откладываем длину рукава (у нас Друк = 42 см), ставим точку Н. Теперь нам надо рассчитать ширину чертежа. Она равна ширине проймы, умноженной на 3. В нашем примере $10 \times 3 = 30$. Полученную величину откладываем от точки П вправо по горизонтали и ставим точку $П_1$. Из точки П по вертикальной линии вниз откладываем высоту оката рукава; она рассчитывается по формуле $Сг:4+3$ (у нас $32:4+3 = 11$ см) - получаем точку $П_2$. Проводим вертикаль из точки $П_1$ вниз. Из точек $П_2$ и Н вправо проводим горизонтальные линии, обозначая точки пересечения с вертикалью соответственно $П_3$ и $Н_1$. Получился прямоугольник $ПП_1Н_1Н$. Внутри него и будем вести дальнейшее построение.

Разделим линию $П_2П_3$ на четыре равные части и проведем вертикальные линии, точку пересечения средней линии с отрезком $ПП_1$ обозначим $ВТО$ (высшая точка оката рукава) и проведем от $ВТО$ линию



длины. Мы берем Дизд = 52 см.
Дтс - длина спины до талии. Измеряем от седьмого (выступающего) шейного позвонка до линии талии. У нас Дтс = 28 см.
Дп - длина плеча. У нас Дп = 11 см.

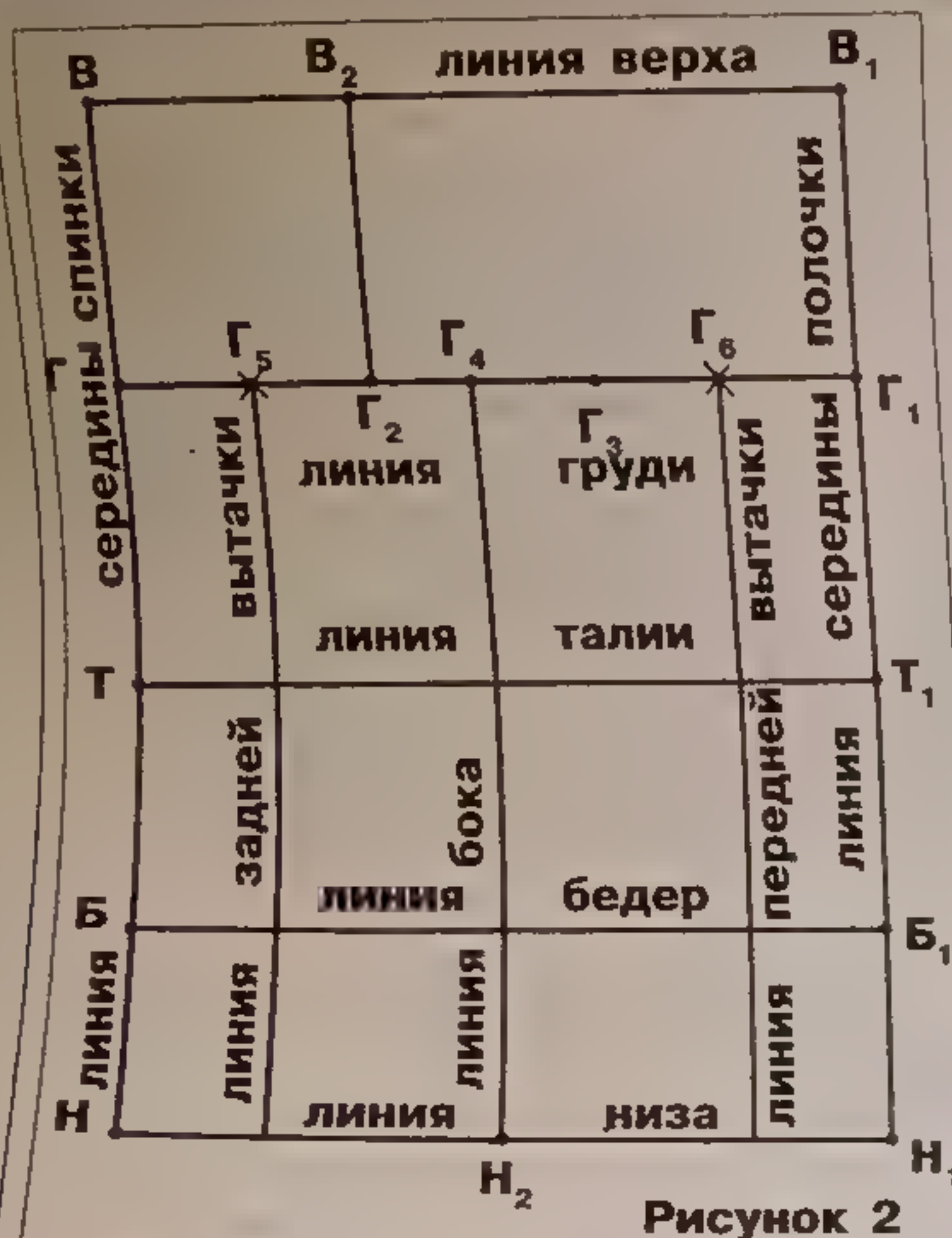


Рисунок 2

Друк - длина рукава. У нас Друк = 42 см.

Прибавки на свободное облегание предусмотрены, припуски на обработку швов добавляйте в зависимости от сыпучести ткани.

Построение сетки чертежа (рисунок 2)

Из точки В вертикально вниз проводим линию и откладываем длину платья (у нас Дизд = 52 см), ставим точку Н. Из точки В по этой же линии вниз откладываем размер до линии груди; он рассчитывается по формуле Дтс:2 (у нас $28:2 = 14$) - получаем точку Г. Еще раз вернувшись в точку В, откладываем по вертикали размер до линии талии Дтс (у нас Дтс = 28) - точка Т. Все та же величина Дтс позволит нам найти и расстояние от линии талии до линии бедер. В пропорциональной человеческой фигуре расстояния от седьмого шейного позвонка до линии груди, от линии груди до линии талии

равны между собой и рассчитываются, как Дтс:2, следовательно, отрезки ВГ = ГТ = ТБ, и в нашем случае все они будут $28:2 = 14$ см.

Теперь нам надо рассчитать ширину чертежа. Она равна: Сг+6. (Если внизу цифры стоит черточка, то это величина постоянная, одинаковая для всех размеров.) В нашем примере $32+6 = 38$. Полученную величину откладываем от точки В вправо по горизонтальной линии и ставим точку В1. Проводим вертикаль из точки В1 вниз. Из точек Г, Т, Б и Н вправо проводим горизонтальные линии, обозначая точки пересечения с вертикалью соответственно Г1, Т1, Б1, Н1. Получился прямоугольник ВВ1Н1Н. Внутри него и будем вести дальнейшее построение.

Проведем дополнительную разбивку по линии груди. Ширину спинки рассчитываем как Сг:3+3 ($32:3+3 = 13,7$), эту величину отложим от точки Г вправо и поставим точку Г2. От этой точки вверх проведем вертикаль и на пересечении с линией верха поставим точку В2. Вправо от точки Г2 отложим ширину проймы Сг:4+2 ($32:4+2 = 10$), поставим точку Г3; оставшийся отрезок Г3Г1 - ширина переда (полочки). Отрезки ГГ2 и Г3Г1 разделим пополам (деление на равные части обозначаем значком "х"), назвав точки соответственно Г5 и Г6. Через эти точки проводим вертикальные линии вниз - линии будущих вытачек.

Построение чертежа спинки (рисунок 3)

Начнем с построения горловины. Для этого от точки В отложим вправо величину ширины горловины по спинке Сш:3+0,5 ($14:3+0,5 = 5,2$), получим точку В3. Из этой точки поднимаемся вверх на 2 см и поставим точку В4. Соединим точки В и В4 по лекалу вогнутой линией - получим линию горловины спинки.

Для построения линии плеча

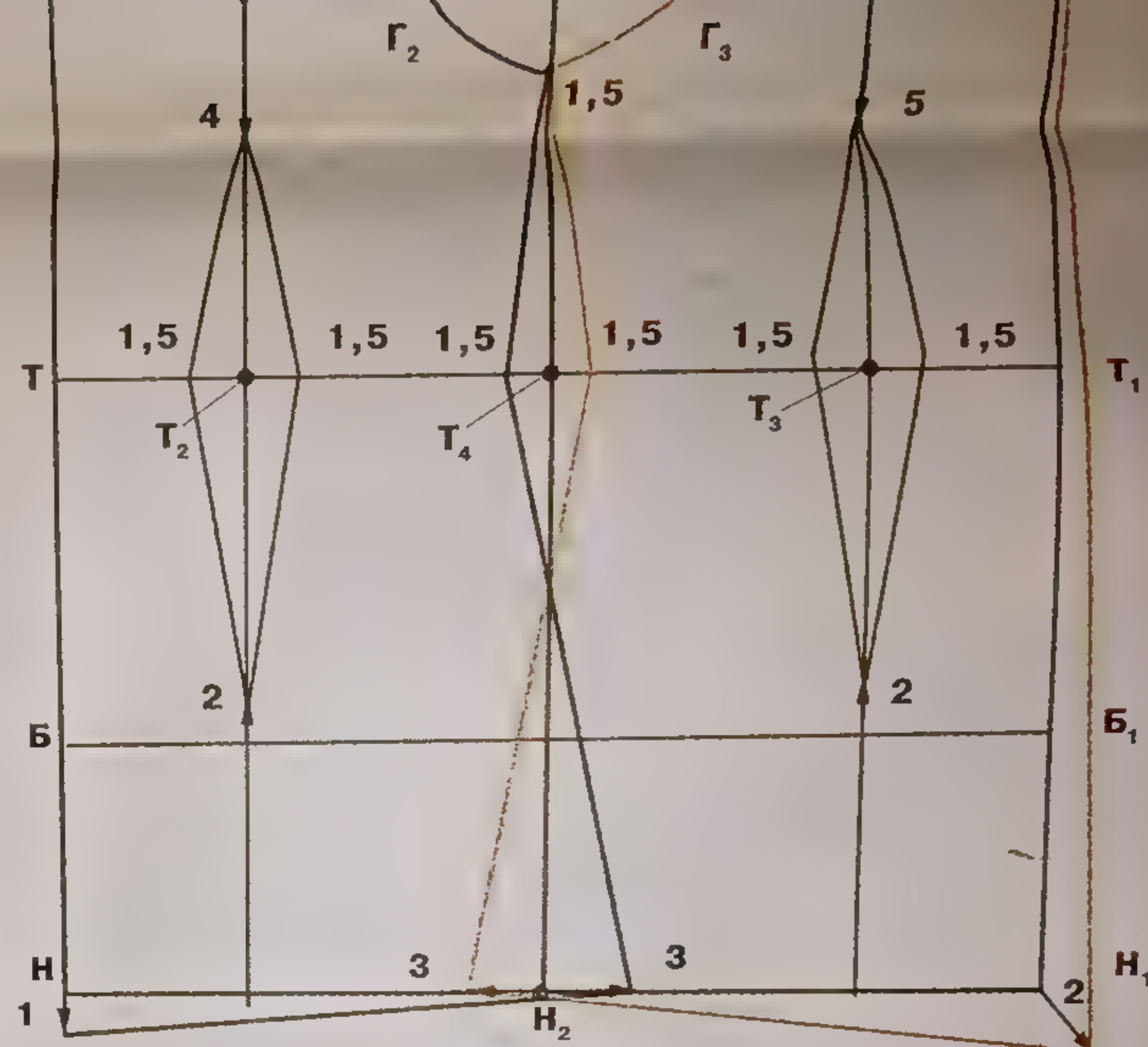


Рисунок 3

еся при откладывании постоянных величин, будем обозначать числами, соответствующими этим величинам, в данном случае - "точка 4". Из точки Г4 вниз отложим 1,5 см. Соединив плавной вогнутой линией точки В5; 4 и 1,5, получим линию проймы.

Построение чертежа переда (полочки) (рисунок 3)

Начнем с построения горловины. Для этого от точки В1 отложим влево величину ширины горловины по переду Сш:3+1 ($14:3+1 = 5,7$), получим точку В6. Из точки Г1 поднимемся вверх на величину Сг:2+0,5 ($32:2+0,5 = 16,5$) и поставим точку В7. Проведем вертикаль из точки В6 вверх и горизонталь из В7 влево, на пересечении получим точку В8. Из точки В7 опуститесь вниз на величину отрезка В7В8 (а он, в свою очередь, равен В1В6, что в нашем примере соответствует 5,7 см) - получим точку В9. Соединим точки В8 и В9 по лекалу вогнутой линией - получим линию горловины переда.

Для построения линии плеча

ким частям фигуры с учетом припусков на свободу облегания. Выт = (Сг+6)-(Ст+1); ($32+6$)-(28+1) = 9

Для детского платья распределение частей этой величины между передней, задней и боковой вытачками может быть равномерным, может изменяться в зависимости от особенностей фигуры, а для маленьких размеров некоторые фасоны вообще не предполагают наличие вытачек.

Для примера построим вариант с равномерным распределением вытачек, то есть $9:3 = 3$. Для этого, обозначив точки Т2, Т3 и Т4 на пересечении линии талии с вертикалями сетки чертежа, отложим влево и вправо от каждой точки по 1,5 см, таким образом каждая вытачка "заберет"

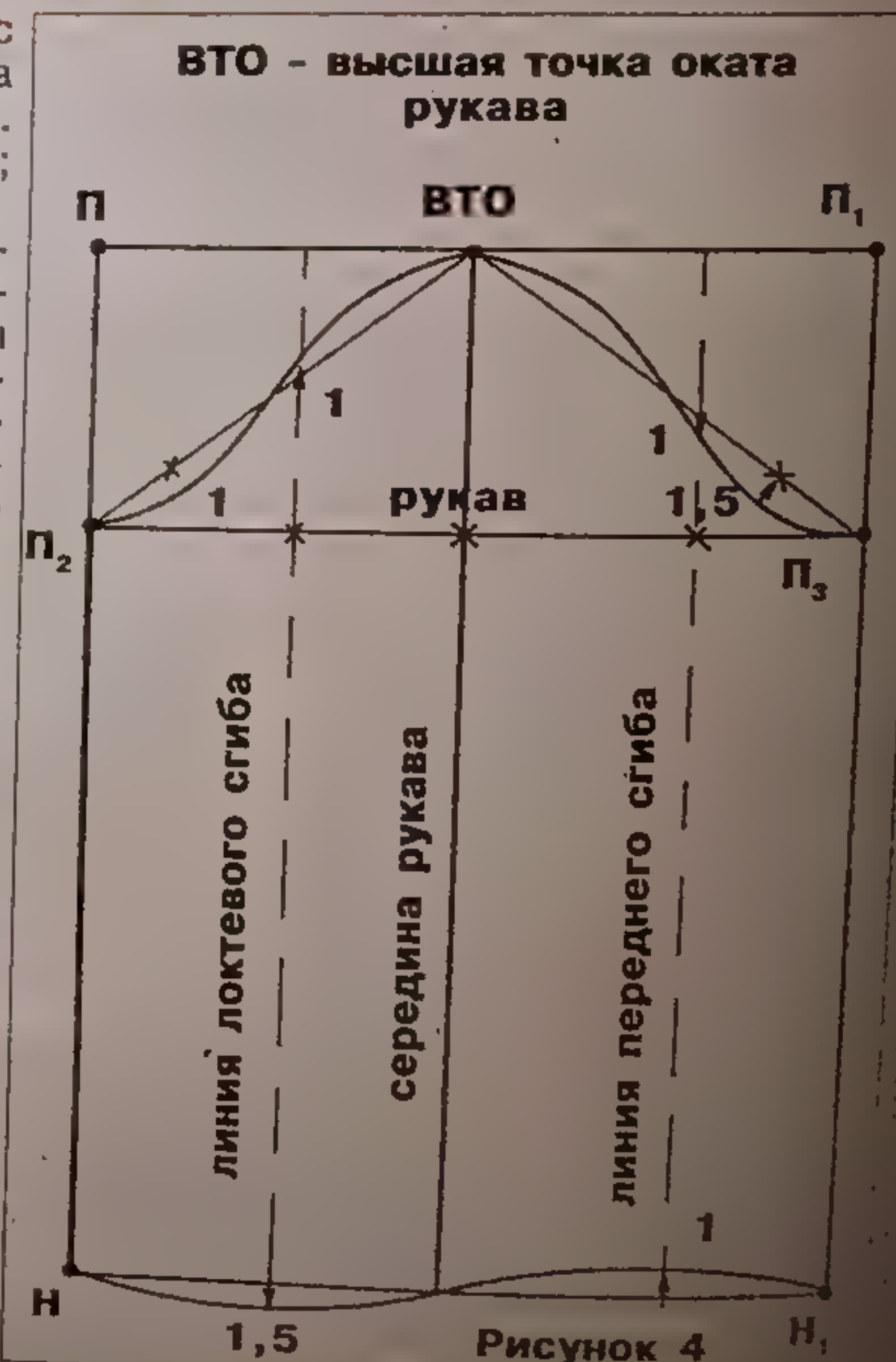


Рисунок 4

и Н1. Получился прямоугольник ПП1Н1Н. Внутри него и будем вести дальнейшее построение.

Разделим линию П2П3 на четыре равные части и проведем вертикальные линии, точку пересечения средней линии с отрезком ПП1 обозначим ВТО (высшая точка оката рукава) и проведем от ВТО линии к точкам П2 и П3. От точек пересечения этих наклонных с вертикалями локтевого и переднего сгибов отложим соответственно вверх и вниз по 1 см. Отрезки, ограниченные этими же точками и точками П2 и П3, делим пополам и в точках деления делаем прогибы соответственно на 1 см и 1,5 см. Проводим плавную линию оката рукава через точки П2; 1; 1; ВТО; 1; 1,5 и П3. Линию низа рукава проводим, соответственно приспустив и приподняв на 1,5 см и 1 см.

Светлана ДОКУЧАЕВА.



НЕОБЫЧНЫЙ СТОЛ

Главным элементом кабинета является письменный или компьютерный стол, оснащение которого должно отвечать роду занятий хозяина и его потребностям. Итак, с чего же начать организацию рабочего места в комнате.

В первую очередь измерьте комнату или ту ее часть, где предполагается установить письменный стол, - длину, ширину, все размеры до окон и дверей. Теперь вычертите план этой комнаты в масштабе 1:50. На плане укажите место расположения оконных и дверных проемов, все ниши или выступы, размещение радиаторов, стояков центрального отопления, электрических и телефонных розеток.

Вторым шагом вашего проекта является размещение письменного или компьютерного стола. К выбору мебели для рабочего места следует отнестись довольно серьезно. Присмотрите стол, который вам больше подходит по размеру и дизайну. Если при выборе письменного стола проблем практически не бывает, компьютерный стол выбрать сложнее. В настоящее время в продаже есть множество таких столов - разнообразных типов, габаритов, модификаций. При установке компьютерного стола необходимо избегать попадания бликов от солнца и источников освещения на экран монитора. Обратите внимание на место размещения электророзеток и их количество. Если они находятся довольно далеко от предполагаемого рабочего места, лучше их перенести поближе, а не пользоваться удлинителями и переходниками.

И только после того, как определите все необходимые функции вашего рабочего места, можно идти в магазин.

Сложно и неудобно приспособить под компьютер обычный стол. Документы, тетради, дискеты, компакт-диски и другие принадлежности будут валяться в беспорядке по всему столу; мешают стоящие на столе принтер, сканер, а особенно клавиатура и мышь.

Современные столы для компьютеров занимают мало места, их можно поставить в любую комнату. В компьютерном столе для каждой вещи предусмотрено свое место: надо лишь найти подходящую его модель. Компьютерный стол может располагаться вдоль стены, в углу помещения или иметь островное размещение, когда письменный стол стоит на некотором расстоянии от стен.

Габариты столешницы подбирайте в зависимости от вида занятий и количества предметов, расположенных на ней. Если

одной стандартной столешницы мало, добавьте боковые столешницы или стол-приставку, чтобы у вас было достаточно места для работы и размещения необходимых документов.

Компьютерные столы бывают цельные или сборные. Удобен угловой стол, к которому можно в дальнейшем приобрести дополнительный боковой столик, легко присоединяющийся к основному. Часто в комплекте со столом для компьютера покупают и выкатную тумбу. Стол лучше скомпоновать из модульных основных и дополнительных элементов.

Удобно, когда компьютерные столы снабжены колесами. Такая "мобильная" мебель очень рациональна и современна.

Если в помещении просторно, стол для компьютера становится элементом рабочего стола, состоящего из нескольких частей. В этом случае у вас не будет проблемы размещения письменных принадлежностей. Однако, если места в помещении мало, компактность и вместительность специализированного компьютерного стола следует учесть в первую очередь.

Для того чтобы кабели от

оргтехники были полностью скрыты от глаз, современный стол для компьютера часто имеет полые ножки, в которых монтируются все провода.

Для компьютерных столов используются самые разнообразные материалы: дерево, ДСП и их аналоги, стекло, металл и пластик.

Применение того или иного материала влияет на цену стола. Из обработанной специальными защитными составами древесины изготавливают дорогие модели столов. Наиболее доступным материалом для столешниц и полок по цене являются - ДСП, МДФ, которые имеют покрытие из полимеров, ламината или меламина. Из металла делают ножки компьютерных столов, они могут быть крашенными в черный или серый цвет, а также хромированными. Многие компьютерные столы имеют металлический каркас, в котором находится желоба для кабелей. Пластик

используется в качестве материала для полок компьютерного стола.

Важно подобрать и цвет стола, фактуру поверхности. Лучше, если они подойдут ко всей мебели, расположенной в комнате.

Правильно разместите светильник типа "клипса" или "кронштейн", которые можно при необходимости разворачивать и поднимать. Свет должен падать на рабочую поверхность стола, на лист бумаги, но не на экран монитора. На экране не должно быть бликов и отражений.



мебель подбирают по площади и назначению, размещения мебели...

валяется в спальное место и находится под сиденьем. Выкатной - когда плоскость выдвигается из дивана, а разность высот с основной компенсируется...

Обратите внимание на место размещения электророр-

зависимости от вида занятий и количества предметов, расположенных на ней. Если

зирования компьютерного стола следует учесть в первую очередь. Для того чтобы кабели от

Многие компьютерные столы имеют металлический каркас, в котором находят-

хность стола, на лист бумаги, но не на экран монитора. На экране не должно быть бликов

Мягкую мебель подбирают с учетом площади и назначения помещения, размещения остальных предметов мебели и общего стиля интерьера. Если семья невелика, можно обойтись всего двумя предметами: парой удобных кресел, небольшим диваном или даже одним креслом и одним диваном. Если вы часто принимаете гостей, купите такой комплект для гостиной, чтобы все могли с комфортом разместиться здесь. Следует учесть, что гости иногда остаются на ночь, поэтому желательно иметь хотя бы один диван, способный трансформироваться в спальное место.

Любую мебель можно приобрести комплектом или поэлементно. В небольшой комнате лучше установить компактный трехместный или двухместный диван и два кресла. Если вы приобретаете диван-кровать, который будет эксплуатироваться ночью, следует предусмотреть и необходимое место перед ним. Для легкой трансформации и перестановки элементов мягкой мебели диваны и кресла иногда оборудуют колесами. Такая "мобильная" мебель рациональна и отвечает современным требованиям.

В просторной комнате мягкую мебель можно установить в виде "островка", то есть на некотором расстоянии от стен. Для такого размещения в большей степени подойдут угловые диваны со спинками или без них.

Перед покупкой приглянувшегося комплекта убедитесь, что он удобен, устойчив, прочен. Следует учесть и то, на-

сколько часто вы будете использовать диван для сна. Часто комфортные мягкие диваны как раз не годятся для продолжительного сна. Комфортность мягкой мебели и ее цена зависят как от качества и набора использованных материалов, так и от технологии ее изготовления, фабрики, торгующей фирмы. В настоящее время хорошо зарекомендовала себя мебель совместного производства. Добротная мягкая мебель, в которой слоями располагаются различные материалы. Лучшей набивкой для диванов и кресел считаются на-

туральные - ватин, войлок, пух и перо.

Современные ткани для обивки очень разнообразны по фактуре, цвету, качеству. Их обрабатывают специальными пропитками для большей прочности. Это может быть искусственный бархат или велюр, гобелен, жаккард, шенилла и т.д.

Мягкая мебель с кожаной обивкой - довольно дорогая, но и престижная. Кожа для производства мебели требуется высококачественная, это гарантия того, что мебель долго прослужит. На плохо выделанной коже

уже через пару лет эксплуатации появляются потертости. Кожзаменители в производстве домашней мягкой мебели используются редко.

Удобство трансформации, комфортность мебели зависят от механизмов трансформации диванов и кресел, которые могут быть самыми разными. Их насчитывается около десятка, подразделить их можно на три основные группы. "Книжка" - механизм, который выдвигает наполовину сидение и откидывает спинку. "Раскладушка" - механизм, который расклады-

вается в спальное место и находится под сиденьем. Выкатной - когда плоскость выдвигается из дивана, а разность высот с основной компенсируется подушками. Перед покупкой дивана раздвиньте его, чтобы убедиться в исправности механизма.

Стиль, дизайн мягкой мебели должны соответствовать общему стилевому решению гостиной или того помещения, где она устанавливается. В классическом интерьере со стенками, сервантами, комодами и книжными шкафами уместны диваны и кресла традиционных форм с деревянными подлокотниками или декоративными накладками. В современном интерьере лучше выглядят предметы легкого, изящного дизайна без лишних украшений.

Цветовая гамма мягкой мебели подбирается в соответствии с общим решением интерьера. Мебель можно подобрать в контрастных тонах по отношению к стенам. В качестве обивки вы можете выбрать яркую нарядную ткань зеленого, синего, желтого, красного цвета на фоне светло-бежевых или белых стен. Элегантно выглядит натуральная кожа пастельных тонов на фоне светлых стен.

Срок эксплуатации обычной мягкой мебели в среднем составляет около 10 лет, эксклюзивная мебель с каркасом из цельной древесины, кожаной обивкой и дорогой "начинкой" может прослужить значительно дольше. На любое изделие должна быть дана гарантия. Иногда дают гарантию на отдельные элементы конструкции.

Анна МЕЩЕРЯКОВА,
дизайнер.



Понятие "мягкая мебель" в традиционном смысле - это комплект, состоящий из дивана и кресел. К мягкой мебели относятся также софы, кушетки, кресла, пуфы, канапе, угловые диваны и прочее. Мягкая мебель предназначена для отдыха и размещается чаще всего в гостиной, кабинете, холле, просторной спальне, библиотеке. Дополняют этот комплект журнальный столик, мини-бар.



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

СИБИРСКИЕ АНАНАСЫ

ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА

Сначала приготовьте начинку. Для этого нужно порубить зелень, морковь натереть на крупной терке. Перец и лук порезать кубиками, чеснок раздавить. Добавьте соль и перец по вкусу.

Зеленые помидоры нарежьте кружочками, присолите и сложите в банки, перекладывая каждый помидорный ряд начинкой, и залейте яблочным уксусом. Закройте крышкой и поставьте в прохладное место.

ЗАКУСКА ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

Крупно нарежьте 3 кг зеленых помидоров, 1 кг репчатого лука порежьте кольцами, 1 кг

моркови натрите на крупной терке. Добавьте 500 г томатного соуса, стакан растительного масла, 4-5 штук порезанного сладкого перца, 100 г зелени петрушки, чайную ложку черного молотого перца, 2 столовые ложки соли, 4 столовые ложки сахара.

Все сложите в кастрюлю и тушите 2-3 часа на медленном огне. Горячую закуску разложите по банкам и закатайте.

КЕТЧУП ПО-ДОМАШНЕМУ

Пропустите через мясорубку 2 кг помидоров, 500 г репчатого лука, 500 г сладкого перца. Варите 1,5-2 часа на медленном огне, затем добавьте столовую ложку соли, стакан крас-

ного молотого перца, чайную ложку семян кинзы. Горячим разлейте в банки и закатайте.

ПОМИДОРЫ В КАПУСТЕ

Листья капусты подготовьте, как для голубцов. Затем некрупные плотные помидоры заверните в подготовленные капустные листья, уложите в банки и залейте горячим рассолом (на 1 л воды по столовой ложке соли и сахара). Стерилизуйте обычным способом.

ПИКАНТНАЯ КАПУСТА

Капусту мелко нашинкуйте, добавьте лук, чеснок по вкусу, морковь. Все перемешайте, добавьте немного клюквы или брусники и залейте горячим

рассолом: на 1 л воды 2 столовые ложки соли, чайная ложка меда, 100 г растительного масла. Все доведите до кипения и добавьте 3/4 стакана сахара. Через два дня капуста готова. Хранить ее нужно в холодильнике.

КОМПОТ ИЗ СИБИРСКИХ "АНАНАСОВ"

Кабачок очистите, порежьте кубиками, разложите по банкам. Добавьте такое же количество ягод облепихи. Приготовьте заливку: на 1 л воды 400 г сахара, доведите до кипения и сразу же залейте сироп в банки. Через 10-15 минут сироп слейте, снова прокипятите. Опять разлейте в банки, закатайте и укутайте в одеяло до полного охлаждения.

Любовь ПОНОМАРЕВА.
г. Братск
Иркутской области.

Помню из далекого детства, как бабушка выходила в темные сени за мукой. Она брала из большого ларя холодную муку, просеивала ее в ночвы (большое деревянное корыто для муки), затем ставила опару. Все остальное делалось глубокой ночью, а когда мы просыпались, уже стояли листы с большими булками хлеба, а в печи жарились оладьи, пеклись пироги.

ХМЕЛЬНОЙ ХЛЕБ

Уже много лет спустя я услышала, что лучшая выпечка получается из хмелевых дрожжей. Именно этот рецепт передается в нашей семье из поколения в поколение.

В 2 литра кипящей воды положите 2 стакана хмеля (собирайте его нужно в конце августа), прокипятите 5 минут, процедите. Этим отваром замесите тесто. Размешивайте. Когда

МЕД ИЗ АЛЫЧИ

Попробуйте приготовить "мед" из желтой алычи. Полулитровую банку желтой алычи промойте, залейте 500 г воды и проварите 10 минут. Остудите, тщательно разомните и вместе с отваром протрите через частое сито. На каждый стакан протертой массы добавьте 1,5-2 стакана сахарного песка, поставьте на огонь и варите на слабом огне 30-40 минут, пока масса не загустеет. Цвет должен быть янтарно-желтым. Готовый "мед" разлейте по подготовленным банкам и храните при комнатной температуре.

Ирина ШНЕЙДЕР. г. Юрга Кемеровской области.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

Отберите одинаковые по величине баклажаны. Отрежьте плодоножки и выньте сердцевину, посолите баклажаны изнутри. Сердцевину отожмите, под-

те баклажаны в духовке. Снимите кожицу и разомните баклажаны в пюре или пропустите через мясорубку, взбейте миксером.

Поджарьте это пюре на растительном масле. Добавьте красный перец, чеснок, петрушку и лук. Добавьте

СТАРЫЙ ДРУГ БАКЛАЖАН

ФОНДЮ

Вымойте баклажаны, нарежьте кружочками, обжарьте в подсолнечном масле с двух сторон до румяного цвета. В мисочке приготовьте толченый чеснок с солью и зеленью петрушки. Каждый кружочек с двух сторон обмакните в пригото-

добавьте к нему муку, красный молотый перец и четверть стакана воды. Этот соус вылейте на уложенные в кастрюлю овощи. Тушите в плотно закрытой кастрюле на слабом огне до тех пор, пока не выкипит жидкость. Остудите и подавайте на стол.

...что лучшая выпечка получается из хмелевых дрожжей. Именно этот рецепт передается в нашей семье из поколения в поколение.

В 2 литра кипящей воды положите 2 стакана хмеля (собирать его нужно в конце августа), прокипятите 5 минут, процедите. Этим отваром залейте муку, размешайте. Когда остынет, заквасьте купленными дрожжами, добавьте 2 ложки сахара и оставьте на сутки в тепле подходить. Как только дрожжи станут опадать, поставьте их в холодильник. Использовать такие дрожжи можно в течение месяца. Когда они заканчиваются, их можно снова заквашивать, добавив закваску.

Можно сделать и сухие дрожжи. Делаются они в принципе так же, только хмель не нужно процеживать. Просто ит сутки такая закваска, круто замесите ее с отрубями. Часа через три опара подойдет. Разотрите ее с сухими отрубями в небольшие комочки и высушите на ткани. Они хранятся долго.

А вот какой хлеб получается из таких дрожжей. Возьмите 2 л теплой воды, стакан сухих дрожжей или четверть стакана закваски. Размачивайте в течение ночи, добавьте 2-3 ложки сахара, можно добавить 2-3 небольшие натертые картофелины, процедите. Утром замесите крутое тесто, дайте ему подойти, сделайте булочки, дайте им подойти еще раз и ставьте выпекаться. А можно дать тесту подойти 3 раза и после этого делать булки или пироги.

Еще один вариант - утром замесите опару, как на оладьи, дайте подойти. Затем замесите крутое тесто, снова дайте подойти, сформируйте булочки, снова дайте подойти и выпекайте.

Надежда СТРИЖКОВА.
с. Золотуха
Алтайского края.

Ирина ШНЕЙДЕР. г. Юрга Кемеровской области.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

Отберите одинаковые по величине баклажаны. Отрежьте плодоножки и выньте сердцевину, посолите баклажаны изнутри. Сердцевину отожмите, поджарьте. В этом же масле поджарьте мелко нарезанный лук, морковь, сельдерей. Соедините с мякотью баклажанов. Добавьте 2 столовые ложки риса, еще немного пожарьте, добавьте мелко нарезанные помидоры и стакан воды. Когда рис набухнет, снимите смесь с огня, посолите, поперчите, посыпьте зеленью петрушки. Обжаренные баклажаны наполните этой смесью, положите на противень, дно которого выложите дольками помидоров, и запеките в духовке до выпаривания жидкости. Охладите и подавайте на стол.

КОТЛЕТЫ В СОУСЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Из мясного фарша сделайте котлеты, поджарьте их. Испеки-

те баклажаны в духовке. Снимите кожицу и разомните баклажаны в пюре или пропустите через мясорубку, взбейте миксером.

Поджарьте это пюре на растительном масле. Добавьте красный перец, помидоры, натертые на терке. Разбавьте пюре небольшим количеством воды или бульона до густоты соуса. Доведите соус до кипения, положите в него котлеты и вновь доведите до кипения. Посыпьте зеленью.

САМЫЕ ВКУСНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Испеките баклажаны в духовке, очистите от кожуры, сложите в подготовленные банки, на дно которых положите несколько долек чеснока, лавровый лист, перец горошком. Залейте баклажаны томатом, добавьте соль (на 1 л томата столовая ложка соли с верхом) и стерилизуйте 10 минут.

ФОНДЮ

Вымойте баклажаны, нарежьте кружочками, обжарьте в подсолнечном масле с двух сторон до румяного цвета. В мисочке приготовьте толченый чеснок с солью и зеленью петрушки. Каждый кружочек с двух сторон обмакните в приготовленную смесь и сложите слоями в банку. Сверху залейте подсолнечным маслом, закройте пластмассовыми крышками и поставьте в прохладное темное место.

КАПАМА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и промокните сок. Чуть-чуть обжарьте, не доводя до золотистого цвета. То же сделайте с кабачками. Болгарский перец испеките, нарежьте крупными кусками, очистив от семян. Помидоры порежьте дольками.

Подготовленные овощи уложите пластами в неглубокую кастрюлю, пересыпьте горошками черного перца, чесноком и лавровым листом. Мелко нарезанный лук обжарьте в масле,

добавьте к нему муку, красный молотый перец и четверть стакана воды. Этот соус вылейте на уложенные в кастрюлю овощи. Тушите в плотно закрытой кастрюле на слабом огне до тех пор, пока не выкипит жидкость. Остудите и подавайте на стол.

БАКЛАЖАНЫ С МЯСОМ

Свежие баклажаны очистите, разрежьте на дольки, каждую немного посолите, дайте полежать, промокните. Мясо порежьте на кусочки. Обжарьте в раскаленном масле (лучше в подсолнечном), добавьте порезанный лук и натертую на крупной терке морковь, подготовленные баклажаны. Посолите, поперчите, закройте крышкой и тушите. За минуту до полной готовности заправьте блюдо тремя-четырьмя зубчиками измельченного чеснока.

Елена МАЙСТРЕНКО.
с. Родино
Алтайского края.

ОВОЩНАЯ СЛОЕНКА

Мясо (говядину, свинину, курицу, индейку) вымойте, обсушите, отбейте и положите в жаровню, смазанную растительным маслом. Посолите. Сверху выложите сливочное масло, порезанное маленькими кружочками. Потом выложите слоями овощи: мелко нарезанный лук, картофель, порезанный кружочками, натертую морковь, мелко порезанный чеснок, кольца сладкого перца, нашинкованную капусту, крупные дольки помидоров, зелень. Каждый слой нужно посолить, наперчить, положить лавровый лист. Все залейте водой, плотно закройте крышкой и тушите около часа на медленном огне.

Тамара УФИМЦЕВА. г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской области.

КАБАЧКОВЫЙ ТОРТ

Вам потребуется один кабачок (1,2-1,5 кг), пол чайной ложки соды, 2 яйца, мука, соль, перец, чеснок по вкусу, 200 г майонеза.

Кабачок почистите, удалите семена, натрите на крупной терке, сок слейте. В кабачковую массу добавьте яйца, муку, соду, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Добавьте по вкусу соль, перец. Из этого теста испеките на сковородке небольшие блинчики. Чтобы получился торт, выложите эти блинчики друг на друга, промазывая каждый "кремом" из майонеза с чесноком. Верх торта украсьте мелко нарубленной зеленью и кусочками сладкого перца.

МАРИНОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Возьмите 3 кг резаного перца, 1 л воды, стакан растительного масла, 1,5 стакана сахара, 1,5 стакана разведенного водой уксуса в пропорции 1 к 20, две столовые ложки соли. Все сложите в кастрюлю, доведите до кипения и кипятите 5-7 минут. Закатайте в банки и укутайте до полного остывания.

Хорошо разварите 1 кг фасоли, добавьте 3 кг красных помидоров, порезанных кубиками, 500 г красного перца, 500 г моркови, натертой на крупной терке, пучок порезанной зелени петрушки, полстакана раздавленного чеснока, 2 столовые ложки соли и сахара, стакан подсолнечного масла. Все тушите 45 минут. Закатайте в банки и укутайте.

Лариса ТУРЧАНИНОВА.
пос. Чунский Иркутской области.

ТИРАСПОЛЬСКИЕ РУЛЕТКИ

Свинину или говядину нарежьте квадратиками толщиной 1 см, отбейте, посолите, поперчите, положите на 2 часа в слабый раствор столового уксуса. Свиное сало и репчатый лук пропустите через мясорубку. Полученный фарш выложите на мясные квадратики, сверните рулетики и перевяжите нитками. Сложите рулетики в жаровню, залейте мясным бульоном, накройте крышкой и поставьте на огонь на 40 минут, постоянно следя, чтобы рулетики были полностью покрыты бульоном, который нужно время от времени подливать.

Ольга МОЗОЛЬ. с. Одесское Омской области.

ТУШЕННЫЕ ОГУРЦЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Три луковицы средних размеров, 2 зубчика чеснока очистите и мелко нарубите. Огурцы (не менее 1 кг) очистите, разрежьте вдоль пополам. Обе половинки нарежьте поперек кусочками длиной 5 см. На сильном огне разогрейте в сотейнике растительное масло, обжарьте на нем лук, чеснок, добавьте 350 г рубленого нежирного мяса, жарьте 2 минуты, помешивая. Добавьте немного томата, влейте 100 г сухого красного вина, сверху положите кусочки огурцов, приправьте солью и перцем. Накройте крышкой и тушите на среднем огне 15-20 минут. При подаче посыпьте зеленью.

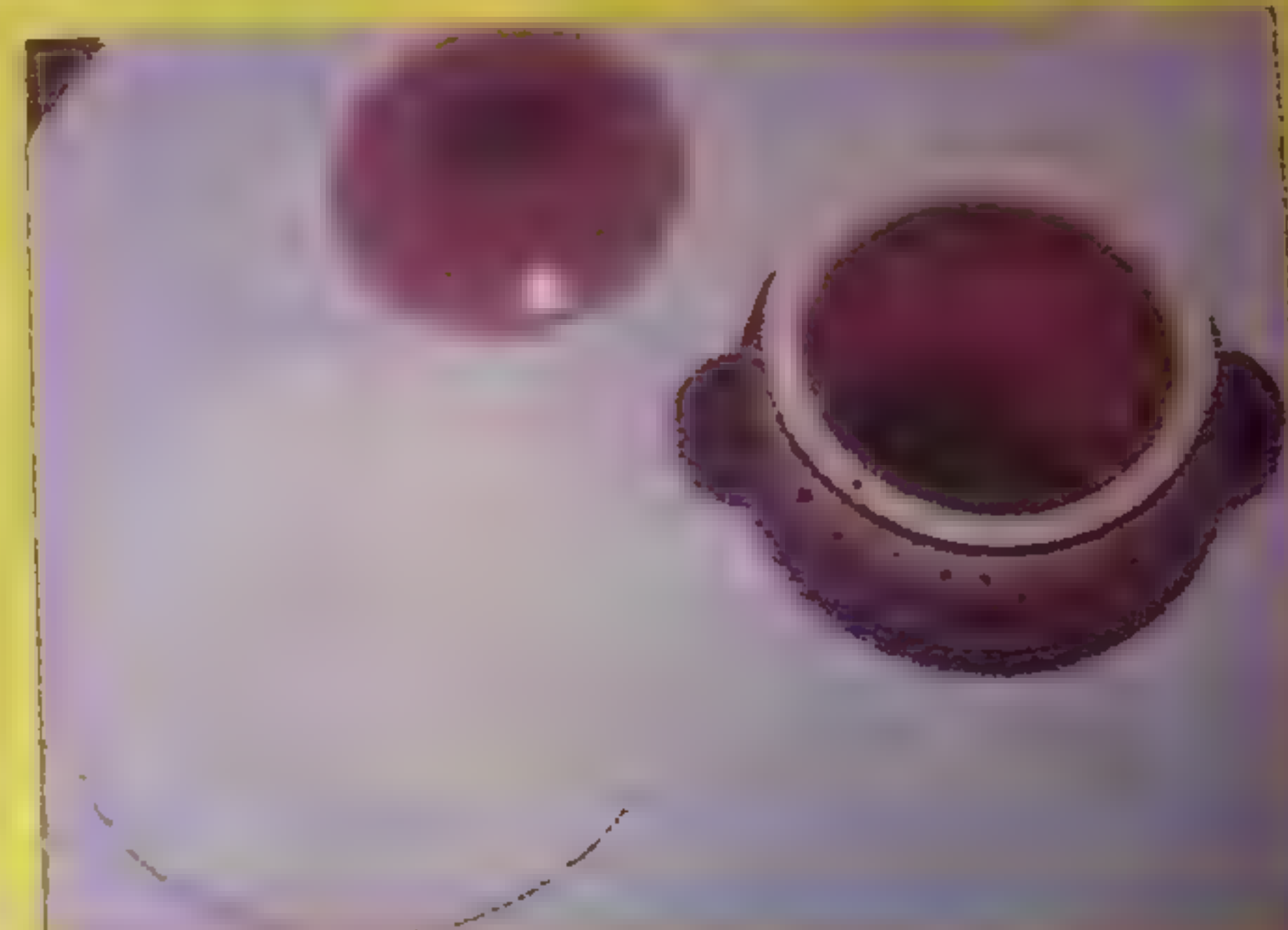
НЕТРАДИЦИОННЫЙ

Что у нас традиционно готовится на обед? Щи, котлетки или рыба жареная на второе. А по праздникам - рулет мясной подается. Только вот все эти, казалось бы, давно известные блюда можно приготовить несколько иначе, например, как это делают повара московского ресторана "Космос".

ОБЕД

ЩИ "ПО-КОНДРАТЬЕВСКИ"

Грудинку без реберных костей отварите до готовности. Свежие шампиньоны отварите. Полученный грибной отвар процедите, грибы нарежьте и обжарьте. Квашеную капусту мелко нарежьте и потушите 1,5-2 часа с добавлением грибного отвара и пассерованного томатного пюре. Морковь и репчатый лук нашинкуйте и спассеруйте. В кипящий бульон положите тушеную капусту, пассерованные овощи, обжаренные грибы. Заправьте обжаренной мукой, разведенной бульоном, положите специи и варите до готовности. Заправьте чесноком, растертым с солью. Щи подавайте, посыпав мелко рубленой зеленью.



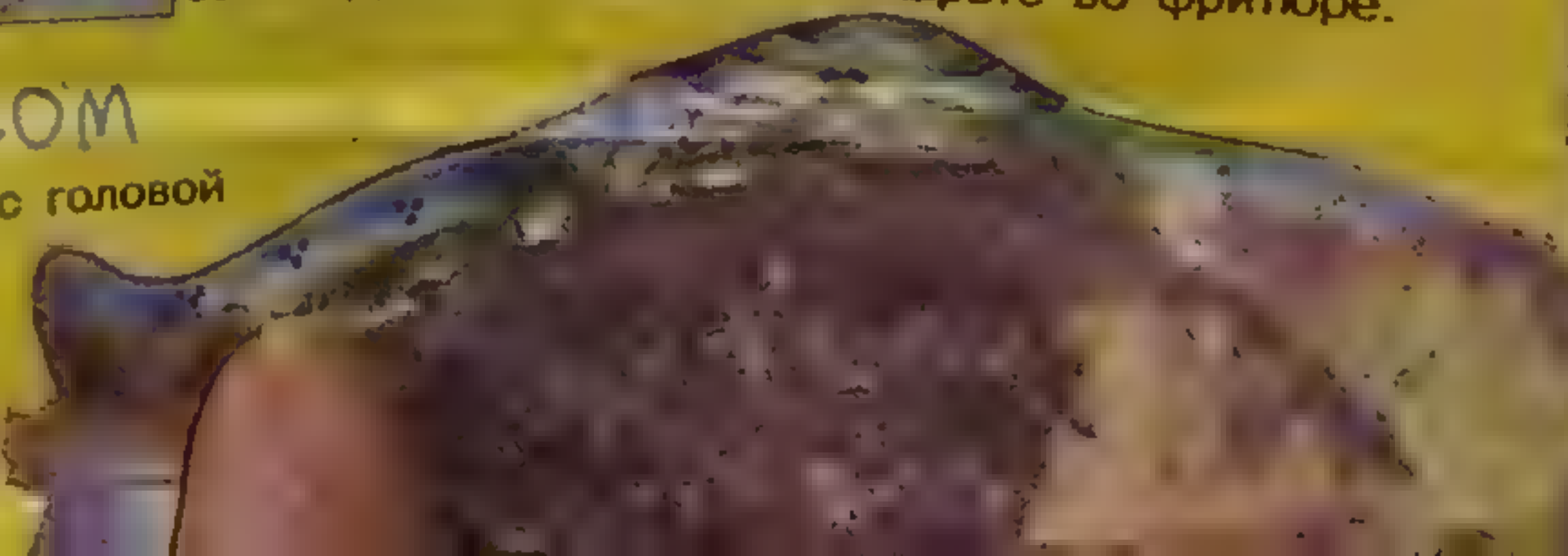
РУЛЕТ МЯСНОЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЯЙЦОМ И СЫРОМ

Мясо пропустите через мясорубку, добавьте яйца, воду, соль, перец. Тщательно перемешайте. На смоченную водой салфетку разложите ровным слоем приготовленную массу. На середину выложите фарш, приготовленный из нарезанного соломкой сыра, соединенного с рубленым сваренным вкрутую яйцом, ветчиной, отварным языком, нарезанными кубиками, мелко рубленой зеленью. Края массы соедините и придайте форму рулета. Рулет выдержите в холодильнике примерно 3 часа. Охлажденный рулет нарежьте на кусочки, запанируйте их в муке, смочите в льезоле, запанируйте в сухарях и обжарьте во фритюре.



КАРП ПОД СОУСОМ

Почищенную целую тушку рыбы с головой (кабэр) и хвостом посыпьте соевым молотым перцем, запанируйте в муке, положите на разогретую сковороду, обжарьте с двух сторон до образования корочки. Затем положите



ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ

Возьмите 500 г моркови, 500 г свеклы. Для маринада - 4 столовые ложки 6-процентного уксуса, 3 столовые ложки сахарного песка, чайную ложку соли, полстакана подсолнечного масла, большую головку чеснока, 10 грецких орехов, 2 чайные ложки семян кинзы, чайную ложку черного молотого перца, красный перец на кончике ножа.

Сырые очищенные морковь и свеклу натрите на крупной терке. Приготовьте маринад. Разотрите в ступке орехи и кинзу. За-

положите сваренную фасоль, капусту, грибы, лук, морковь и доварите до готовности овощей. Подсолите по вкусу. При подаче на стол положите в тарелку рубленую зелень и сметану.

ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ

Возьмите 500 г печени, две небольшие белые булочки, среднюю головку лука, 150 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, соль, перец, столовую ложку рубленой зелени, 2 столовые ложки растопленного маргарина, столовую ложку панировочных сухарей, треть стакана молока.

Лук только порежьте кольцами и поджарьте в масле. Булочки вымочите в молоке.

Через мясорубку пропустите печень, очищенную от пленок и жилок, обжаренный лук и замоченные булочки. В отдельной посуде разотрите до бела масло, затем добавьте в него 2 желтка и панировочные сухари. Потом

да, красный перец на кончике ножа. Сырые очищенные морковь и свеклу натрите на крупной терке. Приготовьте маринад. Растворите в ступке орехи и кинзу. Затем добавьте уксус, соль, сахар, перец, измельченный чеснок и размешивайте до тех пор, пока соль и сахар не растворятся. Влейте масло и еще раз перемешайте. Теперь готовым маринадом залейте морковь и свеклу, перемешайте, немного помните ложкой и поставьте на сутки в холодильник. Через сутки острая закуска будет готова.

СУП "КАЗНАЧЕЙ"

Вам потребуется стакан фасоли, стакан квашеной капусты, большая луковица, 2 стакана сушеных грибов или 500 г свежих и два бульонных грибных кубика, 2 большие картофелины, одна небольшая морковь, растительное масло, соль, зелень, сметана.

В трех литрах воды замочите на ночь предварительно вымытые грибы. В другой кастрюле замочите фасоль. Грибы отварите в той же воде, в которой они замачивались. Затем выньте их из бульона и измельчите. (Свежие грибы отварите без замачивания.) Фасоль отварите отдельно в подсоленной воде. На растительном масле обжарьте измельченную квашеную капусту до мягкости. (Если нет квашеной, то можно взять и свежую, но тогда в суп нужно будет добавить 3-4 столовые ложки томата для кислоты.) Так же на растительном масле обжарьте измельченный лук и морковь. В грибной бульон положите кубики картофеля. Когда он будет почти готов,

булочки вымочите в молоке.

Через мясорубку пропустите печенку, добавьте лук и жилы, обжаренный лук и замоченные булочки. В отдельной посуде разотрите добела масло, затем добавьте в него 2 желтка и продолжайте растирать. Потом смешайте масло с печенкой и продолжайте растирать. Посолите, поперчите, добавьте рубленую зелень, щепотку перца, при желании щепотку майорана. Взбейте в пену белки и добавьте к остальному фаршу. Форму для запекания смажьте маргарином, посыпьте сухарями, выложите печеночную массу. Выпекайте в духовке на небольшом огне. Готовность пудинга определяйте следующим образом: проткните его деревянной палочкой, и если она сухая, то пудинг готов, если нет, то поддержите его еще в духовке некоторое время. Готовое блюдо выложите на тарелку и нарежьте кусочками. Подавайте с рисом и томатным соусом.

СЛОЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Возьмите 200 г картофеля, 75 г маргарина, 150 г муки, одно яйцо, щепотку тмина, соль по вкусу.

Картофель отварите, остудите, натрите на терке. Добавьте муку, маргарин, тмин, желток, соль. Замесите эластичное мягкое тесто. Положите его на час в холодильник. Затем охлажденное тесто разделите на 15 одинаковых частей. Каждую часть раскатайте тонким слоем. Сложите все лепешки друг на друга и раскатайте еще раз до толщины примерно 7 мм. Смажьте взбитым белком, посыпьте тмином, солью и нарежьте квадратиками. Выпекайте в духовке примерно 20 минут до румяного цвета.

Елена ПЕТРОВА.
г. Новочеркасск
Ростовской области.

на кусочки, запанируйте их в муке, смочите в льезоле, запанируйте в сухарях и обжарьте во фритюре.

Почищенную целую тушку рыбы с головой (без жабр) и хвостом посыпьте солью, черным молотым перцем, запанируйте в муке, положите на разогретую с жиром сковороду, обжарьте с двух сторон до образования румяной корочки. Затем положите на рыбу пассерованный репчатый лук, залейте соусом и запекайте.



ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ

Подготовленную печень пропустите через мясорубку, соедините с натертым черным хлебом, добавьте сливки, соль, перец, мелко рубленую зелень, разделайте на лепешки. Обжарьте с обеих сторон до готовности, выложите на блюдо, украсьте зеленью.

ЛУЧОК НА ЗАКУСКУ

МАРИНОВАННЫЙ МЕЛКИЙ ЛУК

Луковки диаметром не более 3 см очистите, срежьте "донце" и "шейку" и бланшируйте 2-3 минуты. На дно банки уложите приправы: лавровый лист, 3-4 горошинки черного перца, гвоздику, корицу. Уложите лук и залейте маринадом (на 1 л кипящей воды положите по 50 г соли и сахара, 200 мл 6-процентного уксуса). Банки закупорьте и стерилизуйте 7-8 минут.

ЛУК, МАРИНОВАННЫЙ ПО-БОЛГАРСКИ

Небольшие луковки очистите, надрежьте сверху и уложите в банки по плечики. Между головками положите на литровую банку 15 горошин чер-

ного перца, стручок красного горького перца, 4-5 лавровых листьев, столовую ложку соли. Для заливки возьмите воду и 9-процентный уксус в равном количестве. Залейте лук маринадом и укупорьте банки.

ЛУК С СОЛЬЮ

Вам потребуется 1 кг лука и 200 г соли.

Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами и плотно уложите в банки, пересыпая солью. Сверху положите слой соли. Укупорьте и храните в холодном месте.

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК

На дно банки положите черный перец и гвоздику, затем плотно уложите, промытые головки чеснока. Залейте кипя-

ком, накройте крышкой и оставьте на сутки. Затем воду слейте и залейте маринадом (на 1 л воды возьмите 50 г соли, 50 г сахара, столовую ложку уксуса). Закатайте крышками.

Зинаида ХРОМОВСКИХ.
г. Ейск,
Краснодарский край.





Для многих синтезаторы - экзотика, иные даже слова такого не знают. В то же время электронные клавишные инструменты завоевали популярность не только у профессиональных музыкантов, но и среди рядовых любителей помузицировать.

Синтезатор и проще, и сложнее фортепьяно, хотя несомненно - его ближайший "родственник". Компактный и легкий, он легко помещается на письменном столе. С ним с удовольствием будут возиться все домочадцы, вне зависимости от возраста, образования и музыкальных предпочтений. Богатые функциональные возможности инструмента позволят каждому получить от этого удовольствие. А обилие надписей и кнопок на панели лишь первоначально смущает новичка. Через короткое время знакомства большинство запросто налаживают контакт со сложным электронным инструментом. И от этого получают отдельный "кайф".

На синтезаторе можно разучивать заданную в музыкальной школе пьеску и создавать собственные произведения. от ритма до рока, а также голосов

флейты, аккордеона, флейты, гитары, барабана, заложенные в различных моделях, расширяют возможности



РОДСТВЕННИК ФОРТЕПЬЯНО

нем не более ста произведений, на которых происходит обучение. Синтезатор проигрывает выбранную мелодию и показывает на информационном дисплее, какую из клавиш нужно нажать, чтобы играть в унисон с инструментом. На табло при этом могут быть изображены руки, клавиатура, нотный стан.

Есть модели, доступные даже... младенцам. У них, как правило, нечувствительная клавиатура - от двух до четырех октав, ограниченный набор зву-

но, не заменяют традиционного обучения в музыкальной школе. Они могут стать очень полезным дополнением к нему.

Освоившись, бывшие новички начинают заглядывать на полупрофессиональные модели. Их возможности куда шире - можно комбинировать уже заложенные звуки, изменять их и создавать новые. Как правило, в таких синтезаторах есть ручной контроллер питчбендер (pitch bend), кнопка или

Динамическая клавиатура весьма чувствительна к силе нажатия и позволяет прилично сыграть любой концерт.

Для демонстрации высокой техники игры нужна так называемая взвешенная (рояльного типа) клавиатура.

Во многих моделях синтезаторов клавиатура усечена. Обучающие модели - обычно четырех-пятиоктавные. В полупрофессиональных - от пяти до семи октав. В то же время классическое фортепьяно имеет 88 клавиш - полный набор октав.

Компактные и многофункциональные "пиано" - это электронно-цифровые инструменты с полным набором октав и взвешенной клавиатурой. В них, как правило, заложено несколько вариантов звучания - фортепьяно, электропианино, клавесин, орган... Встроенные колонки, возможность подключения наушников, миди-интерфейс позволяют им не только обеспечивать все функции обычного фортепьяно, но и предоставлять неограниченные музыкальные возможности при подключении к компьютеру.

Для того чтобы научиться играть на синтезаторе, придется разобраться, чем "заведуют" те или иные кнопки.

Modulation позволяет добавить в звук эффект частотной модуляции типа "вибрато". При посредстве **Split** можно разделить клавиатуру на две части. К примеру, левой рукой играть за контрабас, а правой - подпевать флейтой.

Layer дает возможность наложения, как правило, двух звуков - к примеру, фортепьяно и скрипки. У профессиональных синтезаторов могут быть десятки лаеров, в полупрофессиональных их количество гораздо скромнее.

С помощью **Reverberator** в звук добавляется эхо.

Память пригодится, когда нужно разучить пьесу, - в память синтезатора можно записать мелодию или целое музыкальное произведение.

Чтобы подключить синтезатор к компьютеру или другому синтезатору, придуман **MIDI-интерфейс (music instruments digital interface)**.

Почти у всех моделей есть вход для **наушников**. Надев их, можно никому не мешать музицированием в неурочное время.

Покупая синтезатор, стоит проверить звучание каждой клавиши, работу каждой кнопки на панели.



На синтезаторе можно раячить заданную в музыкальной школе пьеску и создавать собственные произведения. Банки различных ритмов - от танго до рока, а также голосов - скрипки, аккордеона, флейты, гитары, барабана, заложенные в различных моделях, максимально расширяют возможности музыкантов - как начинающих, так и освоивших не только азы. Синтезатор с функцией "MIDI" (возможность подключения к компьютеру) позволяет меломану не только создавать, но и записывать музыку.

Синтезаторы работают и от сети, и на батарейках, их можно отвезти на дачу, взять в гости или на пикник.

Понятно, что новичку лучше начинать с более простых моделей синтезаторов. Они так и называются - обучающие. В них есть song-bank - банк популярных мелодий. Обычно в

каждой из информационных дисплеев, какую из клавиш нужно нажать, чтобы играть в унисон с инструментом. На табло при этом могут быть изображены руки, клавиатура, нотный стан.

Есть модели, доступные даже... младенцам. У них, как правило, нечувствительная клавиатура - от двух до четырех октав, ограниченный набор звуков. Но song-bank тем не менее позволяет выучить и сыграть мелодию.

Если начинающий не поспевает за инструментом - с помощью соответствующей кнопки можно замедлить темп, вернуться на несколько нот назад, начать сначала. Особенно удобны для новичков синтезаторы с подсвечивающимися клавишами - загорается та, на которую нужно нажать. В одних моделях эта функция выбирается по усмотрению меломана - то есть подсветку можно включить или

отключить. В других постоянна, на первых порах это очень удобно, а по мере освоения может раздражать.

Обучающие синтезаторы прививают навыки игры на клавишном инструменте, помогают выучить те или иные мелодии, хотя, конечно,

дополнением к нему.

Освоившись, бывшие новички начинают заглядывать на полупрофессиональные модели. Их возможности куда шире - можно комбинировать уже заложенные звуки, изменять их и создавать новые. Как правило, в таких синтезаторах есть ручной контроллер питчбендер (pitch bend), кнопка или колесо-модулятор (modulation).

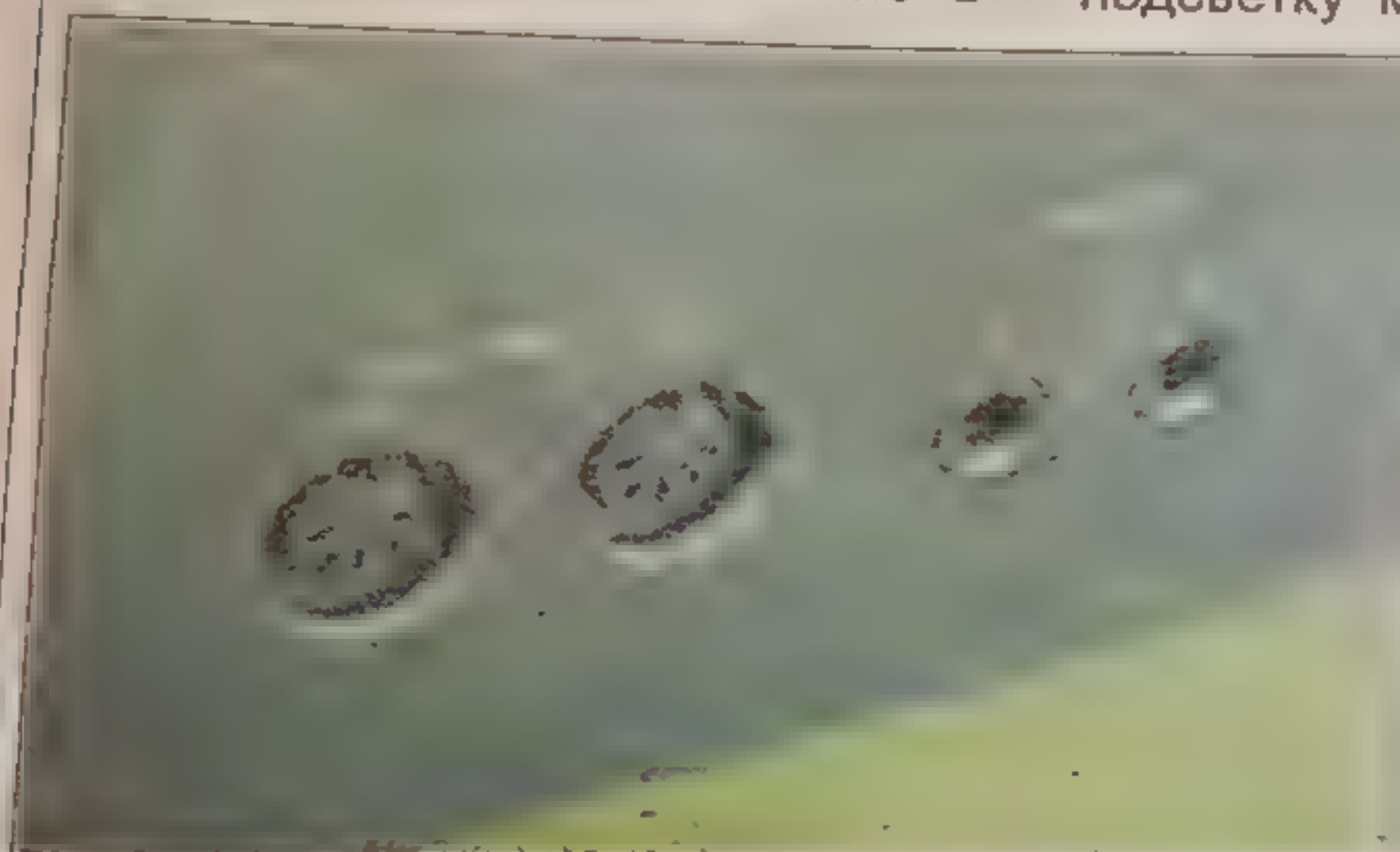
Профессиональные модели отличаются максимальным количеством так называемых контроллеров, дающих возможность изменять звук. В более оснащенных это можно делать в реальном времени, в моделях попроще - заранее, методом программирования.

У самых простых и дешевых обучающих моделей обычно нединамическая (нечувствительная) клавиатура. Но ее вполне хватает для того, чтобы выучить мелодию, подыграть поющему брату...



Pitch bend - с помощью этого колесика во время игры можно плавно изменить строй всей клавиатуры от полутона до двух октав вверх или вниз.

Синтезатор подключается к сети с помощью адаптера, который, как правило, продается за отдельную цену. Лучше приобретать фирменный - с ним синтезатор наверняка не замкнет. Кроме того, если инструмент вдруг заикается, гарантийный ремонт проведут лишь при условии, что вы пользовались адаптером, рекомендуемым фирмой - продавцом инструмента.



MIDI-интерфейс для подключения к компьютеру или другому синтезатору.

Лучше расписаться

Мы - люди уже немолодые. Восемнадцать лет живем в гражданском браке. Муж сделал завещание на меня, но нотариус сказал, что нам лучше оформить брак. Так ли это?

Ольга СУХОРУКОВА.
Великий Новгород.

Ваша родственница будет иметь на имущество покойного больше прав, чем гражданский супруг, которому придется доказывать право на наследство в суде. Так что все-таки лучше зарегистрируйте свои отношения.

Нотариус абсолютно прав. Ибо, сколько бы лет вы ни прожили, если нет пресловутого штампа в паспорте, юридически вы друг другу никто. И при возникновении наследственных споров какая-нибудь

Пистолет - только по лицензии

Могу ли я купить без документов какое-нибудь оружие самообороны?

Сергей ДЕРЕВЯНКО.
Воронеж.

Конечно, можете. Без лицензии продаются газовые баллончики, электрошоковые устройства. Также вы можете приобрести "УДАР" - устройство дозированного аэрозольного распыления, бесствольный аналог газового пистолета. Собственно же газовое оружие - пистолеты, револьверы или гладкоствольное оружие - вы можете купить, только если получите специальную лицензию в органах внутренних дел. Так называемое служебное оружие - гладкоствольные модификации пистолетов "ПМ", "Иж" - могут приобретать только граждане, которым по роду деятельности оно положено, например те, кто занимается частной охранной деятельностью. Более подробно порядок получения лицензии вам разъяснят в отделе лицензирования вашего районного ОВД.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии российских адвокатов.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"





ДЕТИ КАК ЗЕРКАЛО СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ

Не секрет, что многие родители по отношению к своим детям или деспоты, требующие беспрекословного выполнения любых распоряжений, или добренькие мамочки и папочки, прямо-таки вынуждающие своих чад садиться себе на шею. Ни в том, ни в другом случае нормальный человек из ребенка не вырастет. Социологи уверяют, что лишь немногая часть родителей воспитывает детей правильно.

Но не зря старая мудрость гласит: дети - зеркало своих родителей. Хотите проверить себя: часто ли вы смотрите в это зеркало и удастся ли вам разглядеть в нем самое важное? Тогда откровенно ответьте себе же на 10 вопросов теста и потом поглядите на результат. Если не на все сто, то на 90 процентов он даст правильный ответ.

1. Считаете ли вы, что ваше дитя изначально пустая оболочка, которую призваны наполнить знаниями и мудростью именно вы?

2. Если вы видите, что сын или дочь ведет себя недостойно, неправильно или даже отвратительно, будет ли это вам неприятно, почувствуете ли вы свою

вину за это, а не просто займетесь активным "перевоспитанием"?

3. Вашего ребенка что-то беспокоит. Узнаете ли вы о причине возникших проблем первыми?

4. Если ребенок начинает капризничать безо всякого к тому повода (хотя таковой конечно же должен быть: нездоровье, неприятности во дворе или в школе и т.п.), приводит ли такое его поведение вас в бешенство?

5. Считаете ли вы, что ваш ребенок вносит в вашу жизнь что-то новое, светлое, радостное или печальное, но в любом случае окрашивает ее в новые цвета?

6. Приходится ли вам удивляться, обнаружив, что

внутренний мир вашего чада необыкновенно богат, уникален, своеобразен, порой даже больше, нежели ваш собственный?

7. Понятно, у всех нас есть свои дела и проблемы, но можно ли прямо сказать, что ваши собственные дела вам интереснее, чем возня с ребятами?

8. Сильно ли изменилось ваше отношение к жизни с появлением ребенка (если в семье он не один, то имеется в виду - первого)?

9. Дети задают множество вопросов, которые мы часто считаем глупыми. На них можно отвечать серьезно, шутливо, а можно и вообще проигнорировать. Лично вам уже надоело отвечать

на подобные "глупые" вопросы?

10. Считаете ли вы, что ребенок заслуживает уважения и относиться в этом плане к нему следует не менее серьезно, чем к взрослому?

Подведем итоги. Для начала прибавьте по одному баллу за каждый утвердительный ответ на вопросы 1, 4, 7 и 9 и столько же за каждый отрицательный на 2, 3, 5, 6, 8, 10.

Посмотрим теперь, что получилось. Если в итоге вы набрали **7-10 баллов**, то воспитание детей явно не ваш конек. Возможно, в свое время вам просто не слишком повезло в этом плане с родителями или учителями, а детей или ребенка вы завели не себе в радость, а потому, что так принято.

0-3 балла - судя по всему, дети вам интересны, и вы относитесь к ним с должным уважением. Похоже, они отвечают взаимностью, поскольку, вполне возможно, вы действительно настолько мудры, что не считаете глупым или зазорным у них поучиться. Вы видите, что во многих отношениях ребенок превосходит нас, взрослых, уж в отношении понимания природы и окружающего животного и растительного мира - несомненно.

4-6 баллов - по натуре или воспитанию понимание своего чада (или чад) вам дается с большим трудом. Тем более ценно, что вы, похоже, старательно боретесь со своим чувством превосходства и высокомерием, которые взрослые часто проявляют по отношению к детям. Скорее всего, вы не считаете, что детей надо держать в узде и муштровать. Вас можно поздравить, поскольку вы прилагаете достаточно много усилий, чтобы найти общий язык с ребенком и воспитать из него действительно самостоятельного, умного и достойного человека.

Владимир МИХАЙЛОВ.

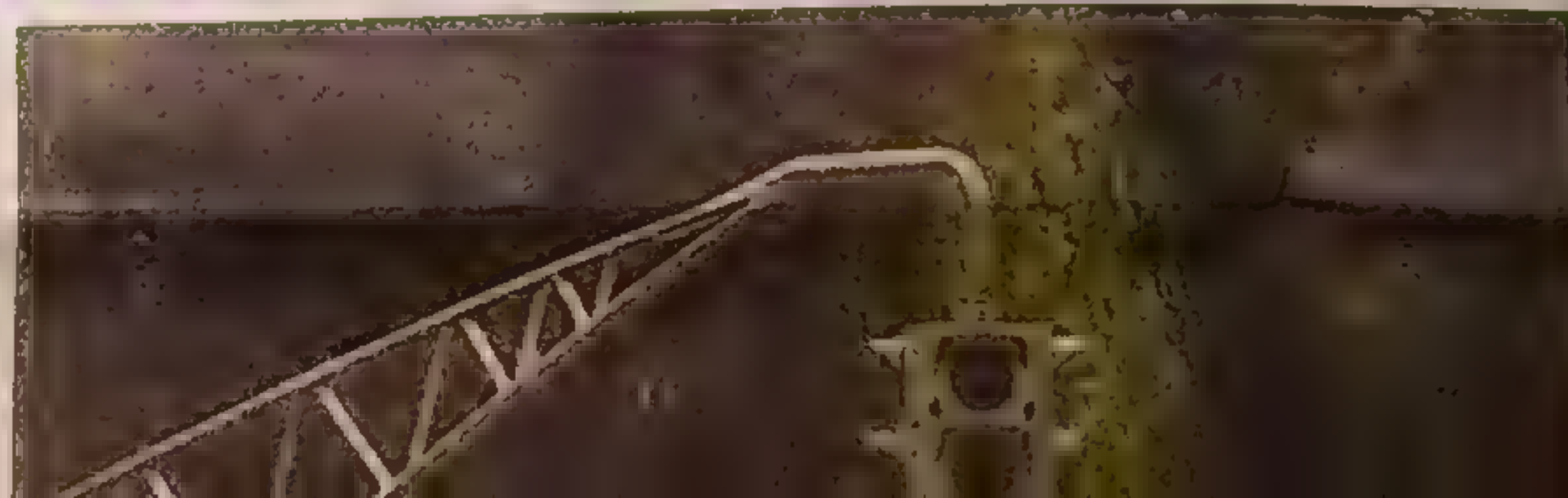
Расскажите, что такое ролевые игры? В последнее время о них много пишут. Стоит ли детям в них играть?

Сергей СОБОЛЕВ.
Санкт-Петербург.

Прежде всего ответу на последний вопрос - детям в них играть безусловно стоит. И более того: они в них играли,

взрослый точно так же может самореализоваться, приняв на себя какую-то игровую роль. Классический пример - создание лет 10 назад ролевых клубов, членами которых становились поклонники творчества писателей Толкиена, Джорда-

ЖИЗНЬ - ТЕАТР



Какое влияние оказывают занятия верховой ездой на организм 13-летней девочки?

Марина ОПРИТОВА.
г. Железногорск
Красноярского края.

ПО КОНЯМ

Во-первых, однозначно ответить на этот вопрос без стороннего медицинского

новые игры? В последнее время о них много пишут. Стоит ли детям в них играть?
Сергей СОБОЛЕВ.
Санкт-Петербург.

Прежде всего отвечу на последний вопрос - детям в них играть безусловно стоит. И более того: они в них играли, играют и, очевидно, играть будут.

Что же такое ролевая игра? Это процесс, в котором человек персонифицирует себя с тем или иным игровым персонажем, наделяя его теми или иными свойствами и качествами. И соответственно эти самые качества он примеряет на себя. Классический пример ролевой игры у детей - игра в дочку-матери у девочек, в войну - у мальчиков. Ты - мама, я - папа; я - командир, ты - радист; он - разведчик, она - Анка-пулеметчица. То есть, "назначая" себя кем-то, ребенок наделяет свой персонаж какими-то качествами. Причем выбирает он персонаж с теми качествами, которые ему либо близки и понятны, либо он хочет видеть их у себя. Кстати, именно на этом стремлении и построены многие психотерапевтические методики, в основе которых лежат ролевые игры. То есть человеку для решения его проблемы предлагается перевоплотиться в того или иного персонажа, надеть ту или иную социальную маску. Это помогает взглянуть на проблему с другой стороны и в конечном счете решить ее.

Другой аспект ролевых игр как для взрослых, так и для детей - возможность самореализоваться, быть тем, кем хочется. Для ребенка самореализация через игру естественна, он таким образом "привыкает к себе", копит опыт общения, определяет приоритеты, реализует полученные навыки. Взрослому это сделать труднее. Тем более в силу возрастного менталитета само понятие игры ассоциируется с впадением в детство. Однако и

взрослый точно так же может самореализоваться, приняв на себя какую-то игровую роль. Классический пример - создание лет 10 назад ролевых клубов, членами которых становились поклонники творчества писателей Толкиена, Джордана, Брукса, Перумова. Взрослые дяди и тети собирались и охотно изображали гномов, эльфов, магов... Кто-то, конечно, покрутит пальцем у виска, но любой психолог или социолог скажет, что такая забава позволяет раскрыться, побыть тем, кем хочется, и в конечном счете реализоваться более полно, нежели на службе. Ведь не секрет, что в силу тех или иных причин не всем из нас удается заниматься любимым делом или хотя бы найти единомышленников, разделяющих наши взгляды и увлечения. Кто-то ездит на рыбалку, кто-то гоняет с друзьями на мотоциклах, а кто-то находит "отдушину" в клубе. Кстати, в любом серьезном клубе должен быть психолог, который поможет новичку определиться.

Итак, взрослому человек ролевая игра позволяет полнее отработать свой психотип "на свободе", в комфортных условиях игры, что в итоге дает ему возможность по-иному, иногда более объективно, взглянуть на себя в "этой" жизни, в условиях отработки моделей поведения, тех же ролей, но навязанных ему: сына, мужа, подчиненного, начальника... В конце концов, любая игра, хоть ролевая, хоть шахматы, хоть "Зарница" - прекрасное хобби, в котором человек находит себя.

А возвращаясь к вопросу о детских играх, стоит посоветовать родителям взять метод ролевых игр на вооружение. Наделяйте игрушки теми или иными свойствами - пусть ребенок как бы со стороны посмотрит, а то и примет участие (в лице какого-нибудь персонажа) в их жизни, оценит их взаимоотно-

шения, выберет для себя персонажа, ту или иную модель поведения.

Отдельный разговор - компьютерные RPG (role-play game), в которых игрок полностью персонифицирует себя с героем, создавая его по своему желанию и развивая (развиваясь) в процессе игры. Правила современных "ролевушек" весьма строги и в то же время гибки, нелинейны. То есть играющий

выбирает для себя даже мораль и стиль поведения в виртуальном мире. Но при этом "хороший" персонаж, соблюдающий все предписанные законы, пройдет игру (выиграет) быстрее, чем "плохой". Все-таки хорошим людям и в виртуальном, и в реальном мире жить легче...

Алексей ИВАНОВ,
психолог.



какое влияние оказывают занятия верховой ездой на организм 13-летней девочки?

Марина ОПРИТОВА.
г. Железногорск
Красноярского края.

ПО КОНЯМ!

Во-первых, однозначно ответить на этот вопрос без всестороннего медицинского обследования кокетной девочки невозможно. Во-вторых, все зависит от интенсивности занятий. Если речь идет о спорте с регулярными тренировками, повышенными нагрузками - тогда можно подумать, не вредят ли эти самые нагрузки растущему организму. А если ездит она в обычной прогулочной группе, так называемом прокате, скорее всего, кроме пользы, ничего не будет. Ибо верховая езда - прекрасный тренинг для всего тела; хорошие восстанавливающие занятия при некоторых посттравматических осложнениях; как врач-ортопед, я часто рекомендую своим пациентам верховую езду при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Некоторые формы ДЦП тоже лечатся верховой ездой. Вообще, существует даже такое медицинское направление - гиппотерапия, то есть лечение верховой ездой. А уж переоценить аспект общения ребенка с таким умным животным, как лошадь, и вовсе сложно.

Так что, как мне кажется, волноваться не о чем. Конечно, стоит посетить спортивного врача или просто терапевта на предмет выявления каких-либо заболеваний, патологий, при которых спорт вообще и верховая езда в частности противопоказаны, - например, гинекологические или глазные заболевания. Но, повторяю, если девочка не перегружается, пользы от верховой езды, да и вообще от спорта, гораздо больше, чем вреда.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.



Напишите мне письмо

Привет! Меня зовут Лиза, мне 11 лет. Люблю рисовать, собираю открытки с видами природы и городов, изучаю английский язык, слушаю Земфиру. Хочу переписываться с девочками моего возраста, а особенно с поклонницами Земфиры.

Мой адрес: 410035, Саратов, а/я 848. КОЧНЕВОЙ Лизе.

Давай начистоту

НЕ БОЙСЯ БУНТОВАТЬ

Моя подруга все время командует, требует, чтобы я делала то, что ей хочется. Она идет в кино - и я с ней должна идти, она идет гулять и меня тащит...

Оля К., 13 лет.
Свердловская область.

Как ни странно, человек подсознательно выбирает ту модель отношения с окружающим миром и в том числе с друзьями, к которой он более склонен по своему менталитету, по характеру или, как говорят специалисты, по совокупности психосоциальных характеристик. Так что в твоём положении ничего странного нет. Скорее всего, ты девочка тихая, спокойная, даже нерешительная. И естественно, что по жизни ты стремишься найти лидера, который брал бы на себя ответственность за

паре друзей есть лидер и ведомый, это естественно. Главное, чтобы это не принимало гипертрофированные формы, когда лидер, не считаясь с личностью ведомого, навязывает ему свою волю. Похоже, именно это и происходит в твоём случае.

Закон социальной психологии - с нами обращаются так, как мы это позволяем. И возможно, у вас с подругой сложился стереотип отношений: ты уступила раз, другой, третий, ей понравилось командовать, ты привыкла подчиняться. Устраивает ли тебя такая, с позволения сказать, дружба? Похоже, что нет. Что-нибудь можно сделать? Несомненно. Только учти, если ты начнешь демонстративно отказываться по принципу "не пойду туда именно потому, что ты предлагаешь", твоя подруга, скорее всего, расценит это как "бунт на корабле" и смертельно обидится. Поэтому, если ссориться тебе не хочется, несмотря ни на

ЗАГАДКИ-ГРОХОТУШКИ

ПАРЯЩАЯ ПТИЦА

Распластавши крылья, птица
По маршруту пулей мчится.
И, летая выше гор,
Бороздит небес простор.
Словно дикий зверь, ревет.
Птица-пуля -

(дэпоиэс)

**ДРЕВНИЙ
ЗАЩИТНИК**
Недругов
Рубить и сечь
Издревле
Обучен ...

(һәи)

УЧЕНАЯ ЖАР-ПТИЦА

Стремительно мчится
Ученая птица.
Тело - броня.
Хвост - из огня.
Команду с Земли
Услышит вдали -
И четко приказ
Исполнит тотчас:
Как смерч, налетит
И цель поразит.
Жар-птицы
повадки -
Разить
без оглядки.

(пәкәтә)



БУКВЫ - ЧЕРТОЧКИ И ТОЧКИ

Угадай-ка,
Что за строчки:
Буквы - черточки
Да точки?

(әзбукә Морзе)



ПРЯМИКОМ В БОЙ

Под огнем,
под пулями
Напрямик
Проходил
В гражданскую ...

(живаног)

НА ДНЕ МОРСКОМ

Видит
сквозь
Стеклянный
глаз
Мир под-
водный ...

(сәйлоһә)

В ПОДНЕБЕСЬЕ

Распластав
Серебряные
крылья,
Мчится самолетов ...

(әскадриһә)

ЗЛАЯ ГРОХОТУШКА

Злюка брызгает огнем,
Гроыхая, ровно гром.
Громова грохотушка -

Привет! Пишет вам веселая и интересная девочка по имени Даша. Мне 13 лет, учусь в 7-ом классе. Люблю заниматься спортом, гулять, кататься на велосипеде и роликах, плести из бисера, обожаю животных, особенно кошек и собак, увлекаюсь компьютером. Пишите, отвечу всем.

Мой адрес: 683038, Петропавловск-Камчатский, Орбитальный проезд, д. 4, кв. 16. КОНОВАЛОВОЙ Дарье.

ВНЕЗАПНОЕ ИСЧЕЗНОВЕНИЕ

Взрыв - объекта
Нет в помине:
Подорвался
Он на ...

(әнии)

УВЕРЕННОСТЬ

По курсу в небе
Самолет
Ведет уверенно ...

(тоһи)

Владимир КРЕМНЕВ.



странного нет. Скорее всего, ты девочка тихая, спокойная, возможно, даже нерешительная. И естественно, что по жизни ты стремишься найти лидера. Человека, который брал бы на себя ответственность за принятие решений, пока на уровне "куда сходить" - в кино или на дискотеку. И по закону обратной связи любой активный, стремящийся к лидерству человек пытается создать маленький социум (общество), в котором бы он главенствовал. А если стремление командовать есть, а данных для этого - увы, то такой человек стремится окружить себя людьми инфантильными, подсознательно стремящимися, чтобы их вели, или просто не способными на что-либо решиться самостоятельно. Известно ведь, что короля играет свита, и в окружении тех, кто смотрит ему в рот, такой "командир" чувствует себя уверенно.

Иногда люди стремятся окружить себя такой инфантильной "свитой", чтобы более значительно выглядеть на ее фоне. В общем-то, по отношению к друзьям это, согласись, не очень красиво. Хотя, конечно, в любом коллективе, в любой

демонстративно отказываться по принципу "не пойду туда именно потому, что ты предлагаешь", твоя подруга, скорее всего, расценит это как "бунт на корабле" и смертельно обидится. Поэтому, если ссориться с ней тебе, несмотря ни на что, не хочется, поступи по-другому. Например, пока она ничего не придумала, возьми билеты в кино и пойди в атаку первой: "Я иду в кино, хочешь со мной?" И если она не согласится, не уговаривай, не поддавайся на вопли типа "никого кино, нас ждут в гости" и спокойно отправляйся смотреть фильм. Твоя позиция должна быть твердой: я, мол, о твоих планах не знала, собралась в кино и пойду туда; в следующий раз заранее предупреждай. Конечно, сразу занять позиции лидера тебе вряд ли удастся, но это тебе и не надо. Просто, настояв на своем пар тройку раз, ты поймешь, что можешь сама, без оглядки на подругу, принять решение и сделать то, что хочешь тебе, а не ей, а подруга, возможно, начнет относиться к тебе с большим уважением, прекратит диктат. Но если вдруг после того, как ты предпочтешь, к примеру, поход куда-то ее обществу, начнется визг на тему "ты плохая, я тебя знать не хочу, ты предаешь нашу дружбу" - плюнь и успокойся: дружбой в ваших отношениях и не пахло. Ты была нужна ей именно как фон, как подчиняющаяся свита, как средство для самоутверждения.

Так что не бойся бунтовать и принимать решения самостоятельно: если твоя подруга действительно любит тебя и дорожит твоей дружбой, она умиротворит свой командирский пыл.

Маша ШИЛОВА, эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс"

Что за строчки:
Буквы - черточки
Да точки?

(азбука Морзе)

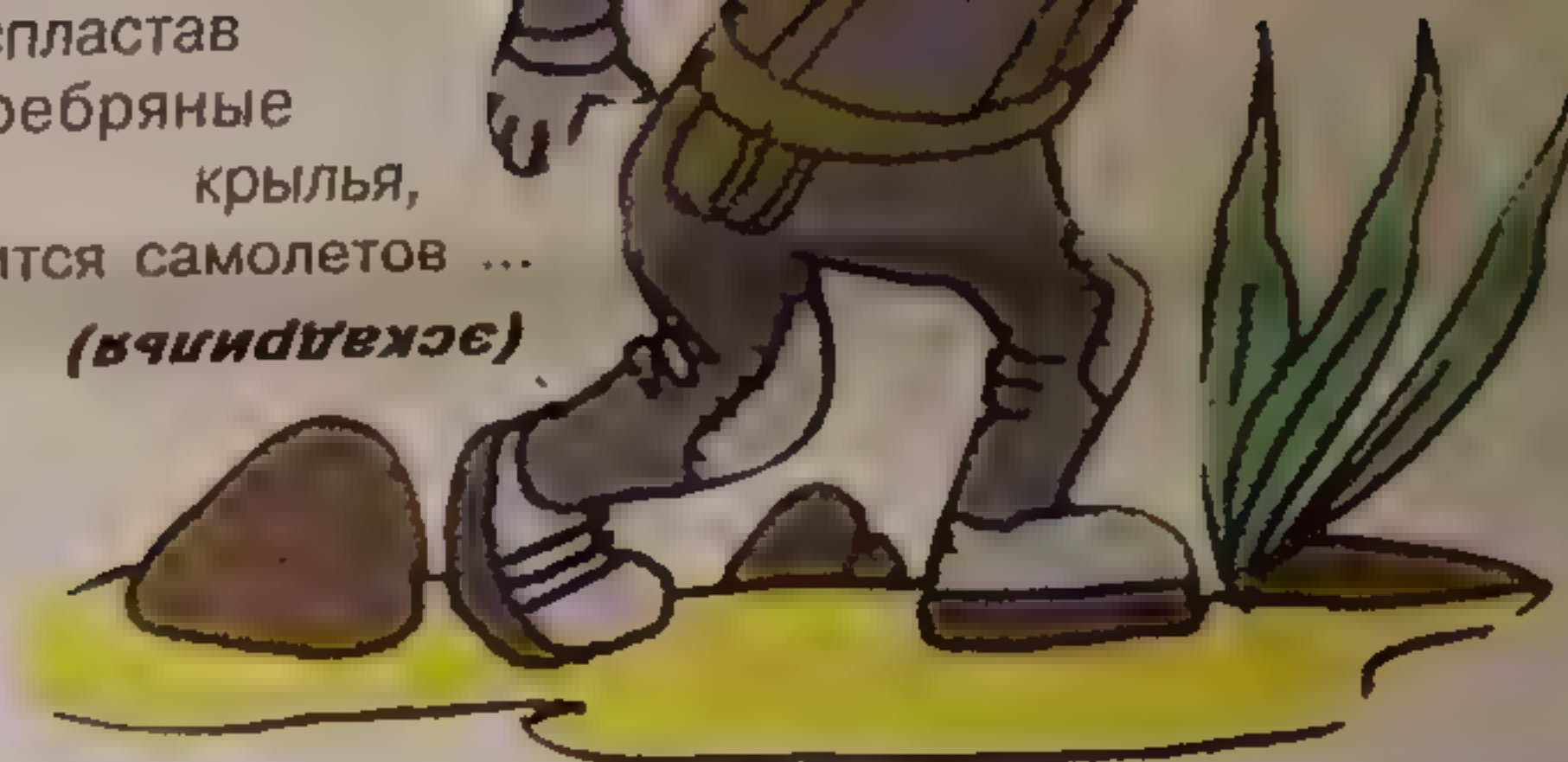
Злая грохотушка

Злюка брызгает огнем,
Громыхая, ровно гром.
Грозовая грохотушка -
Разрушительница ...

(пешка)

Распластав
Серебряные
крылья,
Мчится самолетов ...

(эскадрилья)



ТРИ КАРТЫ

Если родители пожертвуют вам пару колод старых игровых карт, можете приготовить реквизит для нехитрого карточного фокуса.

Фокусник берет три карты, складывает их веером и показывает публике. Допустим, это "валет", "семерка" и "туз". Затем он складывает веер, раскрывает его опять... У него в руках вместо "туза" - "дама".

Секрет фокуса - в "двойной" карте. Берете "туза", "даму" и

режете обе карты по диагонали (рисунок 1). Затем наклеиваете две разных половинки на карту-основу (рисунок 2). "Валет" и "семерку" тоже наклеиваете на карты-основы, чтобы у всех трех была одинаковая толщина. Фокуснику надо лишь перевернуть двойную карту и показать зрителю другим углом (рисунок 3).

Андрей ШОРИН, 14 лет.
Москва.



Позарешка

Для теста возьмите 200 г масла или маргарина, 250 г сахара, пакетик ванильного сахара, четверть чайной ложки соли, 4 яйца, 6 столовых ложек какао, 5 столовых ложек тертого шоколада, 150 г чернослива, 250 г муки, пакетик разрыхлителя.

Масло или маргарин, сахар, ванильный сахар, соль и яйца взбейте миксером. Затем добавьте какао, шоколад,

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

чернослив. Всыпьте в шоколадную массу просеянную муку и разрыхлитель и тщательно перемешайте.

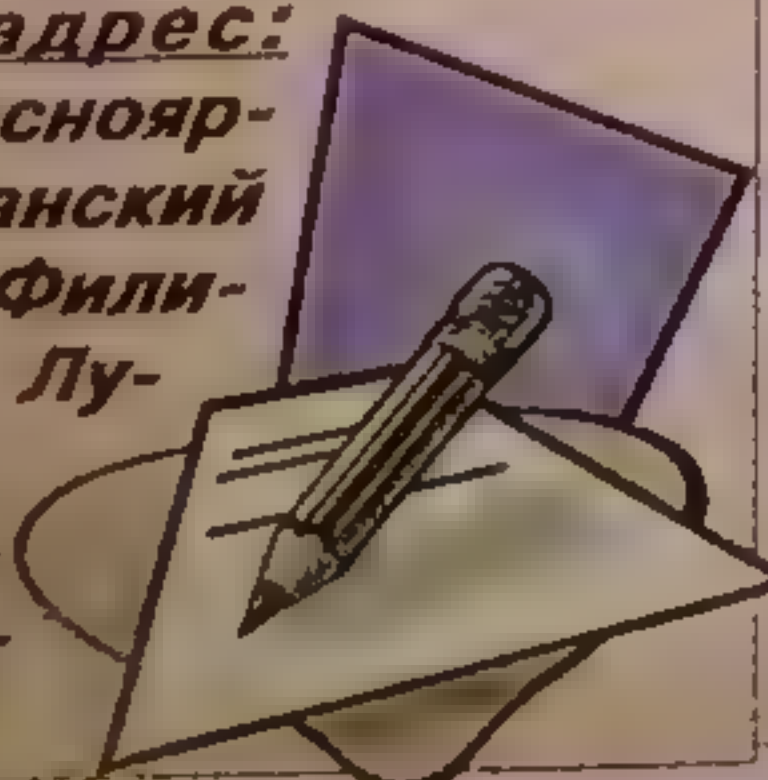
Духовку разогрейте до 200 градусов. Выложите тесто в форму и выпекайте примерно 30 минут. Охладите. Можно украсить кусочками чернослива и шоколада.

Саша ДЯДИК, 12 лет.
г. Волочаевка.

Привет всем!

Меня зовут Оля, мне 12 лет. Я увлекаюсь рисованием, хожу на тренировки по карате. Люблю слушать музыку. Мои кумиры Дето, Стрелки, Hi-Fi, Бритни Спирс. Очень хочу переписываться с девочками. Если хотите узнать обо мне больше, пишите!

Мой адрес:
663620, Красноярский край, Канский район, пос. Филимоново, ул. Луговая, д. 7, кв. 46. ДРОНИНОЙ Ольге.



Меня зовут Ольга. Мне 12 лет. Люблю кататься на велосипеде и слушать музыку. По гороскопу Водолей. Хочу переписываться с мальчиками и девочками моего возраста.

Мой адрес: 361021, Кабардино-Балкария, Прохладненский р-н, с. Черниговское, д. 53. БУБЛИК Ольге.

Напишите мне письмо



БАКЛАЖАНЫ-ГИГАНТЫ

Совсем недавно баклажаны выращивали только в южных районах России. Но в последние десятилетия появились скороспелые сорта, период развития которых составляет около 100 дней. То есть они вполне подходят для возделывания в условиях средней полосы. Как правило, это низкорослые разновидности. Плоды у них небольшие, но иногда баклажаны вырастают достаточно крупными. Такой осо-

бенностью отличается сорт "Черный красавец". Вес его плодов порой достигает 1,5 кг. Достаточно взглянуть на них, чтобы понять, в чем причина такого гигантизма. Просто растения этого сорта формируют намного больше семенных камер, чем обычно. В результате поверхность баклажанов получается слегка ребристой. Однако этот факт никак не влияет на вкусовые качества плодов.



Для сохранения декоративности и увеличения периода цветения состригайте отцветшие соцветия, не давая образовываться плодам. В сухое, жаркое лето при недостаточном поливе, а также во время массового образования плодов растения практически перестают цвести. В таком случае обрежьте кустики алиссума ножницами на высоте 5-6 см, обильно полейте и подкормите. После этого растения начнут быстро отрастать, образуя боковые побеги, прекрасно зацветая вторично.

Алиссум - выходец из горных районов Южной Европы,



Компактные кустики алиссума, покрытые мелкими цветками с сильным ароматом, напоминающим запах ванили, известны многим садоводам. Почти лежащие стебли с узкими листьями плотным ковром покрывают землю. Хотя окраска цветов у алиссума немного: белая и фиолетовая, но он популярен в озеленении благодаря своей неприхотливости и продолжительному цветению. Алиссум идеально подходит для оформления висячих корзин и каменистых садов, для окантовки клумб или рабаток, для создания белоснежных ковров в миксбордерах.

поэтому он лучше всего развивается на открытых солнечных местах, но может расти и в полутени. К почвам алиссум малотребователен, но самое

важное условие для развития алиссума - посев семян. Высейте семена в открытый грунт весной в начале мая или осенью перед устойчивым наступлением холодной погоды.

добавьте к обычной садовой почве песок.

Наиболее простой способ размножения алиссума - посев семян.

В апреле в комнате или под рамы защищенного грунта в цветочный горшок или в ящик. Семена не заглубляйте, а слегка вдавите в почву, поскольку им для прорастания необходим свет, и поставьте в светлое теплое место. Через 3-4 недели их можно распикировать, а в начале мая высадить в открытый грунт.

Семена у алиссума созревают постепенно, начиная с ниж-

МЕДОВЫЙ АРОМАТ

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Как определить кислотность почвы без специальных приборов?

Мария ЧЕРНОВА.
Челябинск.

По косвенным признакам можно определить только тип кислотности почвы (кислая или щелочная). Например, белая прослойка почвы, проходящая на небольшой глубине от поверхности, является характерным признаком кислой почвы. О том же свидетельствует хорошее развитие таких растений, как конский щавель, хвощ, и различных грубых злаков типа белоуса. И наоборот, интенсивное развитие клевера - признак того, что почва нейтральная или слабощелочная.

Более точные данные можно получить при помощи индикаторной лакмусовой бумаги. При соприкосновении с почвой (или почвенной вытяжкой) она меняет свой цвет на красный или синий. (в зависимости от степени кислотности). Однако и этот метод достаточно приближен. Окончательный ответ может дать только лабораторный анализ.

У нас на садовом участке грунтовые воды расположены близко от поверхности. И в этом году после снежной зимы было сыро, в результате пион плохо цвел. Хотим его пересадить в другое место. Как это лучше сделать?

Ольга СИЗИКОВА. г. Гурьевск Кемеровской обл.

Прежде всего в посадочной яме следует сделать хороший дренаж. Для этого подойдут пустые консервные банки, битые кирпичи и другие аналогичные материалы. Толщина дренажного слоя должна быть около 20-30 см. Само растение можно

расположить на небольшом холмике. Но именно на небольшом, иначе корни пиона могут подмерзнуть. Обратите внимание на глубину посадки. Почка растения должны быть лишь слегка присыпаны почвой.

ВСЕ-ТАКИ ОНА ИНОГДА ЦВЕТЕТ

Диффенбахия знакома многим цветоводам. Это растение...

но подходит для оформления висячих корзин и каменистых садов, для окантовки клумб или рабаток, для создания белоснежных ковров в миксбордерах.

Поэтому он лучше всего развивается на открытых солнечных местах, но может расти и в полутени. К почвам алиссум малотребователен, но самое обильное цветение дает на легких питательных, умеренно-влажных почвах. При выборе места для посадки вы должны помнить, что при избытке влаги на богатых органическими веществами почвах кустики алиссума сильно вытягиваются и цветут гораздо хуже. Чтобы этого избежать, при посадке

алиссума - посев семян. Высейте семена в открытый грунт весной в начале мая или осенью перед устойчивым наступлением холодной погоды. Всходы появятся через 5-10 дней. В конце мая - начале июня высадите молодые растения на постоянное место на расстоянии 12-14 см друг от друга. Выращенные таким образом, они зацветут лишь в середине июня.

Для получения более раннего цветения посейте семена в

вой почве пес-

Наиболее простой способ размножения алиссума - посев семян. Высейте семена в открытый грунт весной в начале мая или осенью перед устойчивым наступлением холодной погоды. Всходы появятся через 5-10 дней. В конце мая - начале июня высадите молодые растения на постоянное место на расстоянии 12-14 см друг от друга. Выращенные таким образом, они зацветут лишь в середине июня.

ный горшок или в ящик. Семена не заглубляйте, а слегка вдавите в почву, поскольку им для прорастания необходим свет, и поставьте в светлое теплое место. Через 3-4 недели их можно распикировать, а в начале мая высадить в открытый грунт.

Семена у алиссума созревают постепенно, начиная с нижних соцветий. Поэтому вы можете собирать семена многократно с июля до глубокой осени. Делать это лучше в сухую погоду с растений с наиболее низким и компактным ростом и пожелтевшими плодами.

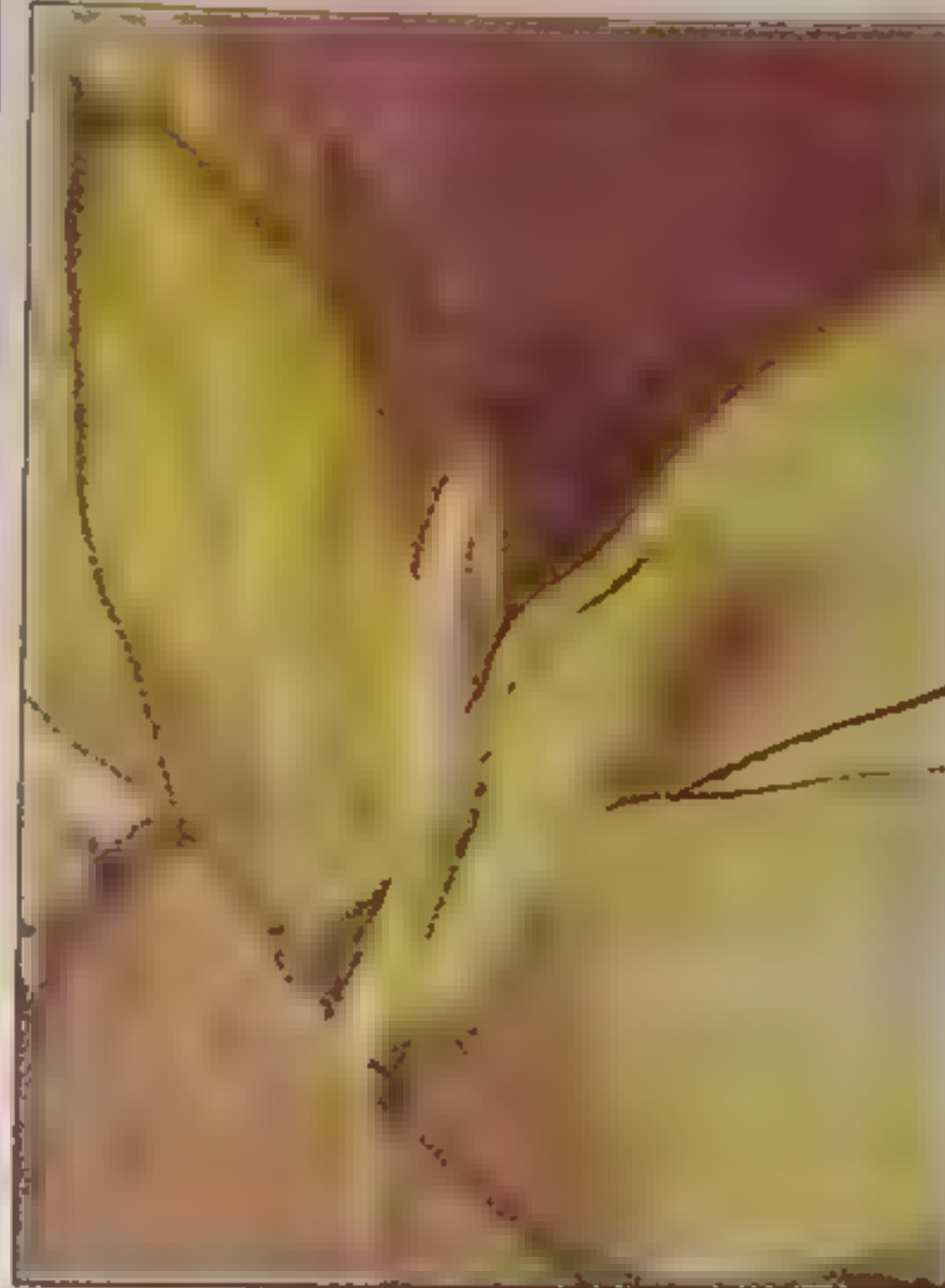
Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

дренаж. Для этого подойдут пустые консервные банки, битые кирпичи и другие аналогичные материалы. Толщина дренажного слоя должна быть около 20-30 см. Само растение можно

большом, иначе корни пиона могут подмерзнуть. Обратите внимание на глубину посадки. Почки растения должны быть лишь слегка присыпаны почвой.

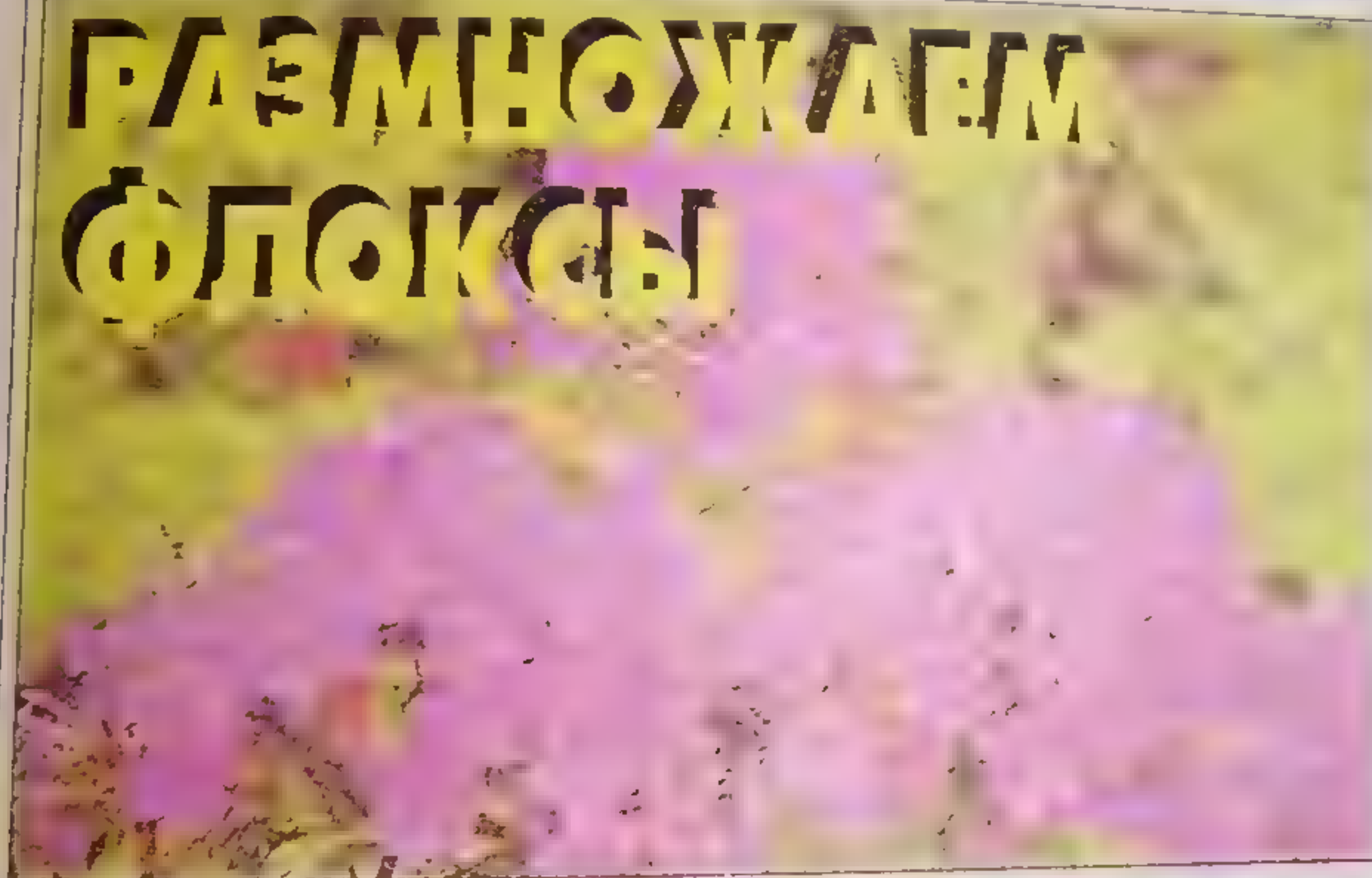
ВСЕ-ТАКИ ОНА ИНОГДА ЦВЕТЕТ

Диффенбахия знакома многим цветоводам-любителям. Это достаточно крупное эффектное декоративнолиственное растение.

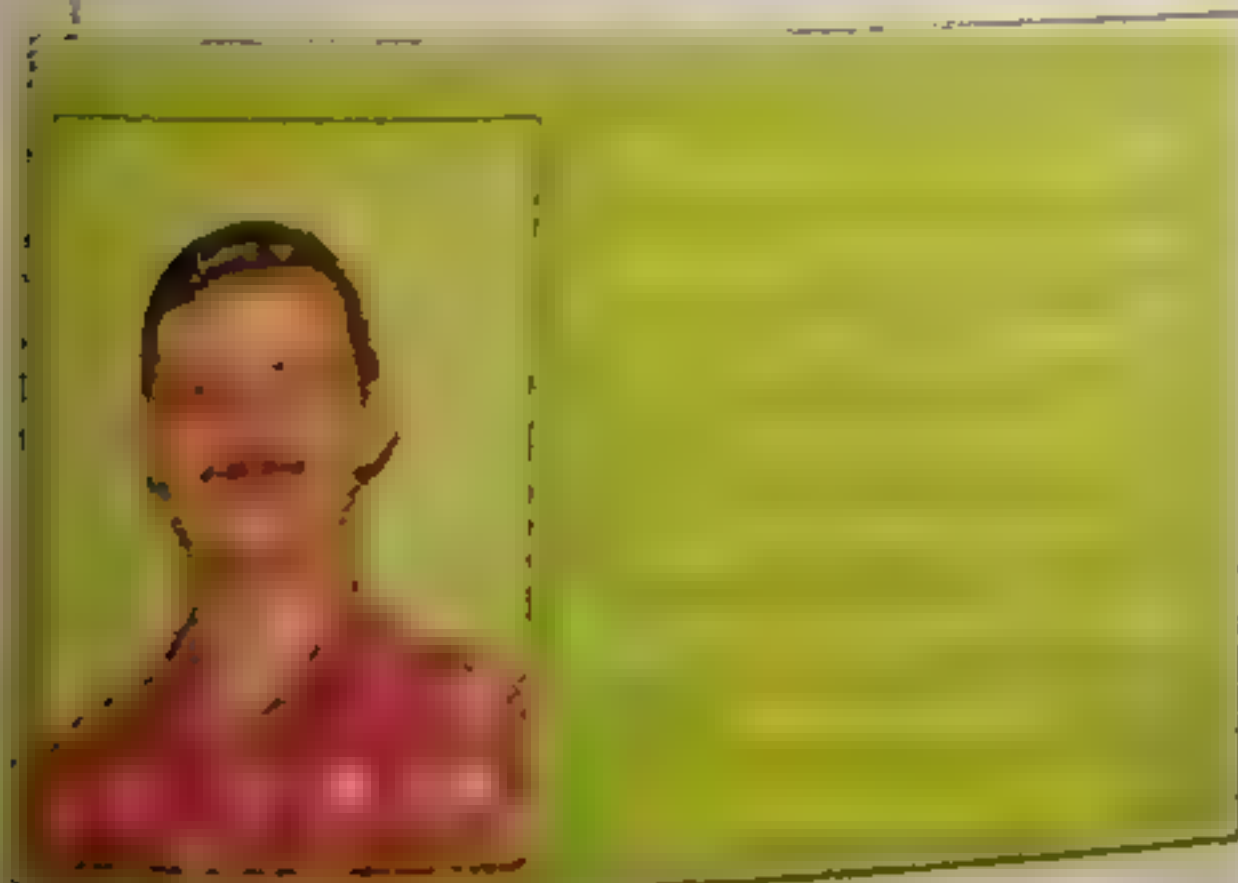


Сорта диффенбахий отличаются главным образом окраской листьев. А вот цветов это растение в комнатных условиях почти никогда не образует. В редких случаях на макушке формируется беловато-зеленое соцветие. По внешнему виду оно очень похоже на цветок каллы. И это не случайно, ведь диффенбахия относится к семейству ароидных. Как видите, соцветие не отличается особой декоративностью. Оно интересно лишь с ботанической точки зрения. Каким-либо образом инициировать цветение практически невозможно, поэтому цветение диффенбахии - это всегда приятный сюрприз.

РАЗМНОЖАЕМ ФЛОКСЫ



Как и большинство других многолетников, флоксы размножают делением кустов. Однако во второй половине лета можно воспользоваться и другим методом - черенкованием. Для этого вполне достаточно приобрести букет понравившегося сорта. Из средней части цветоносов нарезают черенки длиной 12-15 см. Их укореняют во влажной смеси торфа и песка. Перед посадкой нижние листья следует удалить, оставив только 3-4 верхних. Для создания повышенной влажности черенки желательно накрыть пленкой или стеклянными банками. Для более эффективного корнеобразования можно использовать стимуляторы роста, такие, как "Гетероауксин", "Корневин" и т.п. Выращенные таким образом растения могут зацвести уже через 2-3 года.



Первые клубни картофеля начинают образовываться уже через месяц после посадки. Периодическое окучивание растений способствует увеличению их числа и размера. Так называемую молодую картошку можно выкапывать сразу после окончания цветения. Правда, молодые клубни содержат много влаги, белковых веществ и, кроме того,

КАРТОШКУ КАЖДЫЙ УВАЖАЕТ...

имеют очень тонкую кожицу. Поэтому ранний картофель не может храниться дольше 1-2 месяцев. Клубни, предназначенные для зимнего потребления, следует выкапывать в самом конце лета или осенью. В холодную и дождливую погоду растения картофеля очень часто поражаются опасным заболеванием - фитофторозом. Чтобы инфекция не проникла в клубни, незадолго до уборки нужно срезать всю надземную часть. Вполне возможно, что при этом вам попадутся настоящие плоды картофеля. Они несъедобны и даже ядовиты, хотя внешне очень похожи на маленькие зеленые помидорчики.

Выкапывать картофель лучше не лопатой, а вилами. Потому что во время уборки часть клубней неизбежно повреждается. Но если лопата обязательно разрежет клубни, то зубцы вил могут пройти мимо или, в крайнем случае, проткнут их. В результате при уборке таким инструментом пораненных клубней окажется намного меньше. В почве картофелины расположены на небольшом расстоянии друг от друга, поэтому

выкопать их все сразу обычно не удастся. Копните несколько раз, хорошенько разрыхлите землю в том месте, где находился куст.

Собирают клубни обычно в мешки или ведра. Но в последнее время некоторые огородники приспособили для этой цели металлические продуктовые корзины. Они прочные и легкие. Кроме того, сквозь тонкие прутья легко высыпается почва, которая налипает на клубни. Перед закладкой на хранение картофель нужно слегка подсушить и рассортировать. Дольше всего лежат клубни среднего размера, без признаков болезни и механических повреждений.





В ДЫРОЧКУ - ПРОЩЕ

Когда вы забиваете в стенку деревянную пробку, чтобы потом ввернуть шуруп и повесить на него что-нибудь, не вкручивайте шуруп непосредственно в дерево - трудно, да и вкось может пойти. Сначала просверлите в пробке отверстие 1-1,5 мм диаметром. Завернуть шуруп в дырочку гораздо проще, а держаться он будет ничуть не хуже.

Сергей САМСОНОВ. Челябинск.

НЕТ, НЕ ТЕБЯ ТАК ПЫЛКО Я ЛЮБЛЮ

Недавно на вечере выпускников встретил свою школьную любовь. Теперь не нахожу себе места. Я, кажется, люблю ее по-прежнему. А ведь у меня семья, дети...

Андрей О-В,
Оренбургская обл.

Неужели и правда первая любовь самая сильная, старая любовь не ржавеет? Вот что думаю по этому поводу психолог **Марина ЛЬВОВА**.

Самое странное - и страшное - в том, что он ее не любит. Да-да, не любит, хотя все письма говорит, казалось бы, об обратном. Помните, был такой знаменитый романс: "Нет, не люблю я тебя пылко я люблю". Вот и в этой ситуации то же самое - "люблю, а тебе я прошлое страшно люблю".

...и большинство челове-

нем, через десять лет после того, как отец погиб "по пьянке", вспоминает только то, что папка был большой, сильный и учил его ловить рыбу. Второе свойство нашей психики - мы идеализируем прошлое, потому, что мы были моложе. Прислушайтесь к рассказам пенсионеров - и колбаса была вкуснее, и вода мокрее, и кино лучше. Да не лучше! Просто сами они были молодыми, и те проблемы, которые сейчас кажутся им непреодолимыми, тогда в силу молодости, бесшабашности просто не воспринимались как проблемы.

Однако вернемся к нашему "влюбленному". Я сознательно беру это слово в кавычки, ибо, как я уже говорила, не ее он любит, а себя. Судя по тону письма и некоторым подробностям, автор - сугубый интроверт, у которого к тому же не все в порядке в личной жизни. Такие люди (и в молодости тоже) склонны акцентировать

И любил - неделю или две. А поскольку "объект" о его любви за неделю даже и подумать не успевал, молодой человек "разочаровывался" и находил новый... Это, конечно, клинический случай. Однако разложим имеющуюся ситуацию. В 15-16 лет он был влюблен. А кто, простите, не был? И влюблен, заметьте, относительно взаимно - его пассия принимала приглашения в кино, гуляла по улицам и даже пару раз целовалась с ним в подъезде. И слава Богу, ибо, по статистике, "ответны" лишь 18 процентов первых влюбленностей. А потом - жизнь развела.

Но светлое воспоминание о первой любви у мужчины сохранилось. Жизнь шла, появилась жена, дети... За десять лет и жена поднадоела, и скучновато стало - все одно и то же. И вдруг - она! Все тот же гордый профиль, все тот же голос... и - "ах, как я ее любил..." Только вот именно - любил. В прошедшем времени. Да плюс дома жена, а

МОДЕРНИЗИРОВАННАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА

Вам наверняка известна соковыжималка - обычная, отечественная, электрическая. У которой сверху - небольшой приемник. В него кладешь измельченные фрукты, сверху при- давливаешь пробкой-крышкой.

Машинка хорошая, только приемник маловат. Я эту соковыжималку модернизировал. Сперва выстругал из липового брусочка эдакую удлиненную пробку - 50 см. Затем на- вернул на нее жестяной "рукав" и пропаял его по шву. Теперь, ког- да надо давить сок, я эту трубу устанавливаю



на приемник и уже в нее засыпаю измельченные фрукты. А палочкой-оправкой поджимаю сверху. Процесс со-

кодавления очень ускоряется. Последовательность работы видна на рисунке.

Иван ДЕМИН. Ставрополь.

что какой она в школе была, такой и сегодня осталась - значит, заподозрить ее в раннем маразме.

В этой ситуации мужчине надо твердо уяснить, что его чувства - всего лишь тоска по прошлому, по себе, любимому, по тем самым поцелуям в подъезде. Лучший вариант - стиснуть зубы и, не впадая в истерику, постараться не видеться со своей школьной подругой. Ибо иначе он будет иметь массу проблем: жена моментально почувствует его ме-

вдруг - "ах, как он меня любит!" В результате - две разрушенные семьи, а если и не разрушенные, то душевные травмы наверняка будут присутствовать в избытке. Ведь годы, как ни крути, штука страшная... Так что подумайте - стоит ли возрождать то, что возродить нельзя в принципе, как нельзя войти дважды в одну и ту же воду? Стоит ли причинять боль тем, кто любит вас, стоит ли испытывать разочарование? А вы его неминуемо испытаете, когда увидите, что ваша школьная любовь сегодня сильно от-

...так пылко я люблю". Вот и в этой ситуации то же самое - люблю в тебе я прошлое страдание и молодость отцветшую мою".

Таково уж свойство человеческой психики - мы, спасаясь от "глохого", забываем то, что доставляло нам боль, и долго-долго помним, а порой и придумываем хорошее, идеализируя умершего родственника, первую жену, старого друга, с которым судьба развела... Так ребенок, которого отец-алкоголик что ни день хлестал рем-

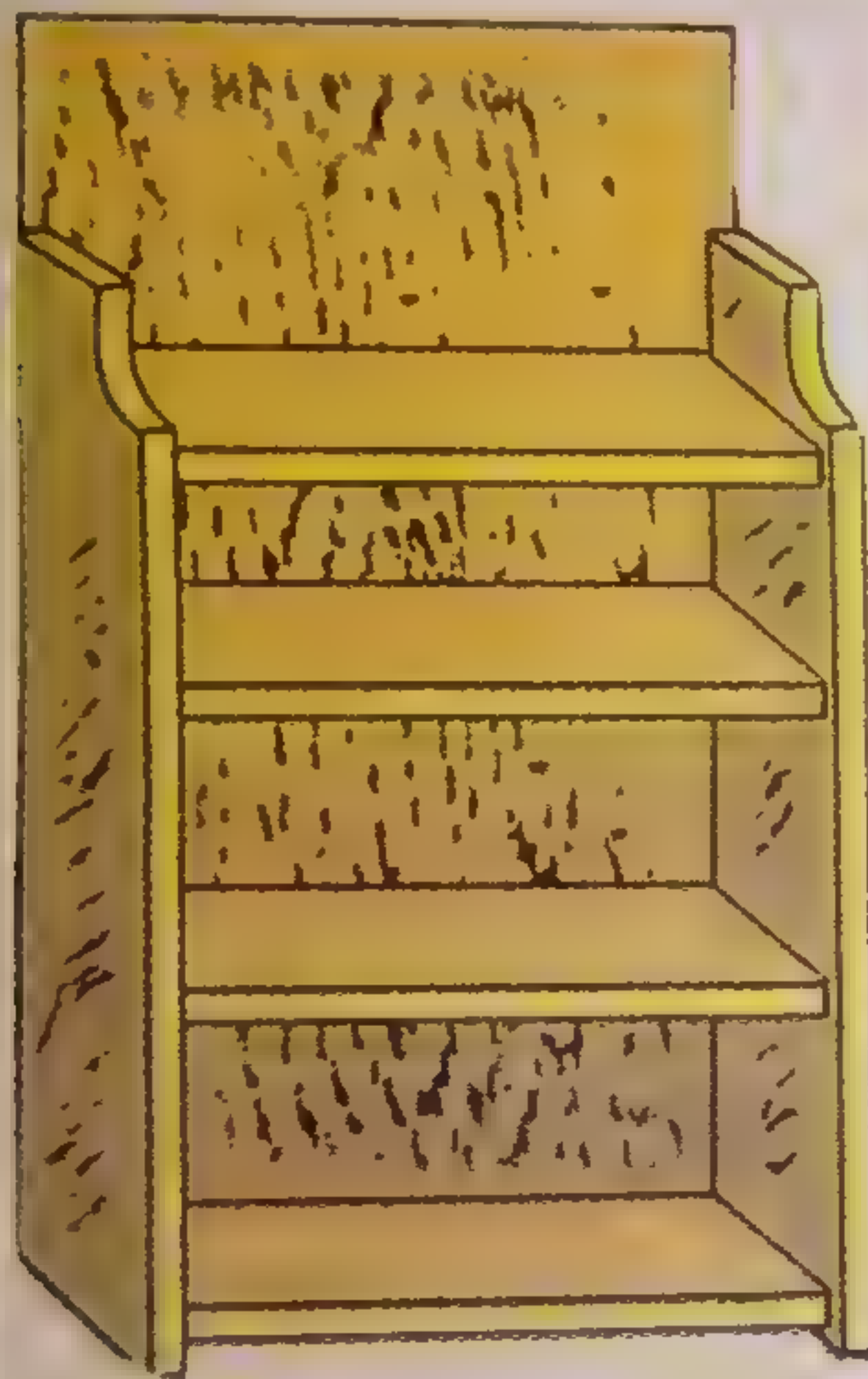
...письма и некоторым подробностям, автор - сугубый интроверт, у которого к тому же не все в порядке в личной жизни. Такие люди (и в молодости тоже) склонны акцентировать внимание на своих чувствах, порой придумывая, точнее, усугубляя их. Например, один из моих пациентов жаловался на то, что девушки не обращают на него никакого внимания. Как выяснилось, не они, а он на них внимания не обращал. Он выбрал себе "объект" и уверял себя, что влюблен в него.

...жену, дети... За десять лет и жена поднадоела, и скучновато стало - все одно и то же. И вдруг - она! Все тот же гордый профиль, все тот же голос... и - "ах, как я ее любил..." Только вот именно - любил. В прошедшем времени. Да плюс дома жена, а тут как ни крути, новая женщина, да еще с общим прошлым... Только вот именно - новая. Ну и кого вы сейчас любите? Ведь профиль, голос, взгляд и так далее может не меняться и десять, и двадцать лет, но думать о некогда любимой женщине, что она не меняется внутренне,

...прошлому, по себе, любимому, по тем самым поцелуям в подъезде. Лучший вариант - стиснуть зубы и, не впадая в истерику, постараться не видаться со своей школьной подругой. Ибо иначе он будет иметь массу проблем: жена моментально почувствует его метания, та женщина тоже вряд ли останется спокойной... Думы о встрече, звонки украдкой, как следствие - скандалы дома... Ситуация может осложниться еще и тем, что "она" вполне может испытывать те же чувства: рядом поднадоевший за сколько-то лет муж, и

...что возродить нельзя в принципе, как нельзя войти дважды в одну и ту же воду? Стоит ли причинять боль тем, кто любит вас, стоит ли испытывать разочарование? А вы его неминуемо испытаете, когда увидите, что ваша школьная любовь сегодня сильно отличается от той, чей облик вы, простите за высокий стиль, бережно хранили в сердце десять лет. При этом регулярно украшая и ретушируя.

**Записал
Алексей ТУМАНОВ.**



ПОЛКА ИЗ ЯЩИКА

В нашей семье не принято выбрасывать старую сломанную мебель. Вот такую симпатичную полочку соорудил мой сын из выдвижного ящика письменного стола. Ее можно использовать для ванной комнаты, в прихожей, для кухни - очень удобно разместить маленькие баночки для специй или сувениры.

А делается она так. Удалите переднюю стенку ящика (с ручкой), вытащите из пазов фанерное

или оргалитовое дно и замените на зеркало (для ванны). Параллельно задней стенке укрепите несколько полочек из досок, а сзади - петли для навески. Можно оклеить полку подходящей по цвету пленкой или покрасить в нужный цвет.

**Мария
СЕРОВА.
Москва.**



Вы рассказывали, как сделать отверстия в стене без электродрели. Хочу поделиться своим опытом.

Когда наша семья получила новую квартиру в панельном доме, для крепления карнизов под оконные шторы, мебели на кухне пришлось отверстия сверлить электродрелью. Работа трудоемкая, пыльная. В ход шли и перфоратор, и шлямбур. Когда пришел черед размещения на стенах панно, вышивок, картин, задумалась: неужели никак не обойтись без сверления отверстий? И нашла, по-моему, простой и хоро-

БЕЗ ДРЕЛИ И ШЛЯМБУРА

ший способ - при помощи тесьмы-липучки "репейника". Один кусочек тесьмы гладкой стороной приклеила к обоям клеем ПВА, а другой - на изнанку картины. Часа через два, ког-

да все хорошо приклеится, можно их соединять.

Такой способ крепления хорош еще и тем, что в любое время панно, картины можно поменять местами. Для небольших вещей достаточно двух точек крепления, для более крупных - соответственно размеру.

**Людмила ОВДАК.
г. Нововоронеж Воронежской области.**

ДАЕШЬ ТИШИНУ

Как сделать дверь звукоизолирующей?

**Сергей
МУХАМЕТХАНОВ.
г. Стерлитамак,
Башкирия.**

Самый "традиционный" способ - обивка двери каким-нибудь звукопоглощающим материалом (куделью, волосом, ватином) с последующей обтяжкой. Однако это не всегда возможно. Если дверь полая (два листа фанерки или ДВП на раме) - сделайте засыпку из пенопласта, хоть из газетной бумаги. Неплохо гасит звук портьера, прикрывающая дверной проем вместе с дверью. А если дверь совсем тонкая, - "в одну досочку" - сделайте ее "в две досочки", проложив между ними

ДВП, оргалит или один-два слоя ватина (в помещении). И главное - следите, чтобы дверь в коробку входила плотно.

**Федор
ЗАЙЦЕВ,
строитель.**

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ХИМИЯ!

Читал в "Друге дома" о методике прочистки ванн и раковин - шлангами, тросиками и вантузом. Хочу предложить свой способ - химический. Надо высыпать в сливное отверстие столовую ложку (с "горкой") пищевой соды и сразу же вылить стакан уксуса. Как только перестанет шипеть, то есть как только прекратится реакция, пустите сильную струю холодной воды. Если засор не очень сильный, такая операция обычно помогает.

Андрей ВОЛОГДИН, Кострома.

ПОМОЖЕТ ВОДОЧКА

Если вам надо удалить старую "нитру" или нитролак с каких-либо пластмассовых изделий - не спешите хвататься за ацетон. Он может разесть пластмассу. Смешайте ацетон с водкой или спиртом в пропорции 1:1. Конечно, краску вы будете размывать дольше, зато коктейль из ацетона с водкой "не тронет" пластмассу.

**Сергей СУТЯГИН.
Омск.**



Для многих поколений торт "Птичье молоко" остался одним из символов праздничного стола. И хотя сейчас купить такой торт можно без проблем, попробуйте испечь его сами. Поверьте, домашняя выпечка ничуть не уступает магазинной. Во всяком случае, так утверждают наши читатели, отвечая на вопрос Веры Котловой из Пензы о секретах приготовления этого торта.

Вот какие рецепты предлагает **Татьяна МАРКОВА** из г. Тольятти Самарской области.

Первый вариант

Для теста вам понадобится стакан муки, 7 желтков, полстакана сахарного песка, 100 г сливочного масла, полпакетика ванильного сахара, чайная ложка соды.

Для крема возьмите 7 белков, 1,5 стакана сахарного песка, 20 г желатина, 150 г сливочного масла, 200 г сгущенного молока, четверть чайной ложки лимонной кислоты.

Для глазури вам потребуется 100 г шоколада, 6 столовых ложек молока.

Масло взбейте с сахарным песком, добавьте желтки, ванильный сахар, соду и муку. Все тщательно перемешайте до однородной массы. Приготовлен-

3 яйца, 1-2 столовые ложки порошка какао, чайную ложку соды, гашенной уксусом, при желании можно добавить ванильный сахар.

Для крема возьмите 2 стакана молока, полстакана манной крупы, 300 г сливочного масла,



да и ядрами орехов. После этого поставьте в холодильник на 3-5 часов или даже на ночь.

Четвертый вариант

Возьмите 250 г масла или столового маргарина, 150 г сахарной пудры, 4 желтка, ванильный сахар, 4 столовые ложки желатина, стакан молока, 4 белка, столовую ложку порошка какао.

В стакане теплого молока растворите желатин. Масло с сахаром, желтками и ванильным сахаром разотрите до образования пышной массы. Остывшее молоко с растворенным в нем желатином соедините с масляной массой. Добавьте белки,

взбитые в крутую пену. После этого разделите смесь на три части, в одну из которых добавьте столовую ложку какао. В форму для торта вливайте по очереди светлый и темный крем. Готовый торт поставьте в холодильник, чтобы он загустел. Перед подачей на стол верх посыпьте тертым шоколадом и украсьте мармеладом и фруктами.

Немного по-другому предлагает готовить этот торт **Клара ШВЕЦОВА** из г. Макарьев Костромской области. Вот ее рецепты.

Первый вариант

Для бисквита возьмите 4 яйца, стакан сахара, стакан муки.

Для крема вам понадобится 40 г желатина, стакан молока, 300 г

2 стакана сахара, столовая ложка муки.

Для глазури возьмите 5 столовых ложек какао, 3 столовые ложки молока, полстакана сахара, 50 г сливочного масла.

Из яиц, сахара и муки замесите тесто. В умеренно разогретой духовке испеките 2 бисквитных коржа.

Затем приготовьте крем. Желатин разведите в 150 г теплой воды и оставьте на 30 минут. Желтки разотрите со стаканом сахара. Влейте молоко, размешайте, высыпьте столовую ложку муки, размешайте. На водяной бане доведите до кипения. Массу охладите, добавьте в нее растертое сливочное масло, вани-

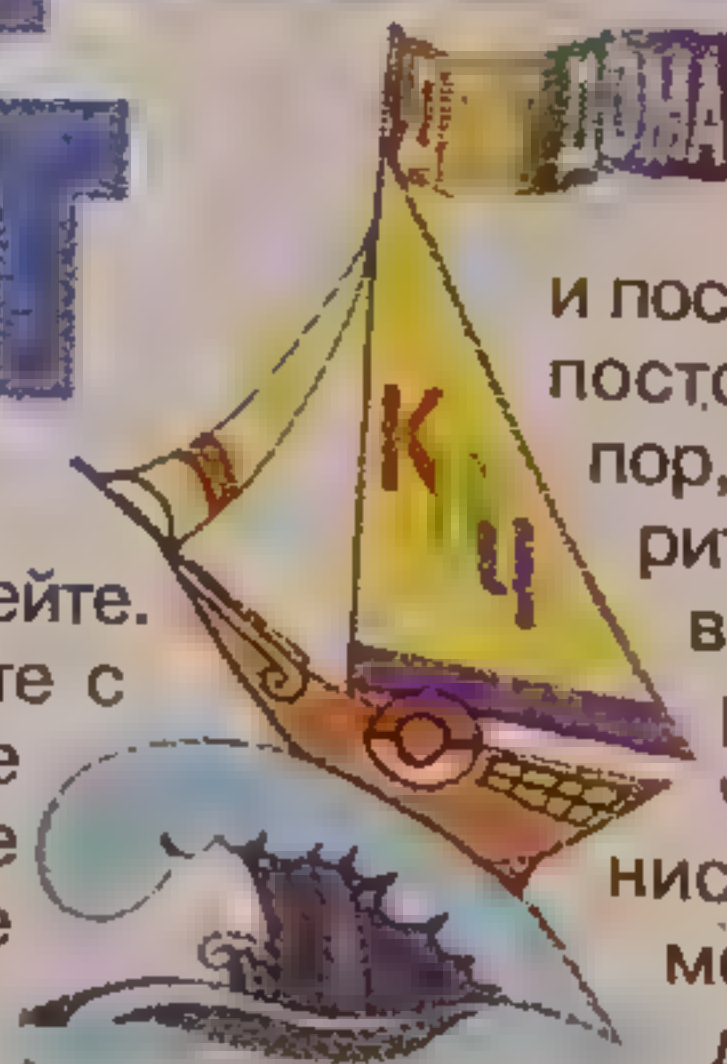
Готовый торт покройте глазурью. Для ее приготовления какао разведите в трех столовых ложках воды, добавьте 2 стакана сахара и 50 г сливочного масла. Тщательно перемешайте, доведите до кипения и залейте коржи.

А вот **Евгения МОРОЗОВА** из с. Иверка Кемеровской области поделилась рецептами приготовления конфет "Птичье молоко".

Возьмите столовую ложку желатина, 2 стакана сока из компота, банку концентрированного молока без сахара, 100 г шоколада, 3 столовые ложки сметаны.

Желатин залейте стаканом

САМЫЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ ТОРТ



лин и взбейте.

Желатин подогрейте. Яичные белки взбейте с сахаром. Во взбитые белки быстро влейте желатин. Смешайте масляную и белковую массы. Готовым кремом смажьте нижний корж, накройте верхним и поставьте затвердевать. Из какао, молока, сахара и масла приготовьте глазурь, охладите и покройте торт.

Второй вариант

Бисквит готовится так же, как и в предыдущем рецепте.

Для крема возьмите 6 яиц, 150 г сливочного масла, 4 стакана сахара, 3/4 стакана муки, 2 столовые ложки какао, столовую ложку желатина, треть чайной

сока. Когда он набухнет, добавьте еще стакан сока и поставьте на умеренный огонь, постоянно помешивая до тех пор, пока желатин не растворится. Когда масса остынет, взбивая, влейте концентрированное молоко, так, чтобы масса получилась пенистой. Вылейте ее в формочки и поставьте в холодильник на 4-6 часов. После этого переверните формочки и выложите конфетную начинку на доску.

Шоколад и сметану подогрейте на слабом огне, пока масса не станет однородной, слегка охладите и полейте начинки с одной стороны. Поставьте в холодильник. Когда глазурь застынет, переверните конфеты на другую сторону, снова полейте шоколадной массой и охладите.

Для глазури вам потребуется 100 г шоколада, 6 столовых ложек молока.

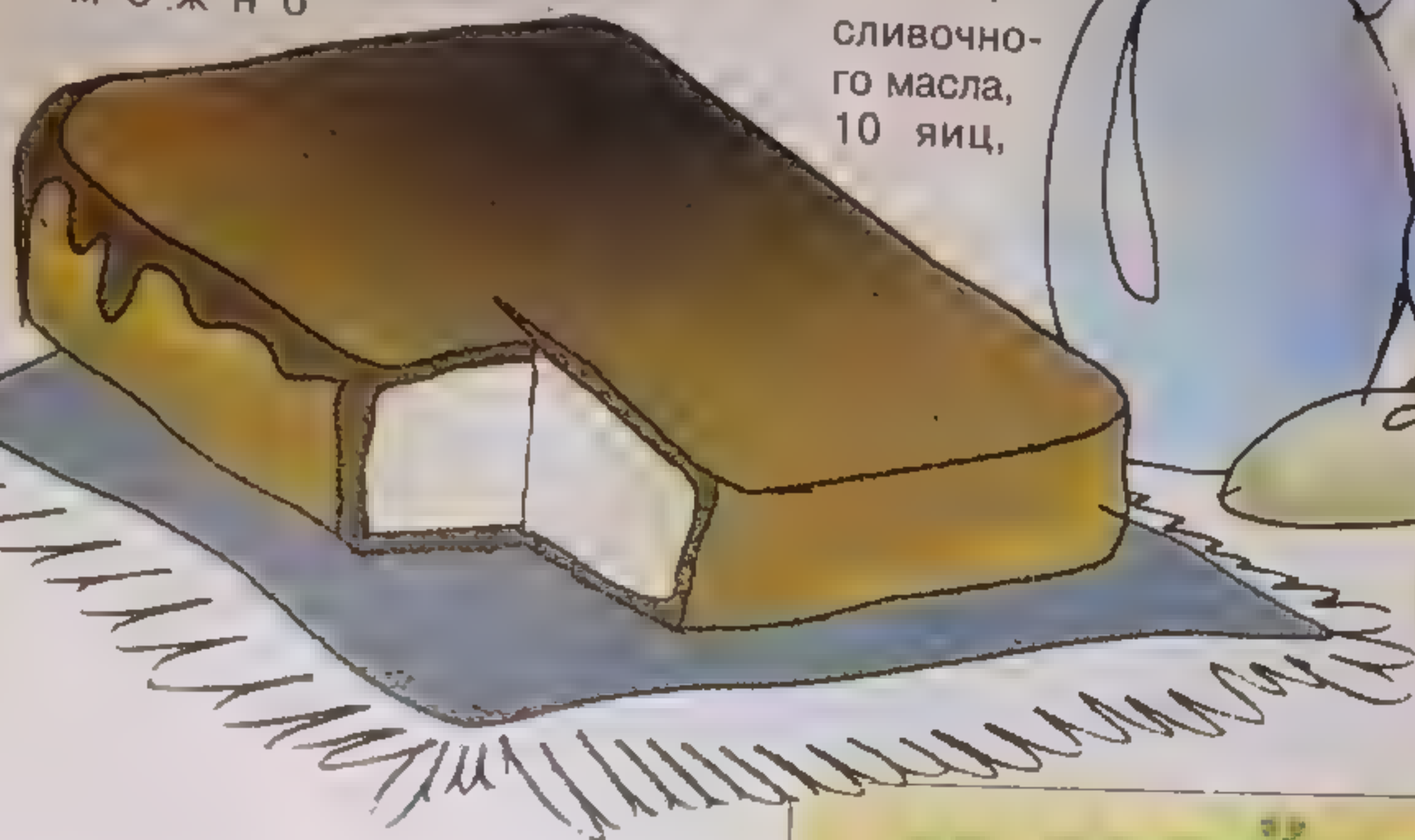
Масло взбейте с сахарным песком, добавьте желтки, ванильный сахар, соду и муку. Все тщательно перемешайте до однородной массы. Приготовленное тесто разделите на две части и испеките два коржа. Остывшие коржи промажьте толстым слоем крема, который делается следующим образом. Замочите желатин в кипяченой холодной воде на 2 часа. В воду с набухшим желатином добавьте половину сахарного песка и нагрейте все до полного растворения сахара и желатина. Взбейте до крутой устойчивой пены хорошо охлажденные белки и оставшийся сахар. В конце взбивания добавьте лимонную кислоту. Не прекращая взбивать, тонкой струйкой влейте во взбитые белки желатиновый сироп и продолжайте взбивать еще 10-15 минут. Отдельно взбейте размягченное масло со сгущенным молоком и ванильным сахаром до пышной пены. Соедините масляную жидкость с белковой массой и взбивайте еще минут 5.

Промазывать коржи нужно, используя разъемную форму. Если у вас ее нет, то сделайте так. Склейте из плотной бумаги прямоугольную форму без дна, соответствующую размеру коржей. Форму положите на разделочную доску или плоскую тарелку. Уложите в форму первый корж, покройте слоем крема. Затем второй корж и еще один слой крема. И поставьте в холодильник до полного застывания крема. После охлаждения снимите форму (самодельную можно надрезать ножом), а бока и верх залейте шоколадной глазурью. Затем снова охладите торт.

Второй вариант

Это самый простой способ приготовления торта. Для теста возьмите 1,5 стакана муки, стакан сметаны, стакан сахара,

манной крупы и молока сварите кашу. Масло разотрите добела с сахарной пудрой, добавьте остывшую и взбитую венчиком кашу, все еще раз тщательно перемешайте и взбейте. При желании можно добавить натертый на терке лимон. Готовый крем толстым слоем выложите на корж и накройте вторым коржом. Сверху можно



тоже выложить немного крема. Осторожно подравняйте края.

И последнее, что нужно сделать, - это залить торт глазурью. Смешайте 3 столовые ложки молока, 4 столовые ложки какао, 4-5 столовых ложек сахарной пудры и проварите 5-7 минут при слабом кипении, постоянно помешивая. Положите 50 г сливочного масла, еще раз перемешайте, чтобы масло полностью растаяло, и покройте теплой глазурью подготовленный торт.

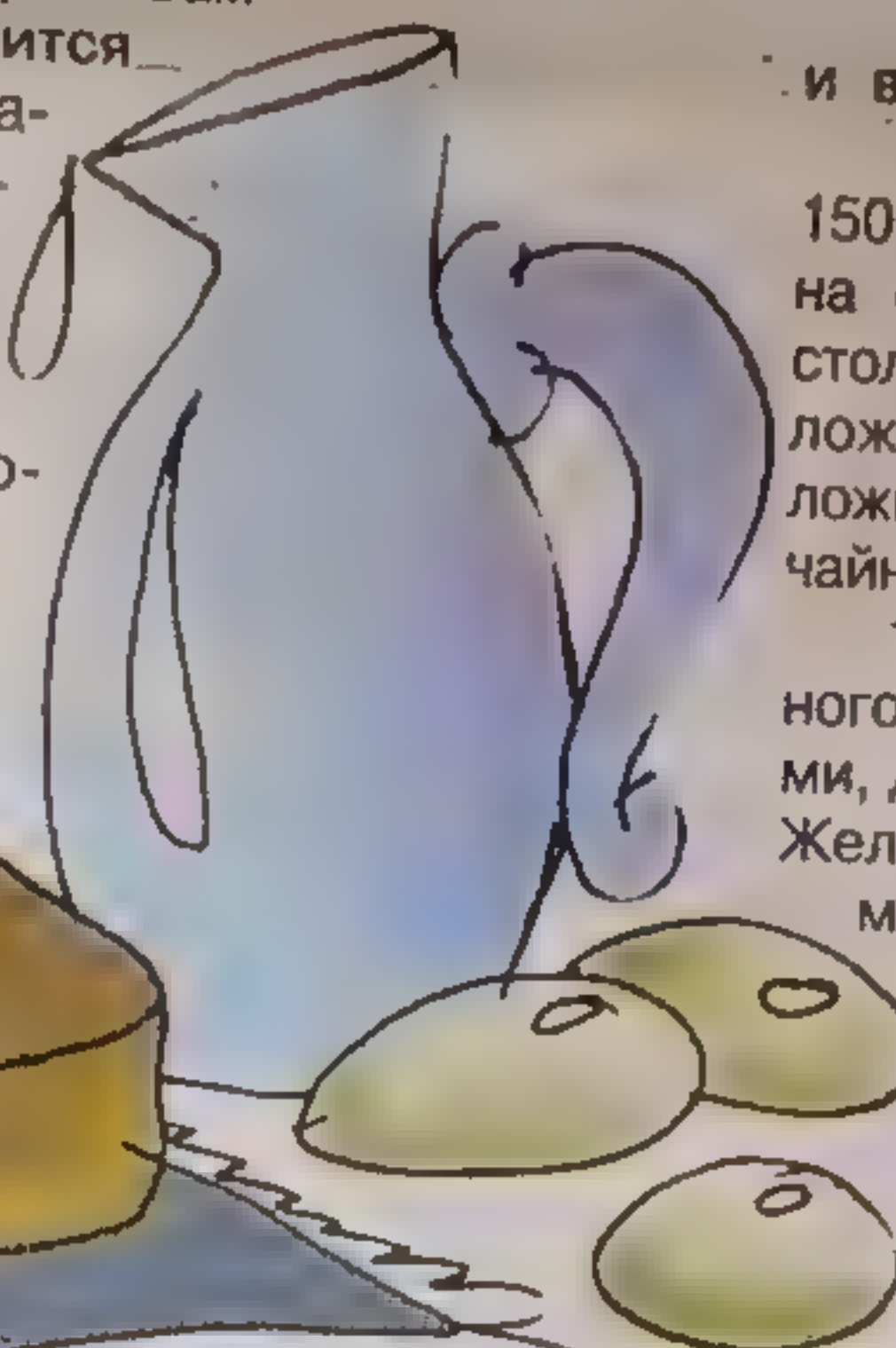
Третий вариант

Залейте стаканом холодного кислого сока 2 полные столовые ложки желатина и оставьте для разбухания минут на 40-50. Затем доведите до кипения, процедите и охладите. Взбейте в густую пену 10 белков, постепенно добавляя полтора стакана сахарной пудры. Затем введите подготовленную фруктовую желе. Полученную массу выложите на блюдо, дайте слегка застыть в холодильнике, залейте сверху глазурью или растопленным, смешанным с молоком шоколадом. Украсьте торт дольками шокола-

Первый вариант

Для бисквита возьмите 4 яйца, стакан сахара, стакан муки.

Для крема вам понадобится 40 г желатина, стакан молока, 300 г сливочного масла, 10 яиц,



вердевать. Из какао, молока, сахара и масла приготовьте глазурь, охладите и покройте торт.

Второй вариант

Бисквит готовится так же, как и в предыдущем рецепте.

Для крема возьмите 6 яиц, 150 г сливочного масла, 4 стакана сахара, 3/4 стакана муки, 2 столовые ложки какао, столовую ложку желатина, треть чайной ложки лимонной кислоты, треть чайной ложки соды.

100 г размягченного сливочного масла разотрите с желтками, добавьте гашеную соду, муку. Желатин залейте водой на 30 минут для набухания, подогрейте.

Белки взбейте с двумя стаканами сахара и лимонной кислотой. Влейте желатин, хорошо взбейте и поставьте на 5 минут в холодильник, смешайте обе массы и прослоите торт.

И ЧАЙ СТАНЕТ АРОМАТНЕЕ...

Каждая хозяйка хочет, чтобы обед, приготовленный ею, был вкуснее. Конечно, не у всех он сегодня богат. Возможно, предлагаемые советы помогут сделать ваш стол более аппетитным.

Режьте овощи ножом из нержавеющей стали, так лучше сохраняется витамин С.

Увядшая зелень укропа, петрушки, сельдерея станет свежей, если на некоторое время положить ее в воду с уксусом.

Достаточно натереть салатницу чесноком, и любой салат (кроме сладких, конечно) или винегрет приобретет особенно аппетитный запах. А новый оттенок вкуса ему можно придать, если перед тем, как подать блюдо на стол, вы ненадолго положите в него лимонную корочку.

В овощные супы, борщи, рагу кладут много разных овощей. В каком порядке? Сначала - свеклу, она варится больше часа. Затем - капусту (30-50 минут), картошку (25-30), морковь (20-30).

Сваренные овощи не остав-

ляйте в отваре, слейте его сразу же, иначе они станут водянистыми.

Если вы готовите молочный суп с овощами или крупой, макаронами, отваривайте их сначала в воде, а затем уж кладите в молоко.

Прозрачный мясной бульон приобретает особенно приятный вкус, если при варке положить в него кусочек сухого сыра. Помните, кстати, что из килограмма сырого мяса получается около 600 граммов вареного или 650 жареного.

Свежее молоко нужно хранить в темном месте - на свету оно теряет значительную часть витаминов.

Сосиски не полопаются при варке и будут гораздо вкуснее, ароматнее, если их сварить не в воде, а на пару.

Шоколад и сметану подогрейте на слабом огне, пока масса не станет однородной, слегка охладите и полейте начинки с одной стороны. Поставьте в холодильник. Когда глазурь застынет, переверните конфеты на другую сторону, снова полейте шоколадной массой и охладите.



Можно ли в домашних условиях приготовить настоящие вкусные тонкие чебуреки?

М. ДУНЯШЕВА.
Киров.

Как почистить дубленку в домашних условиях?

Лидия САМКОВА.
Саратов.

Морская рыба будет вкуснее и меньше разварится, если при варке в воду добавить немного уксуса. Если вы жарите рыбу, то, чтобы масло не разбрызгалось, накройте сковороду дуршлагом. Рыба не прилипнет к сковороде и не пригорит, если в масло добавить щепотку соли.

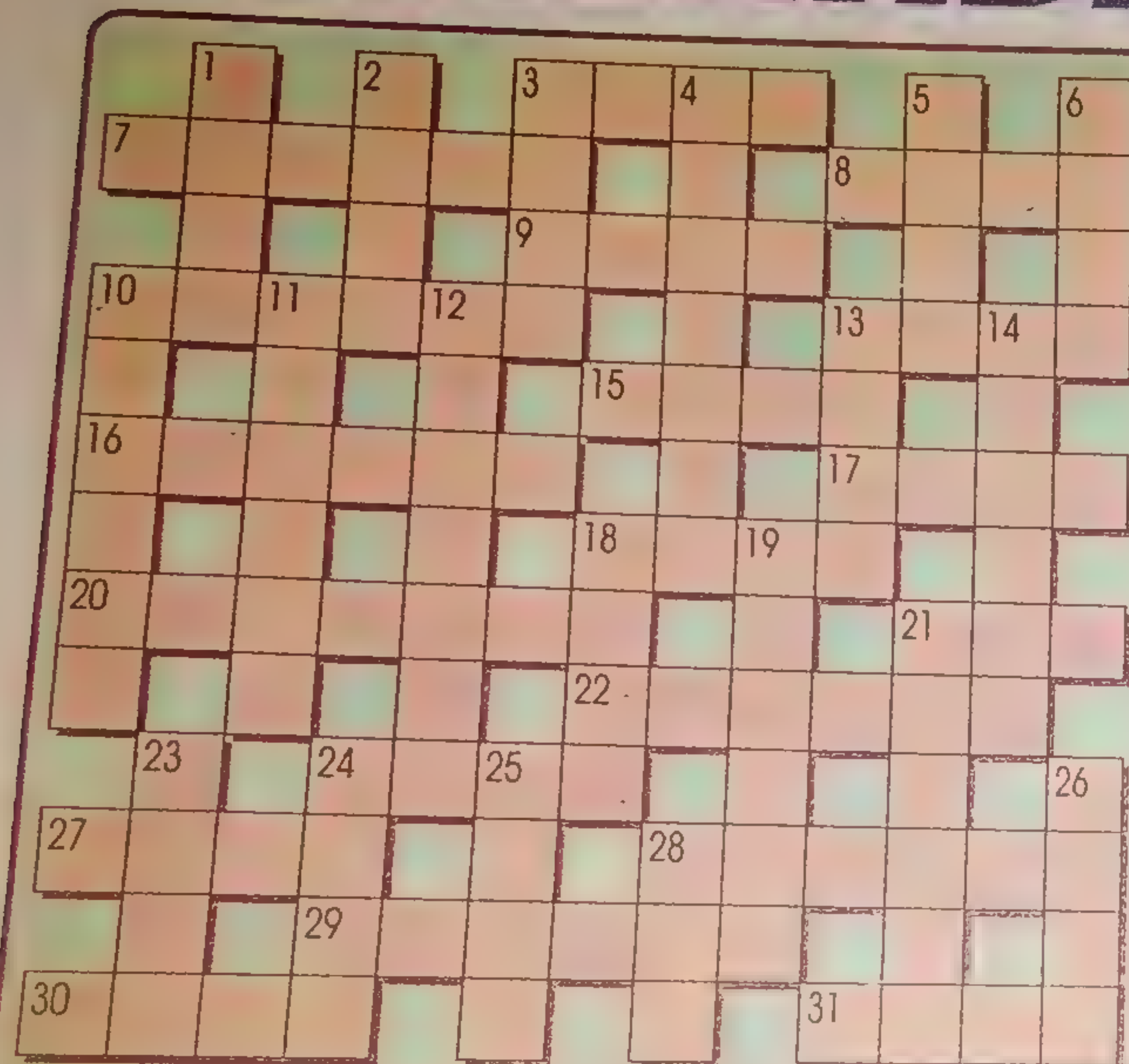
Рис будет белым, если добавить в воду сок половины лимона, а сам рис хорошо промыть холодной водой. А чтобы рис не разварился, добавьте в кипящую воду несколько ложек молока.

Чай станет намного ароматнее, если в коробку, где он хранится, положить небольшую лимонную или апельсиновую корочку.

Чтобы не класть в компот из очень кислых фруктов слишком много сахара, бросьте туда щепотку соли - кислота не так будет чувствоваться.

Анатолий САФОНОВ.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 3. Число цветов в радуге и дней в неделе. 7. Древнегреческая эмансипе. 8. Дерево для венков и супов. 9. Символ искусства. 10. Попугай, "косящий" под сову. 13. Первобытный запрет. 15. Рубчатая ткань. 16. Одежда для нищего, собранная с миру по нитке. 17. Лисьи хоромы. 18. Ткань коричневато-зеленого цвета и одежда из нее. 20. Формовка женской головы. 21. Мясная строганина в соусе. 22. Что держит стекла у очков? 24. Учреждение, регистрирующее акты гражданского состояния. 27. Тушеное кушанье. 28. Месяц превращения елок в палки. 29. Сподвижник Вишну и Шивы. 30. Что держит Фемиду в правой руке? 31. Приятное ощущение во рту.

По вертикали. 1. Поцелуйное место. 2. "Бракованная" женщина. 3. Козырь украинской кухни. 4. Складка, бороздка на коже лица. 5. "Ножная ванна" для букета. 6. Немка, выскочившая замуж. 10. Первая гимнастка, исполнившая сальто на бревне. 11. Ей становится легче, когда с возу падает баба. 12. Манера передвигаться. 13. Косметика для век. 14. Самоцвет, оберегающий от плохих снов. 18. Образцовый беспорядок. 19. Солнечный головной убор. 21. Имя президента, изображенного на купюре в 5 долларов. 23. Подушечка с благовонием. 24. Что кладут на полку в случае крайней нужды? 25. Половина "зеркала души". 26. Верблюжья ноша. 28. Место в оперном зале, в котором оркестр прячется от зрителей.

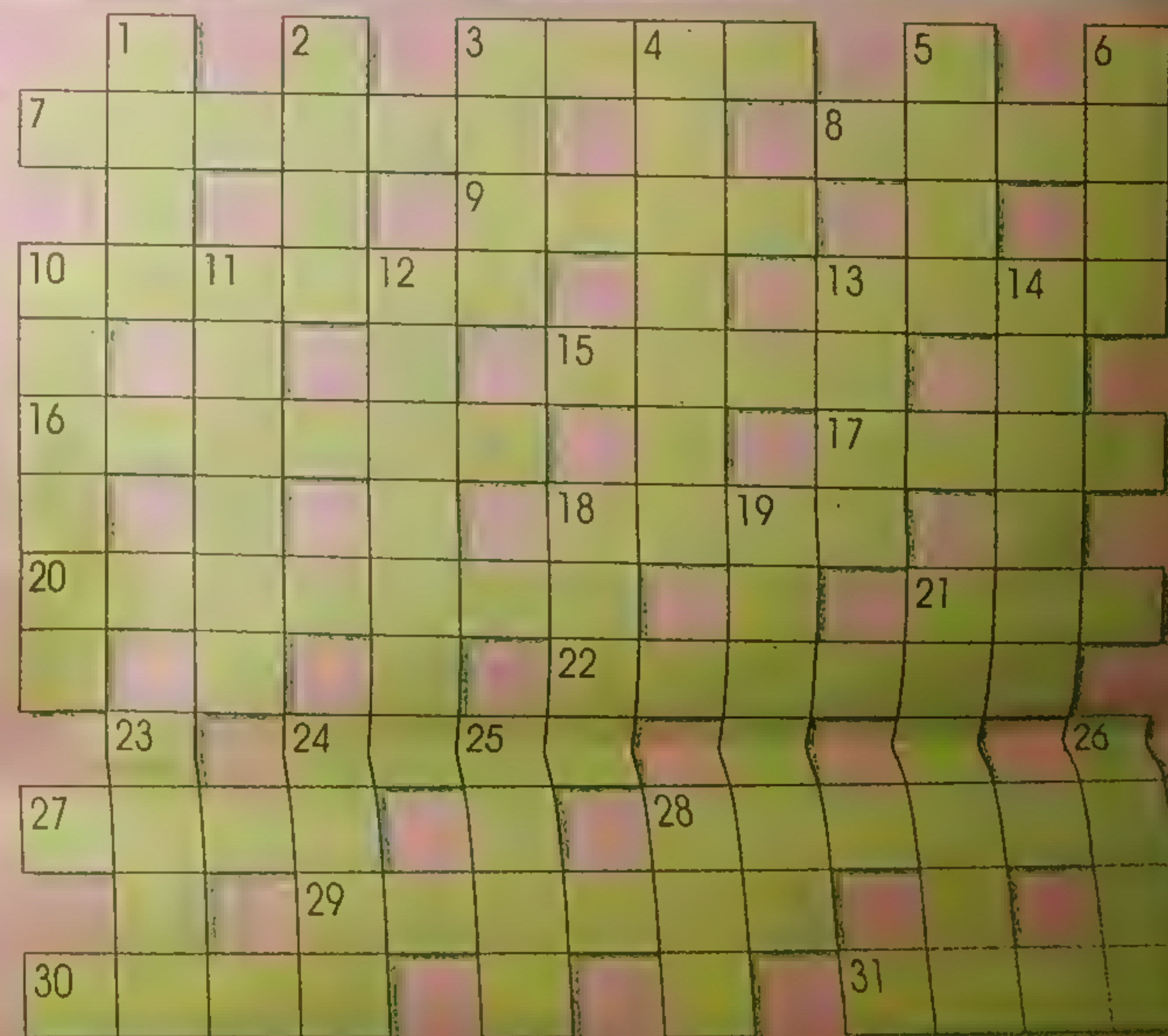
Михаил Булгаков. 30. Площадь для хождения строем. 31. Банковское открытие.

По вертикали. 1. Деревянные башмаки. 2. Учитель мудрых, как считал Джордж Байрон. 3. Палка в поле для указания пути.

4. "Гирька" на удочке. 5. Без них биатлониста называли бы стрелком. 6. Через нее не пробираются, а продираются. 10. Свидетельство изобретательской состоятельности. 11. Древнерусский доблестный воин. 12. Граф, утверждавший интеллектуальное превосходство колющего перед свистящим. 13. Цветной "индикатор" мастерства каратиста. 14. Убежище зверей от озверевших любителей природы. 18. Писатель, который никогда не курил больше одной сигареты одновременно. 19. "Вузовский" голова. 21. "Строительная" роль Стаса Сададьского. 23. Приспособление для остановки водителей с целью их доения. 24. Ушастый символ трусости. 25. Что приобретает умный человек, наступив на грабли? 26. Водоплавающая армия. 28. Расстояние от великого до смешного.

ДЛЯ МУЖЧИН

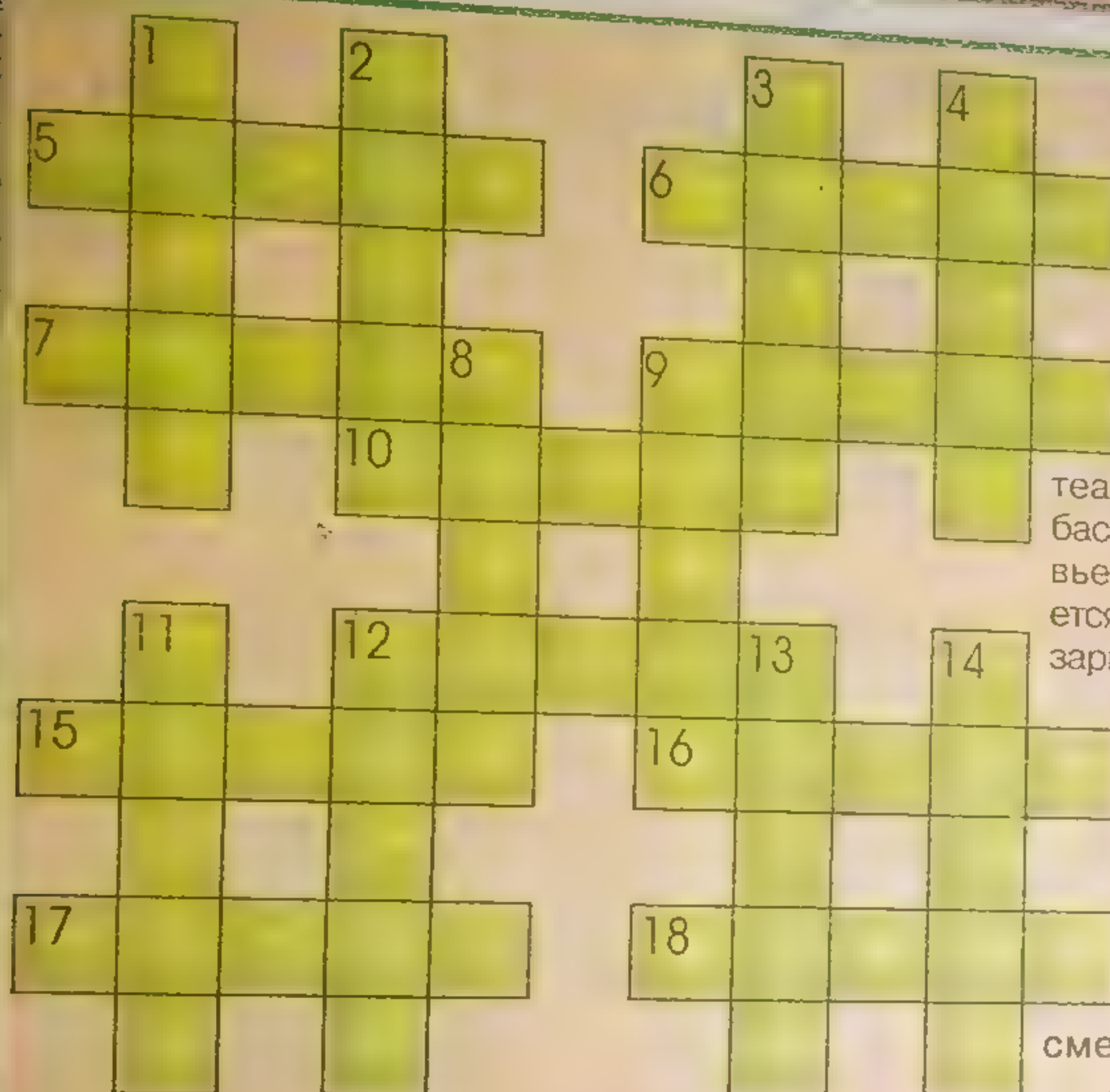
По горизонтали. 3. Шест, служащий рычагом при поднятии тяжелых предметов. 7. Самый известный Альфонс среди гангстеров. 8. "Гвоздь" советских столовых по четвергам. 9. Майский жук. 10. Легкомысленный молодой человек, бездельник. 13. Итальянский город, в котором никак не упадет одна из башен. 15. Наиболее часто упоминаемая часть тела кавказской национальности. 16. Веревка на луке. 17. Предводитель шайки похитителей золотого руна. 18. Всадник без головы, рук и ног. 20. Партнер Чичикова по шашкам. 21. "Отможенный" андерсеновский мальчик. 22. Древнегреческий "начальный" математик. 24. Самый наводчик дум (песенное). 27. Самый главный. 28. Прут для чистки. 29. Таракан, которого прославил



20. "Отморщенный" андерсеновский мальчик. 22. Древнегреческий "начальный" математик. 24. Вечерний наводчик дум (песенное). 27. Деталь гранаты. 28. Прут для чистки ружья. 29. Таракан, которого прославил

21. "Строительная" роль Стаса Садальского. 23. Приспособление для остановки водителей с целью их доения. 24. Ушастый символ трусости. 25. Что приобретает умный человек, наступив на грабли? 26. Водоплавающая армия. 28. Расстояние от великого до смешного.

	23		24		25						26
27							28				
			29								
30									31		



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали.

5. Полосатый друг Винни Пуха. 6. Школьный футляр. 7. Иное название репейника. 9. Хранилище артистов театра Карабаса-Барабаса. 10. Вокруг носа вьется, а в руки не дается. 12. Коровья казарма. 15. Сорт легкой фруктовой пастилы круглой формы. 16. Дальнобойная петля. 17. "Ни мне, ни тебе" по-спортивному. 18. Малолетний спортсмен.

По вертикали.

1. Кислый брат апельсина. 2. Крупная зеленая ягода. 3. "Не ездок, а со шпорами, не сторож, а всех будит" (загадка). 4. Там заходит солнце. 8. Компьютерный взломщик. 9. Головной убор мусульман. 11. Безвредный лесной дух-проказник. 12. То, что любит снимать режиссер. 13. Площадка для представлений в цирке. 14. Единица измерения колбасы.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 25.07.2001 г. в 19.00.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 29

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 7. Епанча. 8. Скачки. 9. Кот. 11. Лад. 12. Мгновение. 15. Отлив. 18. Зверь. 19. Завивка. 20. Упование. 21. Альфонс. 25. Мадонна. 26. Ручка. 27. Жизнь. 31. Жуковский. 33. Ухо. 34. Хин. 35. Сочень. 36. Адажио.

По вертикали. 1. Секстоль. 2. Лето. 3. Книга. 4. Рация. 5. Чили. 6. Модельер. 10. Ювелир. 13. Дискотека. 14. Творожник. 16. Ватикан. 17. Акулина. 22. Каракуль. 23. Понева. 24. Альбинос. 28. Фужер. 29. Жираф. 30. "Босс". 32. Вход.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 7. Юпитер. 8. Старик. 9. Дуб. 11. Ося. 12. Анонимщик. 15. Туман. 18. Орган. 19. Черенок. 20. Хвостун. 21. Сурдина. 25. Соседка. 26. Пуаро. 27. Индюк. 31. Пожелание. 33 Дом. 34. Унт. 35. Аптека. 36. Рекорд.

По вертикали. 1. Радиатор. 2. "Любэ". 3. Стена. 4. Парик. 5. Окоп. 6. Кляузник. 10. Миксер. 13. "Мас-сандра". 14. Президент. 16. Желудок. 17. Подушка. 22. Эспандер. 23. Бемоль. 24. Вскрытие. 28. Родео. 29. Сивка. 30. "Смак". 32. Дуда.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Колобок. 3. Барабан. 7. Богатство. 10. Стих. 13. Плюс. 14. Грильяж. 15. Копуша. 16. Снаряд. 20. Граница. 21. Жена. 22. Гимн. 25. Псевдоним. 26. Арнольд. 27. Квартал.

По вертикали. 1. Крейсер. 2. Брод. 4. Рева. 5. Нечисть. 6. Стелла. 8. Викторина. 9. Слюнявчик. 11. Брошюра. 12. Пятница. 17. Наживка. 18. Гнездо. 19. Генерал. 23. Осел. 24. Зима.



Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 183400 экз. Тип. № 30

Цена свободная.

Подписано в печать 25.07.2001 г. в 18.50.

ДРУГ ДОМА

№32/192
2001

АВГУСТ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

Как отвечать
на уроках и не
волноваться?

Елена
ДАЛЕВИЧ,
с. Куляба
Новосибирской
области.

ОТВЕЧАЙ И НЕ ВОЛНУЙСЯ

Побороть "волнительность" бывает ох как непросто! Иногда требуется вмешательство психолога, а то и психиатра. Но не пугайся заранее. Прежде всего четко реши - чего ты боишься больше всего? Того, что ты что-то упустишь, чего-то не сразишь, вместо "пятерки" получишь "четверку"? Или самое страшное для тебя - стоять перед ми и рассказы-
первом слу-
с роди-
- так ли нагу-
их плохая оцен-
? Может, и волно-
ваться не стоит? Ина-
че получится замкну-
тый круг: чем больше



ФАРШ ИЗ ПЕЧИ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 31 кулинарный приз получает **Надежда Вениаминовна ЕРМОЛАЕВА** из г. Шумерля, Чувашия, предложившая набор рецептов оригинальных фаршированных блюд.

Приз за лучший совет достался **Людмиле Николаевне КОЧАНОВОЙ** из Ижевска, научившей, как красиво и надежно побелить печь.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять са-

... рассказываешь? В первом случае поговори с родителями - так ли помогает их плохая оценка? Может, и волноваться не стоит? Иначе получится замкнутый круг: чем больше боишься что-либо забыть, тем больше за- цикливаешься на этом и тем труднее вспомнить то, что учи- ла накануне.

В любом случае стоит делать следую- щее. Прежде всего учи уроки. Причем на "отлично". Ты должна быть уверена, что вы- учила все хорошо и все знаешь. Второе - рассказывай вслух. Сначала своему отра- жению в зеркале, за- тем - аудитории, ко- торой ты доверяешь: родителям, друзьям. Кстати, очень помо- гает совместная под- готовка к урокам с последующим прого- вариванием друг дру- гу выученных пара- графов. И обязатель- но развивай механи- ческую память. Тог- да, возможно, ты на уроке сможешь рас- сказывать как бы "на автомате". Последнее - выходя к доске, по- старайся не концент- рироваться на наблю- дающей за тобой аудитории. Отвечай урок, глядя в окно.

Часто эти

простенькие при- емы помогают по- бороть робость за- стенчивость.

Более сложный аутотренинг - новый метод - возмещение звуконепроницае- мой воображаемой стены. Представь, что, когда ты выхо-

дишь отвечать к доске, между тобой и классом встает толстен- ная, но невидимая стена. И ни- кого, кроме тебя и учителя, ко- торому ты рассказываешь выу- ченное накануне, в классе нет. Овладеть этим приемом непросто, но он очень действенный. Но если все-таки справиться с застенчивостью ты не можешь, попроси учителя устраивать

тебе еженедельные письмен- ные экзамены, пиши доклады, рефераты, сочинения. Есть тип людей, которые чувствуют себя свободно, оставаясь наедине с бумагой; и наоборот - иной за- писной оратор, балагур не в состоянии связать на бумаге двух слов.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.



Евгения Дмитриевна АСЕЕВА
с внуком Мартиросом

случае - до 17 сентября 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фото- графии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома"

№ 24 за прошлый год в счастливую десятку попали **Александр Дмитри- евич АНШАКОВ** из г. Харабали Астра- ханской области, **Евгения Дмитри- евна АСЕЕВА** из с. Мухоршибирь, Бурятия, **Анна Илларионовна ГАЛЬ- ЦЕВА** из Хабаровска, **Айгуль Ильда- ровна ГУМЕРОВА** из г. Сибай, Баш- кирия, **Галина Александровна ДРОЗДОВА** из г. Каменск-Уральский Свердловской области, **Надежда Фе- доровна КОНОВАЛОВА** из с. Воро- бьевка Воронежской области, **Юлия Владимировна ХЛЫСТО- ВА** из пос. Школьный Кеме- ровской области, **Констан- тин Сергеевич ШАРКОВ** из Санкт-Петербурга, **Анна Владимировна ШКАРУПА** с х. Трудобеликовский Крас- нодарского края и **Людми- ла Николаевна ШОРОХО- ВА** из Читы.



Юля ХЛЫСТОВА с мамой



Анна ШКАРУПА



Александр АНШАКОВ

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 32

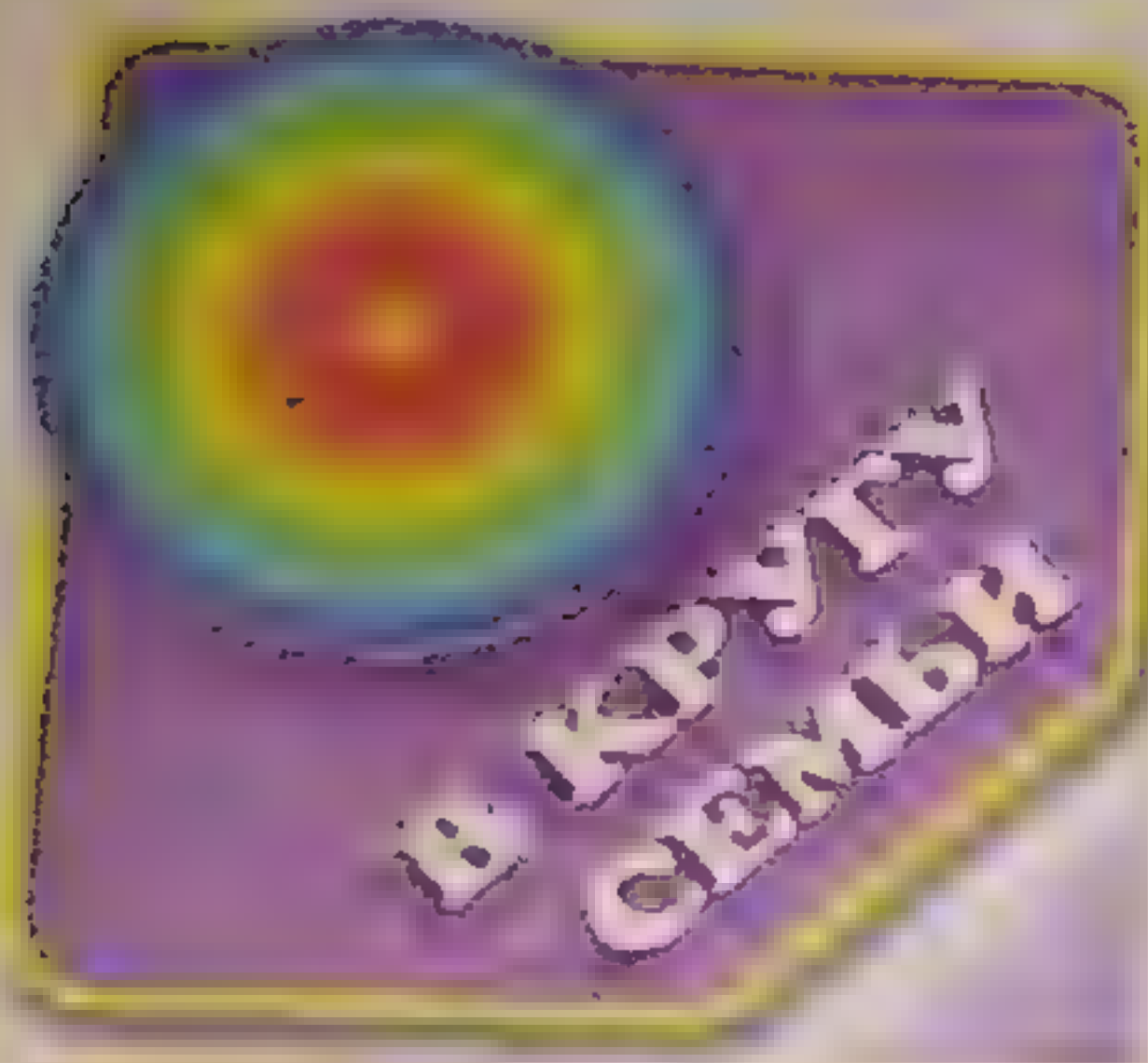
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 17.09.2001 г.



Что уж тут скрывать - нет такой семьи, в которой время от времени не ругаются. И как же вести себя, чтобы ссора не оставляла неприятный осадок, чтобы, выражаясь научно, конфликт был конструктивным, чтобы родилась в споре пресловутая истина? Рассказывает кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт Михаил СЕМЕНОВ.



ПЕРВЫЙ РАЗ В НОВЫЙ КЛАСС

Как ребенку адаптироваться в новом классе?

Любовь САМОЯДОВА.
г. Черногорск, Хакасия.

К сожалению, детские сообщества зачастую жестоки, и новичку бывает трудно адаптироваться в них. Как же вести себя, чтобы не стать парией, отверженным? На этот вопрос отвечает социопсихолог Елена КОНДРАШОВА:

- Прежде всего все зависит от того, что за новый класс. Одно дело, если родители получили квартиру в районе новостроек, в новом доме, - тогда в классе первого сентября появится не один новичок, а несколько, иногда и вовсе процент "пришлых" в классе преобладает над "старичками". В этой ситуации ничего страшного нет. Иное дело, когда ребенок приходит в "готовый", сформировавшийся за несколько лет социум, со своими формальными и неформальными лидерами, аутсайдерами, устойчивыми группировками... Как себя вести, к какой "команде" примкнуть и стоит ли примыкать вообще?

Первое, что надо сделать родителям, - сходить в школу и поговорить с классным руководителем.

поведения своему, но не новичку. Второе - опять же в первое время - порекомендуйте ребенку не стараться возвыситься над всеми с помощью успехов в учебе. Наверняка в классе есть какой-нибудь признанный "знайка", и, будучи ущемленным, лишенным статуса "самого умного", он вполне может осложнить новичку жизнь, тем более что за ним стоит класс. А вот по прошествии некоторого времени, возможно, месяца-двух, когда первый ледок отчужденности будет сломан, стоит, наоборот, постараться стать - ну если не первым, то хотя бы одним из первых учеников в каком-либо предмете. Таким образом ребенок может проявить свою "нужность": объяснить что-либо одноклассникам, хотя бы банально дать списать на контрольной.

Еще один важный момент - демонстрация материального благосостояния. Особенно это касается девочек. Если у вас есть возможность отправлять дочь в школу в золотых сережках и давать денег на "перекус" в "Макдоналдсе", прежде чем это делать, выясните у того же классного руководителя средний материальный уровень учащихся. Иначе вы можете стать объектом насмешек.

МАМЫ БРАНИЮТСЯ...

- Любая ссора должна быть конструктивной. Должен быть логический финал, то есть вопрос из-за которого, собственно,

го орудий, чтобы услышать доводы оппонента, бывает вынужден "приглушить громкость" и, соответственно, успокаивается.

сколько будет испорчено нервных клеток...

Поэтому, если один из супругов видит, что к нему предъявляются претензии,

МИЛЫЕ БРАТЯ...

- Любая ссора должна быть конструктивной. Должен быть логический финал, то есть вопрос, из-за которого, собственно, скандал и разгорелся, должен быть решен. Однако очень часто все кончается тем, что супруги начинают вспоминать все грехи друг друга "от Адама до Саддама". И конфликт превращается в базарную склоку - кто кого переорет и перевиноватит. Это первая ошибка - нельзя поминать старые грехи, используя их для усугубления вины оппонента. Второе - не переходите на личности. Аргументы типа "только такой дурак, как ты..." или "только с твоим отсутствием вкуса можно..." в цивилизованном споре неприемлемы, ибо воспринимаются, естественно, как личное оскорбление и лишь озлобляют. Третье правило - не приплетайте других людей - "твоя подруга...", "твои друзья...". И уж ни в коем случае не поминайте родных. Громкий крик возбуждает самого орущего, и в какой-то момент кажется - заори погромче, и враг дрогнет. Так что чем громче на вас орут, тем более тихим голосом стоит отвечать. Чаще все-

го орущий, чтобы услышать доводы оппонента, бывает вынужден "приглушить громкость" и, соответственно, успокаивается.

Если у супругов есть чувство юмора, стоит вести скандал в письменной форме. То есть все претензии к оппоненту записываются на листочках и вручаются с поклоном. Поскольку писать лень, эпистолярная склока утихает сама собой. Главное - не поддаваться на провокации и не переводить все в "голосовое" русло.

Хотя встречаются и скандалы другого типа. В семье исподволь зреет раздражение. И в один прекрасный день происходит взрыв. Повод - любой. Неаккуратно повешенное полотенце, случайное слово. Кстати, есть такой тип людей, которые без регулярных выплесков энергии, своего рода сублимации, просто не могут жить. Им надо сбросить раздражение. И самое страшное, когда в критический момент под руку попадает супруг. Не понимая, с чего на него напустились, он переживает, злится, отвечает тем же. И вот - готов скандал. Потом-то, конечно, милые помирятся, но

сколько будет испорчено нервных клеток...

Поэтому, если один из супругов видит, что к нему предъявляются претензии, мягко говоря, необоснованные, ему не стоит принимать вызов. Нервы целее будут. Можно, конечно, отвлечь вторую половину чем-нибудь. Попробуйте придумать какую-нибудь смешную глупость, задайте дурацкий вопрос. Например, напустилась на вас супруга за то, что вы очень рьяно переживаете хоккейный матч, вы ей вопрос: "А ты в детстве с зонтиком с сарая не прыгала?" Правда, если человек совсем без чувства юмора, подобный вопрос взбесит его еще больше. Отличный способ - напасть первым. Видя агрессивный настрой партнера, попробуйте направить его энергию в мирное русло. Например, спросите совета в каком-либо домашнем деле, сделайте какое-нибудь предложение, как провести вечер. Только тема должна быть такой, чтобы действительно заинтересовала партнера.

Конечно, есть пары, которые покричат-покричат и закончат ссору не менее бурным примирением. Обычно это люди холерическо-сангвинического темперамента. В принципе для них такие отношения в некотором роде норма. Но если все-таки скандал возникает на пустом месте как результат копящегося раздражения - не надо его гасить, попытайтесь выяснить спокойным голосом, в чем ваша вина. Возможно, вы в чем-то не правы. Ибо два спокойных взрослых человека просто так не скандалят. Частые беспричинные выяснения отношений на пустом месте - повод для серьезного откровенного разговора.

социум, со всеми формальностями и неформальными лидерами, аутсайдерами, устойчивыми группировками... Как себя вести, к какой "команде" примкнуть и стоит ли примыкать вообще?

Первое, что надо сделать родителям, - сходить в школу и поговорить с классным руководителем. Если педагог - опытный, он наверняка знает "расстановку сил" в своем классе, знает, кто чем дышит, от кого чего можно ожидать, кто в классе лидер. Родителям уже сразу станет известно, есть ли в классе вожак, поделен ли класс на "команды", что ценят одноклассники друг в друге. Может даже сыграть роль то, в каких дисциплинах кто сильнее - в точных или гуманитарных. И исходя из полученной информации ориентировать ребенка на то или иное поведение. Очень хорошо, если они смогут побывать на родительском собрании до того, как ребенок пойдет в новый класс. Тогда, основываясь на полученной от классного руководителя информации, они могут пообщаться с другими родителями и даже, возможно, как бы случайно, ненавязчиво свести своего ребенка с теми или иными ребятами.

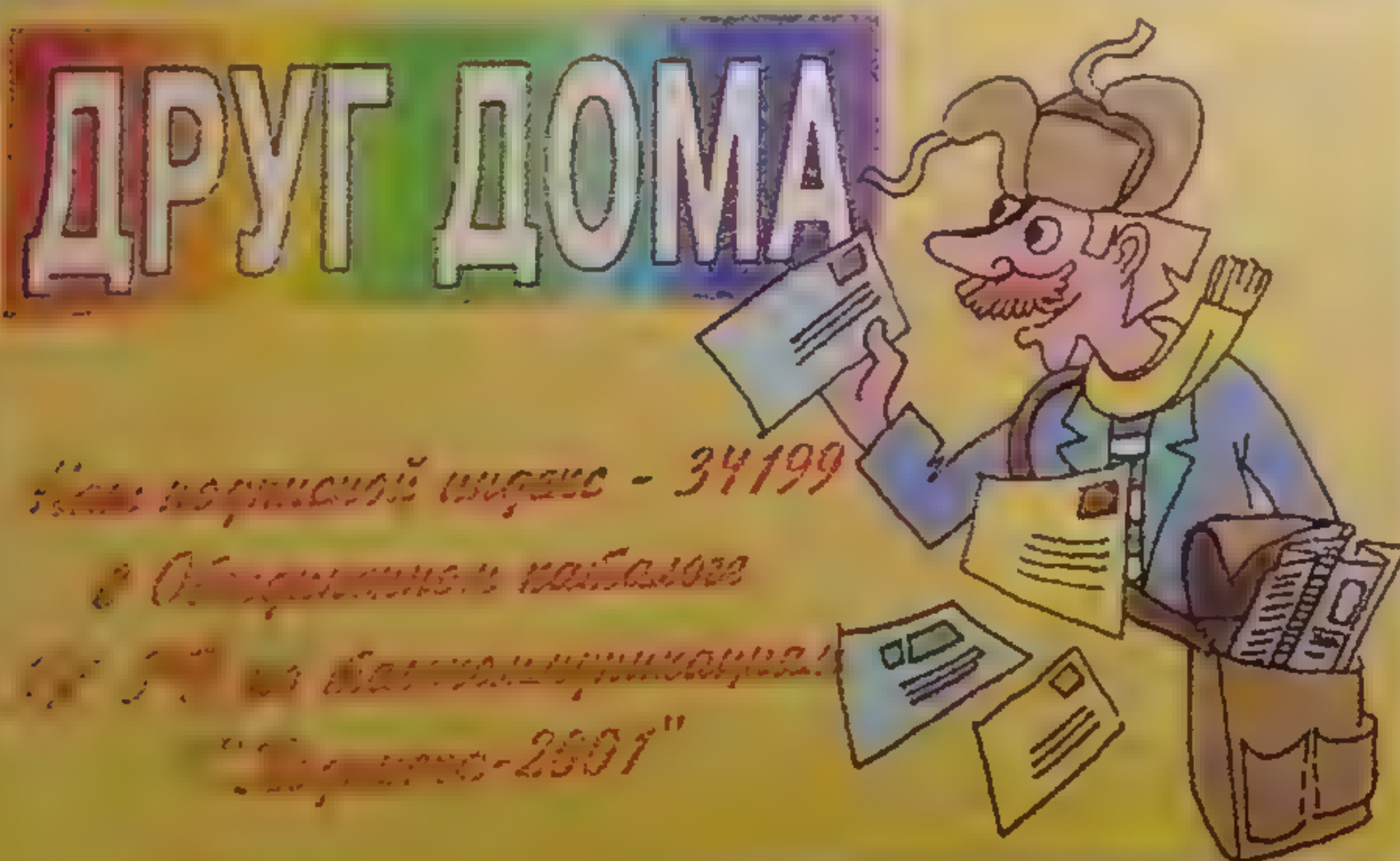
Подобная информация о школьном социуме полезна еще и тем, что дает понять, как надо вести себя ребенку. Ведь не секрет, что подростки с максимальным негативизмом относятся не к "хорошему" или "плохому" новичку, а к тому, кто не похож на них, кто своим стилем жизни, менталитетом не вписывается в их коллективную модель поведения. Вспомните хотя бы фильм "Чучело": героиню одноклассники стали травить исключительно потому, что она была не похожа на них. Поэтому, будь ваш ребенок хоть трижды "ярко индивидуален", посоветуйте ему "не выпендриваться" и хотя бы первое время быть как все. Подростки простят нестандартную модель

касается девочек. Если у вас есть возможность отправлять дочь в школу в золотых сережках и давать денег на "перекус" в "Макдоналдсе", примите, чем это делать, выясните у того же классного руководителя средний материальный уровень учащихся. Иначе черная зависть и статус "воображалы", "богачки" вашей дочери обеспечен. То же и по поводу внешнего вида в целом. Не надо, особенно в первое время, стараться, чтобы ваш ребенок был самым нарядным, самым элегантным, самым модно и дорого одетым. Иначе - смотри выше на счет "воображалы"...

Так что основное правило для входящего в подростковый коллектив новичка - быть поначалу таким, как все, не стараясь выделиться. Проявлять себя можно и нужно чуть погодя, когда у него в классе появятся если не друзья, то хотя бы приятели. Однако, проявляя себя, надо стараться ни в коей мере не "опускаться" других. И талант ребенка должен быть понятен одноклассникам, то есть иметь в их глазах какое-то прикладное значение. Он разбирается в машинах, занимается волейболом, ходит в походы, коллекционирует марки - отлично; но вот если он начнет хвалиться тем, что изучает китайский язык, одноклассники его не поймут. В лучшем случае - будут поддразнивать...

И последнее - очень хорошо, если ребенок сможет наладить с кем-либо из ребят в новом классе "внеслужебный контакт". Самый простой способ - записаться в спортивную секцию (изостудию, кружок авиамоделизма, курсы макраме), куда ходит кто-нибудь из одноклассников. В таком возрасте совместное увлечение значит очень много.

Записал
Алексей ТУМАНОВ



БЕЗ ВИННЫ ВИНОВАТАЯ...

- Я, сколько себя помню, всегда дружила с Ольгой, - рассказывает Вероника, - мы вместе ходили в один детский садик, потом - в одну школу. Правда, в институтах учились разных. Но так как мы жили неподалеку друг от друга, то виделись довольно часто. Да если бы и далеко - я всегда была настолько привязана к Ольге, что просто не мыслила себе вечера без общения с ней, если не получалось встретиться - мы обязательно созванивались, делились впечатлениями за день, обсуждали все наши дела... Праздники, отдых, дни рождения - мы всегда старались быть с нею вместе. У нас были общие друзья, общие развлечения. Если кто-то из нас влюблялся или подвергался ухаживаниям - все это бурно обсуждалось, смаковались каждые мелочи, мы совместно принимали решения по поводу Васи, Коли, Пети... Видимо, за столь долгие совместные годы мы так сроднились с ней, что иногда нас принимали за сестер - одинаковые прически, похожий стиль одежды, похожая манера поведения... Если она покупала новую краску для волос - я покупала точно такую же. Стоило мне помыть голову новым шампунем и остаться довольной им - как тут же Оля летела за таким же флаконом. Мы доверяли

друг другу, мы не могли жить друг без друга. Мы были уверены, что всегда будем вместе и ничто не сможет нас разлучить... Увы, как я ошибалась...

А дальше случилось вот что - на последнем курсе института Вероника вышла замуж за своего сокурсника Витю. Ольга была ужасно рада за подругу, подарила ей на свадьбу прекрасный подарок и честно сказала ей: "Дорогая, держись за этого мужчину! Это лучшее из того, что у тебя было...". Вероника была ей очень благодарна... Но буквально спустя пару месяцев после свадьбы у подружек начались какие-то недоразумения.

- Ольга как-то вдруг изменила свое поведение, - говорит Вероника, - во-первых, она как-то отдалилась от меня. Конечно, у меня был теперь муж и новые заботы и проблемы, но я все так же тянулась к подруге, мне так же ее не хватало. Она по-прежнему откликалась на мои разговоры и просьбы, но в ее голосе проскальзывал едва заметный холодок. Я терялась в догадках и просто не понимала, в чем дело, в чем я провинилась... Больше того, когда Ольга приходила к нам в гости, она как-то странно начинала себя вести. Она иногда делала ка-

кие-то вещи, которые были мне почему-то неприятны... К примеру, она норовила встать, сесть, подойти поближе к моему мужу, коснуться его, погладить по голове, вроде бы шутя, но как-то не очень... Или вдруг активно бросалась его защищать в каком-нибудь пустом глупом споре. Причем она так агрессивно набрасывалась на меня, что я от неожиданности просто терялась... Время шло, мы как-то все больше и больше отдалялись с ней друг от друга. Мне было больно и обидно, я несколько раз пыталась поговорить с ней, но она в ответ лишь недоуменно хлопала своими огромными глазами и утверждала, что "все в порядке...". И вот уже где-то полгода мы практически не общаемся. Если только так, по делу - чей-то телефон дать, кого-то найти... А две недели назад был мой первый день рождения, когда Ольга просто не позвонила мне. Я не верю, что она забыла меня поздравить, но тогда почему же она не позвонила? И в чем я виновата перед ней?

Дружба - вещь очень непростая. А дружба между женщинами, как это не покажется странным, особенно непростая. Да, порой наши подружки делят с

нами и радость, и горе. Кто, как не они, являются нашей первой скорой помощью в любых делах - от рецепта пирогов и советов где что купить до психологической помощи в любой, даже самой безысходной ситуации? Женская дружба в отличие от мужской действительно имеет некий психотерапевтический эффект, и порой именно за это мы любим своих задушевных подруг. А вся прелесть общения, когда тебя понимают и принимают, какая ты есть. Когда не нужно "держаться лицо" и быть постоянно хорошей...

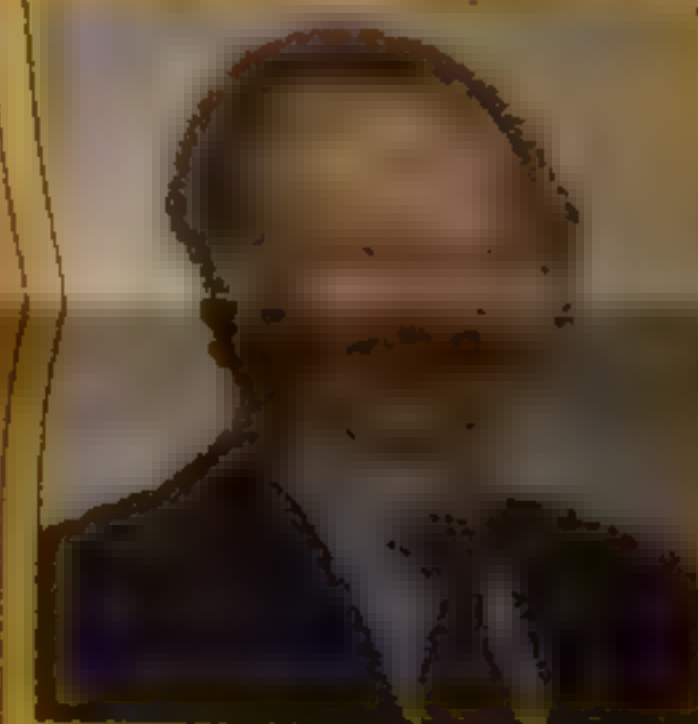
Но какой бы крепкой и сильной ни была ваша дружба, даже с самой любимой подругой нужно держать некую личную дистанцию. Дело в том, что когда две женщины живут одними мыслями, чувствами, делами, когда они и в шутку и всерьез стараются походить друг на друга даже внешне, перенимая друг у друга манеру одеваться, стиль поведения и что-то еще, то вольно или невольно подружки начинают мысленно как бы идентифицироваться друг с другом. Происходит как бы слияние двух "я" в одно. Поэтому, кстати, они так прекрасно и понимают друг друга, и это естественно...

Но с другой стороны, у таких

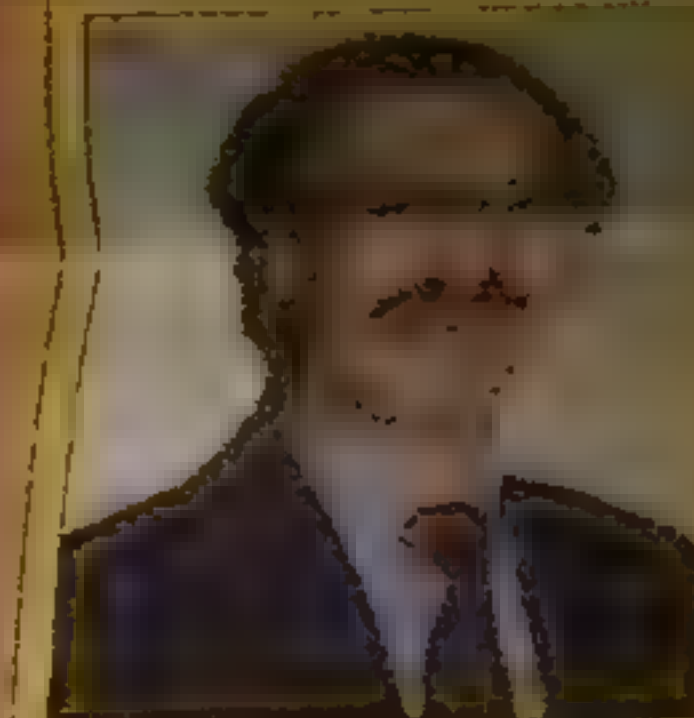
тесных взаимоотношений есть и свои минусы. В случае Ольги и Вероники - Ольга, не отдавая себе отчета, пыталась стать как бы "второй женой" для ее мужа. Конечно, ведь они с Вероникой всегда были одним целым! Отсюда пошло и некое охлаждение между подругами. Они из подруг постепенно стали превращаться в самых настоящих соперниц, что достаточно часто встречается между очень близкими людьми. Заканчивается это обычно тем, что подруги расстаются. И порой отнюдь не по-дружески. Что же делать?

Если у вас есть подруга и вы хотите дружить с ней долго и счастливо, не стоит чересчур сближаться с ней, у вас всегда должно оставаться внутреннее и внешнее пространство, которое ваше и только ваше. Вы всегда и в любом случае должны оставаться сами собой, индивидуальностью. Поэтому мысленно вы должны поставить границу, за которую посторонним вход воспрещен. Вы (и она тоже) должны иметь возможность свободно дышать. Именно в таком случае возникнет не только любовь, но и уважение, и ваша подруга привыкнет признавать за вами право на вашу личную жизнь.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.



Юрий Павлович



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-
сексопатолог,
кандидат
медицинских
наук,
обозреватель
"Друга дома"

НЕТ, И НЕ НАДО

В книгах говорится о "более темном месте на-передней стенке влагалища, которое увеличивается при возбуждении". Но какая стенка считается передней и можно ли увидеть это место или ощутить?

Оксана. Великие Луки Псковской области.

Пятно Грефенберга, или зона G, или зона S, - это все названия не какого-то анатомического образования, а некоего участка на стенке влагалища. Считается, что именно в этом месте повышена эротическая чувствительность, а ласки зоны G могут дать женщине такое наслаждение, какого не добиться другими путями. Темное это место или нет - не так важно, ведь в обычной жизни нам не дано заглядывать так глубоко.

Давайте разбираться. Во-первых, пятно Грефенберга есть у каждой женщины, раз уж у нее есть влагалище. Но далеко не у всех женщин эта зона настолько чувствительна, что-то может отличаться от других частей влагалища. Поэтому де-

лать ставку на "волшебное" место, если есть проблемы с возбуждением и оргазмом, неверно.

Кроме того, у многих женщин есть более чувствительные места в области половых органов, и для них поиск зоны G неактуален. А порой получается так, что, направив все силы на поиск мифической зоны, женщина теряет ощущения, исходящие из более привычных областей. То есть прямо как в поговорке о журавле и синице. Так что лучше пользоваться тем, что дала природа, а не пускаться в поиски того, что может не оправдать надежды. Обычно бывает так, что при достаточно разнообразной интимной жизни женщина без всяких поисков по своим ощущениям знает, где

находится пятно Грефенберга, хотя далеко не всегда называет его именем первооткрывателя.

Располагается пятно Грефенберга на передней стенке влагалища, примерно на границе наружной и средней трети влагалища. Передняя - это значит, ближайшая к брюшной стенке, поскольку в анатомии отсчет ведут у женщины, стоящей с опущенными руками.

Как ласкать это место - зависит от чувствительности женщины. Только в процессе общения можно отыскать оптимальные виды ласк. При этом еще раз хочу подчеркнуть, что, если с самого начала прикосновения к зоне G не вызывают приятных ощущений, то вряд ли со временем что-то изменится. Вот если возбуждение возникает даже при случайных прикосновениях, то в дальнейшем чувствительность зоны может усиливаться.

Кроме ласк как таковых можно добиться естественной стимуляции зоны Грефенберга и во время сношения. Для этого нуж-

но подобрать позу. Чаще всего это варианты классической позиции - с подложенной под ягодицы подушечкой, с приведенными к груди коленями.

Женщина с чувствительной зоной G - счастливая находка для мужчины с небольшим пенисом, неглубокое расположение этой области позволяет вызывать удовлетворение у партнеров, пользуясь теми данными, которые ему дала природа.

Мастурбация путем раздражения зоны G практически не встречается - не очень удобен доступ самой женщине, да и чаще бывают выражены более доступные зоны. Именно поэтому далеко не все женщины положительно относятся к ласкам этого места: партнер может быть умелым или не очень, любимым или нет, а от первичного отношения к любому делу зависит и его конечный результат.

Так что отношение к проблеме зоны G должно быть таким же, как и к другим вопросам, связанным с сексом: если это есть - хорошо, а если нет, то

лучше поискать что-то другое, что обязательно отыщется, чем тратить нервы и время на попытки сделать из ничего что-то. Как сокращения влагалища при оргазме, увлажнение при половом возбуждении, напряжение сосков, наличие зоны G необязательно. Ее наличие или отсутствие не является признаком здоровья или нездоровья, половой зрелости или инфантилизма и так далее.

Живите тем, что дала природа, - и радуйтесь каждому мигу любви!





ЗЕЛЕНАЯ КОСМЕТИКА

Во времена наших прабабушек каждая женщина была сама себе косметолог, зная, как пользоваться дарами поля, леса и зеленого луга для сохранения молодости и красоты. А чем мы-то хуже?

ЗЕМЛЯНИКА И КЛУБНИКА

Маски из клубники и земляники - испытанное косметическое средство для отбеливания кожи. Кусочек марли или широкий бинт с вырезанными отверстиями для глаз и носа смочите заранее приготовленным соком или кашицей из ягод, слегка отожмите, чтобы не попали в глаза, и положите на лицо и шею минут на 10-15. Процедуру проводите, лежа с закрытыми глазами, перед утренним умыванием.

Из сока клубники легко приготовить питательный крем. Для этого возьмите половину стакана свежего сока, по десертной ложке глицерина (он продается в аптеке), измельченной до пудры овсяной муки или

Сначала растворите в горячей воде, заваривая муку.

для ухода за сухой кожей. Отваром липы хорошо ежедневно умывать лицо. Концентрированный теплый отвар можно добавлять в любой крем. Две чайные ложки питательного крема для сухой кожи взбейте с двумя чайными ложками отвара и теплую массу наложите на лицо и шею в виде маски.

Для профилактики морщин полезен лосьон из липового

цвета, ромашки, шалфея, полевого хвоща, взятых в равных пропорциях. Две столовые ложки сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте полчаса.

КРАПИВА

Она просто необходима для укрепления волос, а так же масок для стареющей кожи. Тонизирует кожу, стимулирует обменные процессы маска из равных частей крапивы, ромашки, мяты, валерианы, жасмина, белой лилии, льняного семени, хвои ели и листьев березы.

Сухие растения измельчите на мясорубке, возьмите три столовые ложки смеси, заварите кипятком так, чтобы получилась кашка, и 10-15 минут нагревайте на пару, не доводя до кипения. Теплую кашку нанесите на лицо. Через 15-20 минут смойте холодной водой. А вот еще один вариант маски.

пель лимонного сока. Маску смойте через 20 минут.

Питательный крем для сухой кожи готовят так: возьмите 15 г пчелиного воска, 60 г миндального или оливкового масла и один огурец, натертый на мелкой терке.

Воск расплавьте на пару, затем постепенно добавляйте масло и огурец. Посуду накройте фольгой и оставьте на час на паровой бане. Смесь время от времени помешивайте и взбивайте. Нанесите маску на лицо и шею, через 20-30 минут смойте.

САЛАТ

Маски и отвары из салата применяют при раздражительной коже, солнечных ожогах, угрях. Чтобы сделать маску, салат мелко нарежьте, залейте большим количеством воды и проварите в течение 5 минут. Затем выложите листья на марлевую салфетку и этот компресс наложите на лицо. Оставшимся отваром можете протирать лицо.

ПЕТРУШКА

Из петрушки можно приготовить лосьон для очищения кожи. Возьмите 4 горсти свежей зелени петрушки, измельчите ее на мясорубке. Залейте 0,5 л крутого кипятка и настаивайте в течение часа. Процеженным настоем протирайте лицо 2 раза в день.

Чтобы сделать маску для жирной кожи, к двум столовым ложкам теплого настоя добавьте измельченный на мясорубке геркулес. Перемешайте до образования кашицы.

Наложите маску на лицо и шею и через 20 минут смойте холодной водой. Есть еще и другой рецепт: 2 столовые ложки измельченной петрушки ра-

НЕ БОЛИТ КОЛЕНКА



При болях в суставах очень помогает мазь из сосновой хвои. Возьмите свежие сосновые иголки, высушите их в тени до такого состояния, чтобы можно было смолоть в порошок, а затем одну часть порошка смешайте с двумя частями растопленного свиного сала. После горячей ванны втирайте мазь в больные суставы.

Можно приготовить мазь из высушенных и растертых в порошок осиновых почек. Смешайте такой порошок с рав-

ным количеством сливочного или растительного масла и применяйте так же, как и в предыдущем случае.

Есть и еще один способ: 50 г камфоры растворите в 100 г спирта, затем возьмите 50 г порошка горчицы и разведите в спиртовом растворе камфоры. Отдельно взбейте 100 г яичного белка и добавьте в спиртовой раствор. Готовую смесь втирайте перед сном в больные суставы.

РЕПА И КОНЬЯК

Если вас замучила сильная зубная боль, налейте в рюмку немного коньяка и постепенно растворяйте в нем поваренную соль, пока не получится насыщенный раствор.

Возьмите два комочка ваты, окуните в рюмку. Один тампонец вложите в ушной канал со стороны больного зуба, а другим положите на сам зуб. Если через несколько минут боль не прекратится, процедуру следует повторить.

От кашля хорошо помогает настой из огородной репы. Срежьте с 10 репок верхнюю кожицу, не трогая мякоть. Уложите

этого возьмите половину стакана свежего сока, по десертной ложке ланолина (он продается в аптеке), измельченной до пудры овсяной муки или хлопьев. Сначала растворите ланолин на водяной бане, затем добавьте овсяную муку, взбейте до образования однородной смеси, постепенно добавляя клубничный сок.

БЕРЕЗА

Настои, отвары, маски из почек и листьев березы не только помогают при раздражении и воспалении кожи, угрях, но и являются прекрасным средством для ухода за увядающей кожей. Приготовить березовый отвар можно так: 1-2 столовые ложки почек или нарезанных листьев залейте 0,5 л кипятка, добавьте немного пищевой соды и настаивайте в течение часа. Отвар можно использовать для компрессов, умывания и приготовления масок.

ЛИПА

Маски и отвар из липового цвета - прекрасное средство

на мясорубке, возьмите три столовые ложки смеси, заварите кипятком так, чтобы получилась кашка, и 10-15 минут нагревайте на пару, не доводя до кипения. Теплую кашку нанесите на лицо. Через 15-20 минут смойте холодной водой. А вот еще один вариант маски. Возьмите столовую ложку кашицы, приготовленной из смеси листьев крапивы, одуванчика, арники, ромашки и мяты, смешайте со столовой ложкой творога и столовой ложкой меда. Маску нанесите на 20 минут, смойте теплой водой, а затем умойтесь холодной.

Немало эликсиров красоты можно найти и на огородной грядке.

ОГУРЦЫ

Прекрасно тонизируют, отбеливают и питают кожу косметические средства из сока огурцов. Для приготовления маски кашку из натертых на мелкой терке огурцов нанести на лицо. При бледной увядшей коже добавьте чайную ложку меда. Если кожа жирная и пористая, кашку смешайте со взбитым белком и добавьте несколько ка-

ложкам теплого настоя добавьте измельченный на мясорубке геркулес. Перемешайте до образования кашицы.

Наложите маску на лицо и шею и через 20 минут смойте холодной водой. Есть еще и другой рецепт: 2 столовые ложки измельченной петрушки разотрите с двумя ложками сметаны. Такая маска рекомендуется для сухой воспаленной кожи.

Если от сильного переутомления воспалились веки и появились "мешки" под глазами, разотрите зелень петрушки и положите на закрытые веки. Сверху накройте влажным тампоном и подержите 15 минут.

Питает, увлажняет и отбеливает кожу маска из зелени петрушки, меда и яичного желтка.

Две столовые ложки измельченной зелени петрушки разотрите со столовой ложкой меда и одним желтком. Подержите маску на лице 15 минут, затем смойте теплой водой и протрите кожу кубиком льда и отвара петрушки.

Т. НЕЧАЙ.
с. Мамонтово
Алтайского края.

Если вас замучила сильная зубная боль, налейте в рюмку немного коньяка и постепенно растворяйте в нем поваренную соль, пока не получится насыщенный раствор.

Возьмите два комочка ваты, окуните в рюмку. Один тампонец вложите в ушной канал со стороны больного зуба, а другой положите на сам зуб. Если через несколько минут боль не прекратится, процедуру следует повторить.

От кашля хорошо помогает настой из огородной репы. Срежьте с 10 репок верхнюю кожицу, не трогая мякоти. Уложите кожицу в маленькую кастрюльку, залейте кипятком, накройте крышкой и закрепите ее тестом по краю. Поставьте кастрюльку на 4 часа в горячую духовку или печку. Затем слейте настой и отожмите кожицу через плотную ткань. Пейте по полстакана до еды 3-5 раз в день, добавляя по вкусу мед.

Людмила КУНШИНА.
г. Котельниково
Волгоградской области.



ЯПОНСКАЯ ДИЕТА

В результате этой диеты за 13 дней теряется 7-8 кг веса. Диета регулирует в течение короткого времени обмен веществ и перестраивает организм на иной ритм. В эти 13 дней нельзя употреблять сахар, соль, алкоголь, мучные изделия, сладкое.

Между приемами пищи можно ограничить пить минеральную и кипяченую



воду. Диету следует соблюдать точно, не меняя блюд и их последовательность, так как только в таком виде достигается желаемый результат.

1-й день:

завтрак: черный кофе;

обед: 2 вареных яйца вкрутую и салат из свежей капусты с растительным маслом, 1 стакан томатного сока или помидор;

ужин: рыба жареная или вареная (200 г),

салат из свежей капусты с растительным маслом.

2-й день:

завтрак: черный кофе, сухарик;

обед: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом;

ужин: вареная говядина (200 г) и 1 стакан кефира.

3-й день:

завтрак: черный кофе;

обед: один большой пастернак или петрушка (можно заменить морковкой);

ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины и салат из свежей капусты с растительным маслом.

4-й день:

завтрак: черный кофе;

обед: сырое яйцо, 3 большие вареные морковки с растительным маслом, 150 г твердого сыра;

ужин: яблоки.

5-й день:

завтрак: сырая тертая морковь, приправленная соком лимона;

обед: большая жареная или вареная рыба, салат из свежей капусты (500 г), томатный сок (1 стакан);

ужин: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

6-й день:

завтрак: черный кофе;

обед: 1/2 вареной курицы и салат из свежей капусты или сырой моркови;

ужин: 2 яйца вкрутую и салат из свежей моркови с растительным маслом.

7-й день:

завтрак: чай;

обед: 200 г вареной говядины, фрукты любые;

ужин: что хотите, только умеренно и из рациона продуктовых дней, кроме 3-го дня.

С 8-го дня по 13-й день следует повторить диету, для разнообразия можно в обратном порядке, а после 7-8 кг потери веса можно питаться нормально 2-3 года.

Ольга СОБОЛЕВА.
пос. Арти
Свердловской области.



НЕЗАМЕНИМАЯ МОРКОВКА

должен занимать отнюдь не последнее место, а наоборот, постоянно присутствовать в сыром и вареном виде.

Большие потери витамина А и витаминов группы В, С при тяжелой физической работе, связанной еще и с недостатком кислорода, могут привести к заболеванию гиповитаминозом, для профилактики и лечения которого необходимо есть свежую морковь или пить ее сок. Однако необходимо учесть, что при больной печени или щитовидной железы

людям, страдающим ожирением, рекомендуется включать в рацион диетического питания морковь в сочетании с зеленым салатом и клюквой, содержащими большое количество йода.

Случайный ожог, загноившаяся рана, шелушащаяся от ветра и стужи кожа лица... Не спешите за помощью в аптеку или магазин косметики, если дома найдется оранжево-красный корнеплод. Натрите на мелкой терке морковь и свежую кашицу приложите к ранам. От сухости кожи лица помогут избавиться морковные маски с яичным желтком. Два-три корнеплода натрите на терке, добавьте один желток. Смесь тщательно перемешайте и нанесите тонким слоем на чистую кожу лица. Спокойно полежите 20-25 минут, затем смойте маску тампоном, смоченным теплой водой.

Такую процедуру проводят один-два раза в неделю в зависимости от состояния кожи.

При запорах и геморрое принимают на ночь один стакан тертой сырой моркови. От простудных заболеваний - сок мор-

кови пополам с медом или тертую морковь, сваренную на молоке.

При воспалительных заболеваниях морковным соком полощут рот и горло. Полезен сок и при лечении мочекаменной болезни. С этой целью эффективнее применять настой

одному стакану три раза в день до еды.

При воспалении тонкого кишечника, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки морковь употреблять не рекомендуется.

Необходимо помнить, что добавленное в морковь масло способствует растворению и лучшему усвоению организмом каротина.

Очень полезны из сырой моркови различные салаты, острые и сладкие.

Салат с чесноком и орехами. На мелкой терке натрите две-три сырые моркови средней величины. Очистите и растолките (по вкусу) несколько зубчиков чеснока и 3-4 ядра грецкого ореха, посолите и перемешайте, добавив столовую ложку

апельсиновым. На 300 г моркови потребуется 300 г яблок, два лимона, две столовые ложки сахара, маленькая щепотка соли.

Из моркови можно сварить **варенье**. Для этого необходимо отобрать корнеплоды с нежной тканью, ярко-оранжевого или красного цвета, без грубой сердцевинки. Морковь очистите, вымойте, обрежьте концы и разрежьте на небольшие кусочки толщиной 1,5 сантиметра. Затем проварите их 5-8 минут в кипящей воде, охладите и варите в два приема в сиропе - 1,5 кг сахара, 3-3,5 стакана воды на один килограмм подготовленной моркови. В варенье можно добавить перед концом варки лимонную кислоту - 3 г на килограмм моркови.

К чаю можно испечь **морковный пудинг с сухарями**.

Морковь вымойте (500 г), сварите в кожуре до мягкости, очистите и протрите. В полученное пюре всыпьте истолченные и просеянные сухари (100 г). В желтки из шести яиц всыпьте полстакана сахара и разогретое сливочное масло (100 г). Все взбейте до пышности в течение полчаса. Затем в растертые желтки добавьте морковное пюре, нарезанные цукаты или предварительно вымытый изюм без косточек, присолите немного, положите взбитые в густую пену белки и все размешайте. После этого всю массу остарейте

растительного масла. При желании салат можно заправить майонезом.

Салат с яблоками. Морковь натрите на крупной терке, нашинкуйте соломкой сырые яб-

Наверное, даже дети могут рассказать любому "незнайке" о пользе моркови.

Оранжево-красный корнеплод превосходит все другие овощи по содержанию каротина, который в организме человека легко переходит в витамин А. Недостаток этого витамина приводит к потере аппетита, повышенной утомляемости, снижению иммунитета, к развитию малокровия, к ухудшению и даже потере сумеречного зрения.

Однако кроме каротина морковь содержит витамины группы В, С, К, РР, железо, фосфор, кальций, йод, медь, калий, магний, кремний, другие микроэлементы, а также

каротин не усваивается: необходимо принимать аптечный витамин А.

Следует помнить, что как недостаток витамина А в организме, так и его избыток вредны. В последнем случае особенно у детей может повыситься температура, появиться рвота, повышенная потливость, сонливость, высыпания на коже в виде диатеза. Родителям нужно это учитывать.

Морковь и морковный сок

и даже потеря сумеречного зрения. Однако кроме каротина морковь содержит витамины группы В, С, К, РР, железо, фосфор, кальций, йод, медь, кобальт, магний, кремний, другие микроэлементы, а также жирные и эфирные масла, флавоноиды и углеводы. И главное - в них найдены незаменимые аминокислоты, которые не вырабатываются организмом и должны обязательно поступать с пищей. Понятно, что в рационе питания этот корнеплод

недостаток витамина А в организме, так и его избыток вредны. В последнем случае особенно у детей может повыситься температура, появиться рвота, повышенная потливость, сонливость, высыпания на коже в виде диатеза. Родителям нужно это учитывать.

Морковь и морковный сок полезны при заболевании сердечно-сосудистой системы. Из семян моркови производится флавоноидный препарат - даукарин, который эффективно используется как сосудорасширяющее и спазмолитическое средство.

тельных заболеваний морковным соком полощут рот и горло. Полезен сок и при лечении мочекаменной болезни. С этой целью эффективнее применять настой из семян моркови, особенно дикой.

Настой готовят так: столовую ложку семян на ночь заливают стаканом кипятка, утром кипятят три минуты, охлаждают и принимают в теплом виде по

растительного масла. При желании салат можно заправить майонезом.

Салат с яблоками.

Морковь натрите на крупной терке, нашинкуйте соломкой сырые яблоки, выдавите сок лимона, натрите цедру, добавьте по вкусу сахарный песок и все перемешайте. Сверху салат залейте сметаной и украсьте фруктами. Лимонный сок можно заменить

шести яиц всыпьте полстакана сахара и разогретое сливочное масло (100 г). Все взбейте до пышности в течение полчаса. Затем в растертые желтки добавьте морковное пюре, нарезанные цукаты или предварительно вымытый изюм без косточек, присолите немного, положите взбитые в густую пену белки и все размешайте. После этого всю массу осторожно выложите в смазанную маслом форму и выпекайте 1,5 часа. Такой пудинг хорош и к холодному молоку.

Евгения ПЕНОВА.

К самомассажу необходимо подготовиться. Прежде всего надо освободить шею (растегнуть воротник), сесть в удобную позу, расслабить мышцы. Пользуемся мы главным образом одним приемом - поколачиванием. Эти упражнения улучшают кровообращение и оказывают рефлекторное действие. Техника поколачивания проста: концами четырех выпрямленных сомкнутых пальцев обеих рук одновременно производим поколачивание кожи лица. Правой рукой поколачиваем правую половину лица, левой - левую половину.

Под глазами поколачивание делают подушечками третьего, четвертого и пятого пальцев, но не всеми сразу, а каждым по очереди. Таким образом, удары пальцев следуют быстро, один за другим.

Подчелюстную область рекомендуют массировать похлопыванием тыльной стороной пальцев. Похлопывание начинают левой рукой справа налево, затем правой рукой - слева направо, повторяя это движение несколько раз. Двойной подбородок очень удобно похлопывать полотенцем или салфеткой, для чего среднюю часть полотенца смачивают водой, отжимают, складывают



вдвое и держат за концы, то натягивая, то расслабляя. Такой массаж оказывает более глубокое действие, чем поколачивание пальцами.

Самомассаж следует производить систематически. Если поколачивание недостаточно эффективно, рекомендуется до-

МОРЩИН НЕ БУДЕТ

Каждая женщина не только может, но и должна следить за своей внешностью. Врач-косметолог Тамара ПАВЛОВА считает, что этому научиться совсем нетрудно. Задерживать увядание кожи призван так называемый самомассаж - общедоступное средство сохранить лицо приятным, свежим, моложавым.

бавить еще несколько поглаживающих движений.

1. Поглаживание лба. Концами трех-четырех пальцев поглаживают лоб в направлении от бровей к волосистой части головы. Правой рукой поглаживают правую половину лба, левой - левую.

2. Поглаживание верхней части щеки. Концами двух-трех пальцев производят легкое поглаживание в направлении от спинки носа к височным областям.

3. Поглаживание средней части щек. Производится ладонной поверхностью двух-трех пальцев по направлению к ушной раковине.

4. Поглаживание нижней ча-

сти щек и подбородка. Массаж этой части лица производится двумя способами: ладонной и тыльной поверхностью пальцев. Ладонной поверхностью пальцев легко поглаживают от середины подбородка к ушной раковине. Или - тыльной поверхностью четырех пальцев обеих рук от середины подбородка, под ним и в стороны - по направлению к ушам.

Все эти движения желательно проделывать ежедневно или, в крайнем случае, через день. Методика самомассажа, как вы смогли убедиться, чрезвычайно проста, удобна, доступна и не требует большой затраты времени.

После самомассажа кожа лица хорошо подготовлена при-

нять крем. Особенно питательный, увлажняющий, вяжущий. Неважно, купите вы его в магазине или приготовите сами из пары клубничек и смородины, крем нужно наносить правильно. Как это сделать?

Наносить крем или протирать лицо каким-то составом надо легкими движениями, которые не растягивают кожу. Порядок следующий:

1. От середины лба - к вискам, дугообразным движением.

2. От висков - к внутренним углам глаз.

3. От середины верхней губы - к середине щек.

4. От середины подбородка к щекам.

На ночь питательный крем наносят только на участки, где имеются или намечаются морщины.

Записала
Анна КАРЕВА.





ДЕТЯМ ОТ ВЗРОСЛЫХ

Детская мода признана модельерами областью самостоятельного творчества. Но отражает ли она моду для взрослых или развивается своим путем - вопрос еще не разрешенный. Но в одном художники единодушны - одежда для детей должна быть прежде всего удобной, не сковывающей движений, практичной. Ну и конечно, яркой и красочной.



ющим остается спортивный стиль, как наиболее обеспечивающий эти важные качества в детской одежде, а эффект модности достигается заимствованием модных "ударных" элементов из взрослой моды: карманов, застежек, кулисок, аппликаций и удачных цветовосочетаний.

Для детей, подростков и их родителей проблема школьной формы пока не только остается, но даже усложняется. Понятие "школьная форма" постепенно уходит в прошлое: многие школы разрешили детям отказаться от скучных коричневых платьев с передниками и однообразных темно-синих костюмов, но хотели бы, чтобы одежда настраивала детей на рабочий лад, выглядела бы достаточно "официально". Что же

соответствии с модой. То есть все, как в моде для взрослых. Такие комплекты, брючные или с юбкой, выглядят свежо и интересно, если выполнены из модных материалов, тканей в клетку или полоску. Особенно привлекательны комплекты из сочетаний клетки, полоски с гладкими тканями. Многие школы, колледжи, лицеи выражают по-

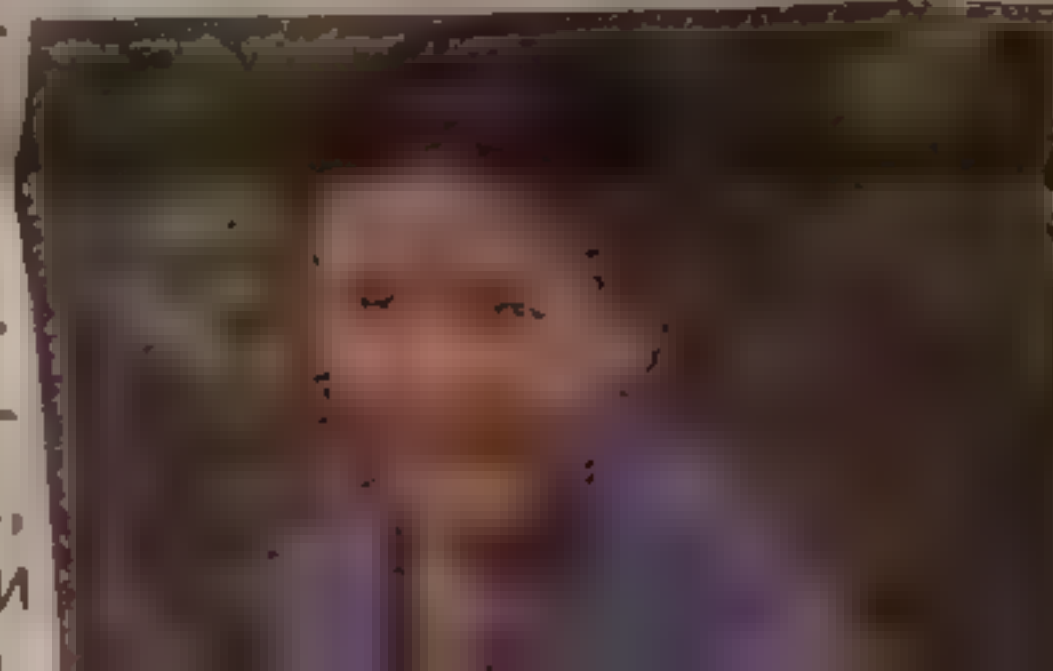
ем к такой одежде служат брюки с высоким поясом "на бретелях" или юбки с запахом. О деревенском стиле говорят и куртки, как будто составленные из различных

лоскутов, - прием, получивший название "лоскутный набор" (patch work) и вновь завоевавший популярность в моде. Этот прием позволяет успешно шить одежду ребенку из кусочков ткани. И не обязательно новых, что для мам-рукодельниц прекрасный выход! Кроме курток, занимающих приоритетное положение, в моде для детей большое распространение получают различные накидки и пончо. Кроме традиционных решений сегодня пончо предлагается с капюшоном, отороченным мехом, с объемными

дополняются двухслойными юбками.

Как бы ни любили дети джинсовый или спортивный стиль, все же девочки иногда отдают предпочтение романтическим платьям, а мальчики - элегантным вечерним костюмам. Платья дизайнеры моделируют с отрезными лифами и

пышной юбкой. Нарядные платья шьют из материалов, модных и для взрослых. кружева и т.д.



Забывая о том, что дети не перегреваются и не переохлаждаются, врачи и модельеры рекомендуют одежду из натуральных тканей или материалов, по своим

Забываясь о комфортности, о том, чтобы дети не перегревались и не переохлаждались, врачи и модельеры рекомендуют одежду из натуральных тканей или материалов, по своим свойствам приближенную к ним. А также заимствованную из взрослой моды многослойность. Такая одежда, по их мнению, лучше защищает от непогоды и к тому же забавно смотрится.

Детская мода долгое время не соответствовала тенденциям "взрослой" моды и только теперь начинает идти в ногу со временем, заимствуя из взрослой модные детали и дополнения, но сохраняя при этом главное - комфортность и непосредственность, присущую детям.

Так и в нынешнем сезоне основополага-



все-таки носить ребенку? И здесь на помощь приходят различные комплекты, где каждый сезон происходят какие-то изменения в

своей аббревиатурой, наподобие клубного пиджака.

Как и во взрослой одежде, вещи в таких комплектах взаимозаменяемы и потому легко превращаются из повседневных в разряд "нарядных", стоит лишь надеть яркую блузку, юбку, дополненную модным кушаком, кожаным поясом с цепочкой, вышитым жилетом, пышной нижней юбкой.

Современная верхняя одежда для детей - это плащи - особо модный ассортимент из блестящих тканей и, конечно, давно полюбившиеся детям куртки, чаще всего с капюшоном. Дети предпочитают носить куртку вместо пальто из-за свободного, не сковывающего движения покроя. А капюшоны - хорошая дополнительная защита от непогоды. Как дань утвердившемуся в моде этнографическому стилю - куртки из грубой шерсти. Самым лучшим дополнени-

желание и меть, если не форму, то хотя бы отличный знак в виде аппликации или вышивки со

карманами и удобными прорезями для рук. Дополнением пончо может служить утепленная юбка-макси без пояса, только присобранная на эластичную тесьму, или утепленные брюки с прорезными карманами.

От детской моды невозможно отделить джинсовый стиль. В нынешнем сезоне традиционный джинсовый стиль приобретает несколько иные черты. Аксессуары, свойственные стилю этнос, теперь украшают и так называемую джинсовку. Джинсы, куртки, жилеты, сарафаны, юбки украшают оборки, вышивки, тесьма, аппликации, разноцветные печати, бахрому и бисер.

Поскольку детская мода приобщается к "взрослой", все большее значение приобретают ансамбли из новых синтетических тканей - нейлона, органди, по своим характеристикам максимально приближенных к натуральным. Это стеганые модели: брюки, жакеты, юбки, дополненные трикотажными пуловерами, джемперами. Модные жакеты и жилеты моделируются с воротниками-стойками, капюшонами, карманами на молниях. Вместо боковых швов - часто завязки. Комплекты также

стильным платьям, а малышки - элегантным вечерним костюмам. Платья дизайнеры моделируют с отрезными лифами и

пышной юбкой. Нарядные платья шьют из материалов, модных и для взрослых, - кружева, атласа, вуали, шифона, бархата. Длина таких платьев - макси. Для девочек предлагается и другой вариант - платье-сарафан из тончайшего шифона или другого нарядного материала

часто дополняется изящной блузкой и нетрадиционными застежками. "Джентльменов" одевают в удлиненный пиджак, напоминающий скюртук темного цвета, прямые брюки со стрелками, белоснежную сорочку с галстуком-бабочкой.

Татьяна САХАРОВА,
искусствовед.





А ЧТО У ВАС В ШКАФУ?

Приобретая даже небольшой шкаф, предварительно определите, каким он будет. Для этого уточните его назначение, место установки, стиль, материал, габариты, конструкцию. Ведь для прихожей необходим один вид шкафов - для хранения верхней одежды, обуви, шляп, сумок. Шкафы для белья, костюмов, платья размещают в спальняй комнате. В кабинете необходим шкаф для книг. Особое место занимают кухонные шкафы.



Секционный шкаф универсального назначения. Секции можно скомпоновать в разнообразном сочетании.

Разнообразные виды шкафов применяются практически во всех комнатах квартиры: в кухне и в прихожей, в гостиной и в спальне, в детской и в кабинете, в подсобных помещениях, в мансарде.

Основным назначением любого шкафа является хранение вещей - одежды, белья, посуды, книг, бытовой техники и т.п. В зависимости от предмета хранения различают специализированные и комбинированные шкафы.

К специализированным относятся платяные шкафы, гардеробы, шифоньеры, книжные шкафы, посудные шкафы, буфеты, серванты, горки, витрины и т.п. Все они устанавливаются в соответствующих по назначению помещениях квартиры. Однако большинство современных шкафов являются комбинированными, предназначенными для одновремен-

ного хранения обуви, одежды, предметов быта. Такие шкафы чаще всего состоят из отдельных секций, разных или одинаковых по высоте и ширине, но выполненные из одного материала и в одном стиле. Они могут быть закрытыми или открытыми, с глухими створками или остекленными.

В зависимости от типа шкафа, места его установки, площади помещения вы можете подобрать различные по конструкции створки. Распашные, глухие или остекленные створки применяются в большинстве шкафов, являясь традиционными.

Откидные (вверх или вниз) удобны в антресолях и нижних частях шкафов, устанавливаемых в кухнях или прихожих.

Раздвижные створки удобны в шкафах для одежды и при открывании не занимают места, они легки и практичны.

Складные (гармошкой) используются в некоторых моделях шкафов-купе или корпусной мебели, чаще всего в прихожих или спальнях.

Шкафы, снабженные антресолями, удобны в прихожих или спальнях. В антресольной секции хранят редко используемые и несезонные вещи - чемоданы, дорожные сумки, принадлежности для летнего отдыха и т.д. "Начинка" шкафа, то есть тип и количество различных полок и емкостей, зависит от назначения шкафа и состоит в основном из открытых и закрытых полок, выдвижных ящиков или корзин. К элементам внутреннего оборудования шкафа для одежды относятся также полки и штанги для плечиков, подставки для обуви, вешалки для брюк, шляп, емкости для хранения белья, предметов туалета, галстукдержатели и т.п. Удобно, когда в шкафу предусмотрено зеркало. Оно устанавливается снаружи, на створке, или внутри.

Шкафы обычно изготавливают из древесины в виде массива или шпона и различных плит: МДФ, ДСП, ДВП и прочее. В отделке используется металл или пластик.

Чаще всего из натуральной древесины бывают сделаны только фасады шкафов, боковые стенки - из ДСП или МДФ, а задняя стенка и вовсе может быть просто тонким листом фанеры или древесно-волоконной плиты. Это значительно удешевляет изделие. Эксклюзивные модели шкафов полностью

сделаны из массива древесины, обработанного специальными пропитками и покрытого лаком, предохраняющими дерево от повреждений. Это дорогие модели с инкрустацией и резьбой, чаще всего изготовленные в каком-либо определенном художественном стиле.

Значительно дешевле шкафы из сосны, которые вошли в моду за последние годы. Это экологически чистые стильные изделия. Однако при их установке и интерьер помещения требует соответствующего решения. Такие шкафы уместны в интерьерах типа "кантри", детских комнатах, кабинетах, загородных домах. Они хорошо сочетаются с плетеной мебелью.

При покупке шкафа из древесно-стружечных плит удостоверьтесь, что фирма-продавец располагает соответствующим гигиеническим сертификатом, в котором указывается уровень выделения вредных для здоровья формальдегидных смол. Не допускайте, чтобы просматривалась поверхность самой плиты. Если в каком-либо месте отошла облицовка, постарайтесь эту часть хотя бы закрасить эмалью или заклеить.

Для облицовки поверхности шкафов служат натуральные и синтетические материалы. Это - шпоны дорогих пород древесины, современные полимеры - ламинат и меламин. Меламином покрывают поверхности, не рассчитанные на большие механические нагрузки, в то время как

ламинат толще, прочнее и долговечнее.

Дверцы книжных и посудных шкафов делают из прозрачного или матового стекла. Оно может быть различного цвета и фактуры, гладкое однотонное или с рисунком, выполненное в виде цветной мозаики. Высокопрочное закаленное стекло недешево, однако полностью разбиться оно просто не может.

Обратите внимание на полки и фурнитуру. Полки могут быть деревянными и стеклянными. Во многих современных шкафах применяются металлические корзины. Полки из толстого стекла выдерживают большой вес. Фурнитура, то есть полкодержатели, ручки,



Пример "начинки" шкафа-купе для одежды или гардеробной комнаты.

петли, должна быть изготовлена из прочного материала, желательно древесины или металла и соответствовать общему стилю шкафа.

Для современного интерьера характерны отдельно стоящие невысокие шкафы или объединенные многофункциональные секции различной высоты.

Анна МЕЩЕРЯКОВА,
дизайнер

специализированным от-
делом: платяные шкафы, гар-
деробы, шифоньеры, книжные
шкафы, посудные шкафы, бу-
феты, серванты, горки, витри-
ны и т.п. Все они устанавлива-
ются в соответствующих по на-
значению помещениях квар-
тиры. Однако большинство со-
временных шкафов являются
комбинированными, предназ-
наченными для одновремен-

рукции створки. Распашные,
глухие или остекленные створ-
ки применяются в большинстве
шкафов, являясь традиционны-
ми.

Откидные (вверх или вниз)
удобны в антресолях и нижних
частях шкафов, устанавливае-
мых в кухнях или прихожих.

Раздвижные створки удоб-
ны в шкафах для одежды и при
открывании не занимают места,
они легки и практичны.

сива или шпона и различных
плит: МДФ, ДСП, ДВП и прочее.
В отделке используется металл
или пластик.

Чаще всего из натуральной
древесины бывают сделаны
только фасады шкафов, боко-
вые стенки - из ДСП или МДФ, а
задняя стенка и вовсе может
быть просто тонким листом фа-
неры или древесно-волокну-
стой плиты. Это значительно уде-
шевляет изделие. Эксклюзив-
ные модели шкафов полностью

ность самой
плиты. Если в каком-либо месте
отошла облицовка, постарай-
тесь эту часть хотя бы закрасить
эмалью или заклеить.

Для облицовки поверхности
шкафов служат натуральные и
синтетические материалы. Это
- шлоны дорогих пород древе-
сины, современные полимеры -
ламинат и меламин. Меламином
покрывают поверхности, не рас-
считанные на большие механи-
ческие нагрузки, в то время как

петли, должна быть изготовле-
на из прочного материала, же-
лательно древесины или ме-
талла и соответствовать обще-
му стилю шкафа.

Для современного интерье-
ра характерны отдельно сто-
ящие невысокие шкафы или
объединенные многофункци-
ональные секции различной вы-
соты.

Анна МЕЩЕРЯКОВА,
дизайнер.



АЖУРНЫЙ БЕЛЫЙ СВИТЕР

Какими бы экстравагантны-
ми вкусами вы не обладали,
белая кофточка с ажурными по-
лосками непременно украсит
ваш гардероб. К тому же на ее
выполнение вы не затратите
много времени.

Для того чтобы связать эту
ажурную кофточку 44-го раз-
мера, вам потребуется 400 г
белой пряжи (100-процентный
хлопок), прямые спицы № 3,
круговые спицы № 3, толстая
игла для шитья.

Основная вязка - лицевая
гладь.

Ажурные полосы вывязы-
ваются следующим образом:

Лицевые ряды: 1 накид, 1
лицевая, 2 накида, 1 лицевая, 2
накида, 1 лицевая, 2 накида, 1

лицевая, 2 накида, 1 лицевая, 2
накида, 1 лицевая, 2 накида, 1
лицевая, 2 накида, 1 лицевая, 2
накида, 1 лицевая, 2 накида, 1
лицевая, 1 накид.

Изнаночные ряды: изнаноч-
ные петли провязываются изнан-
очными, накиды сбрасываются
со спиц провязанными.

Один ряд полосок, 10 рядов
лицевой гладью.

Плотность вязания 10x10 -
29 рядов x 23 петли.

Перед. Наберите на спицы
120 петель и вяжите лицевой
гладью 11 рядов. 12-й ряд вя-
жите следующим образом: 1
кромочная петля, 2 вместе, один
накид, 2 вместе и так до конца
ряда.

13-й ряд - все изнаночные

петли. Далее 13 ря-
дов лицевой гладью.

27-й ряд - ажур-
ная полоска: 10 пе-
тель с накидом, 10
петель лицевых, 10
петель с накидом, 10
петель лицевых и так
далее до конца ряда.

Следующий ряд
- ажурная полоска со
смещением на 10
петель - 10 петель
лицевых, 10 петель
с накидом, 10 пе-
тель лицевых.

На высоте 17 см
от начала работы
прибавьте с обеих
сторон по 6 петель
для боковых разре-

зов. На высоте 57 см от начала
работы для выреза горловины
закройте средние 30 петель, в
каждом втором ряду 5 петель 2
раза по 2, 3 раза по одной
петле.

На высоте 60 см от начала
работы закройте оставшиеся
петли плеча.

Спинка. Вяжется аналогич-
но. На высоте 59 см закройте
средние 50 петель и в каждом
втором ряду закройте 2 раза с
обеих сторон по одной петле.
На высоте 60 см от начала рабо-
ты закройте оставшиеся петли
плеча.

Рукав. Наберите на спицы
60 петель. Провяжите 11 рядов
лицевой гладью. 12-й ряд свя-
жите так же, как и 12-й ряд
переда, далее 13 рядов провя-
жите лицевой гладью. 27-й ряд
вяжется следующим образом:
15 петель лицевой, 10 петель с

накидом, 10 петель лицевой,
10 петель с накидом, 15 петель
лицевой.

Далее провяжите 47 см, рав-
номерно прибавляя для скосов
рукава в каждом 4-м ряду по
одной петле с обеих сторон.

Сборка. Выполните швы,
вшейте рукава. Низ кофточки и
рукава подогните так, чтобы
получился зубчатый край. Вы-
полняется он следующим об-
разом: наберите по краю 34
петли, свяжите 10 рядов лицевой
гладью, провяжите ряд с
накидами (2 вместе, один на-
кид, 2 вместе и так далее) и
еще 10 рядов лицевой гладью.
Согните пополам и подшейте.
И так с каждой стороны разре-
зов.

Горловина. По краю выре-
за горловины наберите 102
петли, свяжите 10 рядов лицевой
гладью. Один ряд с наки-
дами для зубчатого края (2 вме-
сте, 1 накид), 10 рядов лицевой
гладью. Закройте петли,
согните пополам и пришейте.

Екатерина ОБОДОВСКАЯ.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ПРИВЕТ ИЗ ИТАЛИИ

МАКАРОНЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

В Италии макароны - повседневное блюдо для самых широких слоев населения - от крестьянина до министра. Среди итальянских кулинаров существует понятие - макароны, сваренные "на зубок". Имеется в виду, что макароны должны, оказавшись во рту, отставать от зубов, а не вязнуть в них. Достигается это тем, что макароны варят в большом количестве воды. Скажем, для 500 г. макарон надо четыре, а то и больше литров воды.

Сваренные макароны снимите с огня, оставьте на некоторое время в воде, затем откиньте на дуршлаг или сито и дайте стечь жидкости, заправьте растопленным жиром и перемешайте, чтобы они не склеились и не образовали комков. Очень часто итальянцы добавляют в макароны тертый сыр и перемешивают. Перед подачей на стол опять посыпают тертым сыром.

МАКАРОНЫ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

Говяжий фарш смешайте с томатным соусом, добавьте соль и перцем и обжарьте на сковороде. Макароны отварите. Сковороду посыпьте тертым сыром, сверху - свиным

ТОМАТНАЯ ПАСТА

Вам потребуются только очень спелые помидоры. Вымойте их, сложите в кастрюлю и варите до тех пор, пока помидоры полностью не разварятся. Затем пропустите их через мясорубку с мелкой решеткой. Массу сложите в эмалированную посуду и варите до тех пор, пока ее объем не уменьшится в три раза. Не надо варить все помидоры сразу, лучше добавлять постепенно, по мере уваривания. Готовьте на сильном огне, все время помешивая.

Готовую томатную пасту горячей разложите в банки и закатайте. Банки и крышки предварительно выдержите в кипятке 10 минут. Закатанные банки стерилизуйте в горячей воде 10-20 минут, затем укутайте для равномерного остывания.

Если вы собираетесь хранить томатную пасту не прибегая к закупорке банок, вам следует добавить соль в помидорную массу перед самым окончанием варки из расчета 100 г соли на литровую банку. Чтобы томатная паста не заплесневела, посыпьте сверху солью и залейте тонкий слой растительного масла.

ТОМАТНАЯ ПРИПРАВА К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

5-7 головок чеснока измельчите и разотрите с чайной ложкой семян укропа. Залейте чеснок соком, приготовленным из свежих помидоров (1-1,5 л), и тщательно перемешайте. Приправу храните в холодильнике.

Александр ГЕРАН. г. Новочеркасск. Ростовской области.

ГОСТИ В ОБМОРОКЕ

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Вам потребуется 2 баклажана, 2 яйца, 2 луковицы, 3-4 дольки чеснока, любой бульонный кубик, черный перец по вкусу.

Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и обжарьте на растительном масле с двух сторон. Отварите яйца вкрутую. Лук порежьте и обжарьте. Лук и баклажаны выложите в дуршлаг, чтобы стекли излишки жира. Теперь баклажаны, лук и яйца дважды пропустите через мясорубку. Добавьте толченый чеснок и измельченный бульонный

за и сметаны. По вкусу добавьте соль, сахар, перец и уксус.

Кусочки баклажанов промазывайте соусом и сразу же подавайте к столу.

ЗАКУСКА "ГОСТИ В ОБМОРОКЕ"

Вам потребуется 2 баклажана, 2 большие луковицы, 2 дольки чеснока, 2 сладких перца зеленого цвета, 400 г свежих или консервированных помидоров, молотый кориандр, сахар, соль, перец.

Баклажаны разрежьте вдоль. В нескольких местах сделайте

БАКЛАЖАНЫ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

На 8 баклажанов вам потребуется 400 г фарша, 2 кусочка сухого белого хлеба, луковица, яйцо, 100 г жира для жарки, соль, перец, чеснок.

Баклажаны разрежьте на 2 половинки. Ложкой выскоблите немного мякоти. Мякоть порубите помельче и смешайте с фаршем и размоченным в молоке хлебом. Добавьте яйцо, соль, перец, чеснок. Хорошо размешайте. Нафаршируйте половинки баклажанов и уложите их в сотейник. Подлейте немного воды и потушите до готовности. Будет вкуснее, если немного поджарить лук с помидорами и также положить в сотейник.

БАКЛАЖАНЫ ПИКАНТНЫЕ

На 300 г баклажанов возьмите 100 г грецких орехов, 100 г растительного масла, яйцо, дольку лимона, столовую ложку муки, соль и зелень по вкусу.

Баклажаны помойте, срежьте верхушки и на 3 минуты опустите в кипящую воду. Затем очистите от кожи и нарежьте слегка под углом на ломтики толщиной в 1 см. Посолите. Обваляйте сначала в муке, потом в яйце и в измельченных орехах. Жарьте в растительном масле с двух сторон при закрытой крышке.

БАКЛАЖАНЫ В СМЕТАНЕ

Вам потребуется 1 кг баклажанов, 4 столовые ложки муки,

ПЛОВ С ГРЕЧКОЙ

Вам потребуется гречневая крупа, репчатый лук, сладкий перец, свежие помидоры, грибы, лучше опята, корейская морковь, соль и перец по вкусу. Гречку прожарьте, промойте. Репчатый лук пассеруйте с корейской морковью. Сладкий перец, грибы и помидоры порежьте на мелкие кусочки. Кастрюлю или казан для плова поставьте на огонь. Залейте растительное масло, положите лук с морковкой, перец, грибы, помидоры. Посолите и перемешайте. Закройте крышкой и тушите минут 5. Затем заложите гречневую крупу и налейте воду в необходимой пропорции. Дайте покипеть и поставьте в духовку до готовности.

МУСАКА

Вам потребуется 2-3 стакана риса, 3 головки репчатого лука, 3-5 баклажанов, 5 свежих помидоров, небольшой кусочек сливочного масла, твердый сыр.

Для соуса возьмите 300 г томатного пюре, бульонный кубик, лук, чеснок, 100 г сливочного масла, 2-3 яйца, столовую ложку муки.

Лук порежьте мелко и обжарьте. Отдельно обжарьте баклажаны, порезанные дольками. Рис отварите до полуготовнос-

масла, 2-3 яйца, столовую ложку муки.

Лук порежьте мелко и обжарьте. Отдельно обжарьте баклажаны, порезанные дольками. Рис отварите до полуготовности в подсоленной воде. Помидоры порежьте кольцами.

Приготовьте соус. Вскипятите молоко. Затем растворите в нем бульонный кубик. Муку смешайте с растопленным сливочным маслом. Не переставая помешивать, постепенно вливайте часть молока, вбейте яйца, затем - оставшееся молоко. Все тщательно размешайте. На медленном огне, мешая, доведите соус до загустения.

Смажьте сливочным маслом дно огнеупорной посуды. Положите дольки баклажанов так, чтобы они закрыли дно. Сверху выложите рис. На него помидоры и лук. Посолите и поперчите. Залейте соус. Посыпьте тертым сыром и на 25 минут поставьте в разогретую духовку.

"КУРИНЫЕ ЛАПКИ"

Вам потребуется 3-5 баклажанов, 1-2 головки чеснока, зелень укропа, петрушки, немного сливочного масла.

Для заливки смешайте стакан холодной кипяченой воды, столовую ложку уксуса, столовую ложку сахара.

Баклажаны не до конца разрежьте на 4 части, середину хорошенько посолите и запеки-те в сковородке. Чеснок измельчите в чеснокодавилке, зелень мелко порежьте, смешайте с чесноком.

Испеченные баклажаны хорошенько натрите чесноком с зеленью. Полейте растопленным сливочным маслом и выложите на сковородку. Залейте маринадом. На несколько минут поставьте в духовку, чтобы маринад немного покипел.

Готовые баклажаны красиво разложите на блюдо. Украсьте зеленью и овощами.

масле с двух сторон при закрытой крышке.

БАКЛАЖАНЫ В СМЕТАНЕ

Вам потребуется 1 кг баклажанов, 4 столовые ложки муки, 4 столовые ложки растительного масла, стакан сметаны, соль и зелень.

Очищенные баклажаны нарежьте, посолите, обваляйте в муке и обжарьте. Уложите в сотейник, залейте сметаной и тушите до готовности. При подаче на стол посыпьте зеленью.

ФРИКАДЕЛЬКИ А-ЛЯ ТУРНЕДО

Вам потребуется 300 г отварной говядины, луковица, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, укропа, сельдерея. А также 250 г картофеля, яйцо, 50 г муки, томатный соус, жир для обжаривания, соль, перец.

Отварное мясо пропустите через мясорубку. Картофель отварите и разомните до получения однородной массы. Лук обжарьте в сливочном масле. Все смешайте. Добавьте яйцо, соль, перец, зелень. Слепите котлетки и запанируйте их в муке. Жарьте в большом количестве жира. Подавайте на стол с томатным соусом.

Ирина ШАБАЛКИНА,
пос. Рабочий

Волгоградской области.

рон. Отварите яйца вкрутую. Лук порежьте и обжарьте. Лук и баклажаны выложите в дуршлаг, чтобы стекли излишки жира. Теперь баклажаны, лук и яйца дважды пропустите через мясорубку. Добавьте толченый чеснок и измельченный бульонный кубик. Перец положите по вкусу.

САЛАТ "ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ"

Целые баклажаны испеките в духовке до полной готовности. Остудите, очистите. Мякоть разомните деревянной ложкой. В полученную массу добавьте красные порезанные дольками помидоры, колечки репчатого лука, соль, перец, растительное масло, зелень. Все перемешайте. Салат готов.

ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны очистите от кожи. Порежьте кружочками и обваляйте в смеси из муки, соли и черного перца. Жарьте в растительном масле до образования корочки. Затем минут 10 потомите в духовке.

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны порежьте кружочками, посолите и обжарьте в растительном масле. Промокните излишки жира.

Приготовьте соус. Мелко порежьте чеснок, порубите зелень и залейте смесью майоне-

на, 2 большие луковицы, 2 дольки чеснока, 2 сладких перца зеленого цвета, 400 г свежих или консервированных помидоров, молодой кориандр, сахар, соль, перец.

Баклажаны разрежьте вдоль. В нескольких местах сделайте надрезы.

Хорошенько промойте, обсушите и уложите разрезами вниз на раскаленную сковородку с растительным маслом. Жарьте 5 минут и выложите на блюдо.

Перец, лук и чеснок мелко порубите и обжарьте на растительном масле, лучше на оливковом. Добавьте нарезанные дольками помидоры. Положите специи. Потомите 5 минут. Посыпьте зеленью.

Полученной овощной смесью залейте половинки баклажанов и запекайте в предварительно разогретой духовке 30 минут.

Подавайте на стол холодными с подсушенными хрустящими хлебцами.

БАКЛАЖАНЫ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ

На 3 баклажана возьмите крупную луковицу, 3-4 дольки чеснока, морковь, зелень, соль и перец, майонез.

Баклажаны порежьте ломтиками. Посыпьте солью и перцем. Обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле с двух сторон. Горячими уложите на блюдо. Рядом горкой положите натертую морковь и лук, нарезанный соломкой. Посыпьте рубленым чесноком. Полейте майонезом и посыпьте зеленью.

Можно лук и морковь обжарить по отдельности на сковороде. В этом случае количество их удваивается, а на блюде овощи раскладываются слоями. Каждый слой смазывается майонезом.

Римма КЛИМЫЧЕВА,
Нижний Новгород.

МАКАРОНЫ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

Говяжий фарш смешайте с томатным соусом, заправьте солью и перцем и обжарьте на сковороде. Макароны отварите. Сковороду посыпьте тертым сыром, сверху - слой макарон, затем снова слой сыра и фарша. Полейте соусом и поставьте на несколько минут в духовку.

МАКАРОНЫ С ЯЙЦАМИ

Отваренные макароны перемешайте с пряными приправами и частью жира. Выложите в смазанные жиром порционные формочки. Сделайте в макаронной массе углубления, осторожно разбейте в каждое по яйцу, поставьте на двадцать минут в горячую духовку. Белок должен загустеть, а желток остаться жидким.

ОМЛЕТ С МАКАРОНАМИ

Макароны отварите, поджарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте по вкусу соль, черный перец, томатную пасту. Готовьте омлет и, когда его поверхность еще не совсем загустеет, выложите на него макароны. Сложите омлет пополам и еще некоторое время держите на огне.

МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА

Это общеевропейское блюдо готовится просто. Сварите макароны в подсоленной и наперченной воде. Слейте воду и залейте макароны кипящим молоком, дайте ему впитаться. Нарежьте лук и обжарьте его вместе с фаршем на сковороде. Разбейте яйцо, размешайте и соедините все с макаронами. Смесью макарон и фарша заполните смазанную жиром сковороду и запеки-те в духовке.

Светлана ПРОФИРОВА,
Екатеринбург.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ЛЕЧО

Рекомендую этот рецепт людям пожилого возраста, которым нельзя есть жареного.

Вам потребуется по 1 кг моркови, баклажанов, репчатого лука и сладкого перца, 3 кг мелких зеленых помидоров. Если таковых нет, подойдут кабачки или патиссоны.

Овощи крупно порежьте и сложите в эмалированную посуду. Добавьте 250 г томатной пасты и стакан сахара, столовую ложку с горкой соли, 500 г растительного масла. Поставьте на сильный огонь. Дождитесь, когда закипит, и перемешайте. Тушите на слабом огне 2 - 2,5 часа. Горячее лечо разложите по банкам и сразу же закатайте. Храните в холодном месте.

Валентина ФЕДОТОВА, пос. Кличка Читинской области.

ПЕРЕЦ ЖАРЕННЫЙ В МАРИНАДЕ

Вам потребуется 5 кг красного сладкого перца. Промойте его и очистите от семечек. В большую эмалированную посуду налейте 200 г растительного масла, 150 г столового уксуса. Положите 100 г соли, 150 г сахара, 250 г чеснока, черный перец горошком и лавровый лист по вкусу. Посуду поставьте на огонь и дайте жидкости закипеть. Затем по очереди обжаривайте в ней перец - с двух сторон и недолго. Готовый перец остудите и разложите в банки, слоями перекладывая зеленью петрушки и чесноком. Залейте жидкостью, в которой перец жарился, и закройте банки.

Армилля МАНУКЯН,
пос. Нововаршавка Омской области.

ВЫРОСЛА РЕПКА БОЛЬШАЯ

БУТЕРБРОД С РЕПОЙ

На 2 репки средней величины вам потребуется 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г плавленого сыра, столовая ложка рубленой зелени.

Репку очистите, помойте и нарежьте тонкими кружочками. Кружочки разложите на блюдо. Сверху мокрой чайной ложкой разложите начинку.

Для ее приготовления сливочное масло смешайте с плавленым сыром и мелко нарезанной зеленью. Размешайте, чтобы получилась однородная масса.

Сверху бутерброды украсьте свежими или консервированными фруктами, ягодами, орехами.

РЕПА С ЯБЛОКАМИ И СМЕТАНОЙ

На 75 г репы вам потребуется 80 г яблок, 30 г сметаны, столовая ложка сахара.

Репу натрите на терке. Яблоки порежьте дольками, удалив сердцевинки. Все смешайте и заправьте сметаной и сахаром.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

Отваренную в подсоленной воде репу нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте нашинкованные лук, зелень петрушки и укропа.

Смешайте 4 столовые ложки растительного масла, сырой желток, хорошо растертый с 3 чайными ложками готовой горчицы. Добавьте 3 столовые ложки пятипроцентного уксуса, соль, сахар и перец по вкусу.

Этим соусом заправьте салат.

украсьте веточками сельдерея.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С РЕПОЙ "ЮРЮЗАНЬ"

Возьмите 2 репы, небольшой кочан цветной капусты, пучок зеленого салата, стакан консервированного зеленого горошка, свежий огурец, 2 свежих помидора, 4 яйца, 150 г сметаны или майонеза, чайную ложку сахара, столовую ложку трехпроцентного уксуса, соль, перец.

Репу и капусту отварите. Репу нарежьте ломтиками. Капусту разделите на мелкие соцветия. Огурец и помидор порежьте. Овощи смешайте. Добавьте мелко нарезанный зеленый салат, зеленый горошек. Перемешайте, заправьте сметаной или майонезом; солью, сахаром, уксусом по вкусу. Выложите горкой в салатницу. Украсьте дольками крутых яиц, зеленью.

ПОХЛЕБКА С РЕПОЙ

Возьмите 2 репы с листьями, 2 столовые ложки перловой крупы, морковь, 3 столовые ложки растительного масла, 1 л воды, соль.

Репу отделите от листьев. Листья промойте и порубите. Репу почистите и порежьте соломкой. Перловую крупу промойте и замочите на 2 часа, затем залейте водой и доведите до кипения. Посолите. Положите репу, морковь; листья репы и снова доведите до кипения. Настаивайте похлебку при закрытой крышке 15-20 минут, затем подавайте к столу, заправив растительным маслом.

ПЕЛЬМЕНИ ПО-ТЮМЕНСКИ

порубленных грибов средняя репа, 2 столовые ложки рубленого зеленого или репчатого лука.

Грибы мелко порубите и обжарьте. Репу пропустите через мясорубку. Смешайте грибы, репу и лук. Посолите. Начинка готова.

РЕПА С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ

Репу очистите, нарежьте кружочками толщиной в 1 см и отварите. В готовых кружочках ложкой сделайте углубления, сложите на сковородку и полейте растопленным сливочным маслом. Посыпьте тертым сыром и запеките в горячей духовке. Перед подачей на стол на каждый кружочек репы положите по столовой ложке консервированного зеленого горошка, предварительно прогретого и смешанного с молочным соусом.

Для соуса слегка поджарьте муку в сливочном масле и разведите горячим молоком. Проварите 10 минут, непрерывно помешивая.

РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ ОВОЩАМИ

Очищенную репу отварите до полуготовности. Часть мякоти выньте, чтобы репа приобрела форму чашки. Вынутую мякоть мелко порубите и припустите до готовности, добавив пассерованный лук и морковь. Положите в репный фарш мелко нарезанное крутое яйцо.

Репу наполните фаршем, посыпьте сверху тертым сыром и сбрызните растопленным сливочным маслом. Запеките до готовности репы.

Отдельно подайте сметану.



ТРАДИЦИОННЫЕ КОТЛЕТЫ

Картофель, свинина и грибы - основные составные блюда. Используя их, можно приготовить это вкусное и простое блюдо. Для котлет берем 1 кг картофеля, 2

мешиваем картофельное тесто, постепенно подсыпая соль. Скачиваем в длинную колбаску, нарезаем ее, придав каждому кусочку произвольную форму - овала, ромба... Обжариваем на растительном масле или жире

Картофель, свинина и грибы - основные составные белорусской кухни. Используя их, можно приготовить это вкусное и сытное блюдо. Для котлет берем 1 кг картофеля, 2 яйца, 2,5 стакана муки, соль, подсолнечное масло.

Для подливки понадобится: 100 г сушеных грибов, 200 г свинины, 2 луковицы, 4 столовые ложки муки, соль, пряности по вкусу. Отварной картофель надо потолочь или пропустить через мясорубку. На стол высыпаем 2 стакана муки, затем откидываем картофель на муку, делаем в нем небольшое углубление, выливаем 2 яйца, за-

мешиваем картофельное тесто, постепенно подсыпая соль. Скалываем в длинную колбаску, нарезаем ее, придав каждому кусочку произвольную форму - овала, ромба... Обжариваем на подсолнечном масле или жире. В кастрюлю наливаем 1 л воды, кладем грибы, варим 25 минут, затем добавляем обжаренную с луком свинину, пряности, разводим в холодной воде муку и медленно, чтобы не образовались комки, заливаем в кипящий грибной бульон. Котлеты поливаем бульоном. Гарнируем вареными или свежими овощами.

Зинаида МИШУРА.
Минск.

ТРОЙНАЯ УХА

Вам потребуется на 4 порции 150 г филе осетрины, 200 г окуня, 250 г судака, 2-3 морковки, 2 головки репчатого лука, столовая ложка оливкового масла, зелень, соль, перец.

Рыбу разделайте. Морковь и лук порежьте и спассеруйте на оливковом масле. Вскипятите воду, положите овощи и кусочки рыбы, зелень, посолите. Как только рыба будет готова, выньте ее из ухи, бульон процедите. Рыбу отделите от костей. Осетрину сложите в кастрюлю, а окуня и судака разложите по тарелкам перед подачей на стол. Украсьте уху зеленью.

ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ

На 3 порции вам понадобится 800 г очищенных от кожицы помидоров, столовая ложка сахара, полбанки консервированной сладкой кукурузы, 50 г сыра, зелень петрушки, столовая ложка оливкового масла, столовая ложка муки, соль и перец.

Помидоры измельчите до однородной массы. Сыр нарежьте кусочками. Сахар растопите на сковородке и смешайте с помидорной массой. Муку смешайте с оливковым маслом и разведите подслащенной то-

матной массой. Доведите до кипения, посолите по вкусу. Добавьте кукурузу, кусочки сыра и зелень петрушки.

ГРИБНОЙ СУП-КРЕМ

Для приготовления трех порций вам потребуется 100 г сухих белых грибов, 2 головки репчатого лука, морковь, 1 л топленого молока, 200 г сливок, коренья петрушки, столовая ложка муки, соль и перец.

Грибы, коренья, порезанные лук и морковь сложите в кастрюлю. Залейте молоком. Отварите до готовности. Затем вместе с жидкостью измельчите в миксере. В полученную массу долейте сливки и положите спассерованную муку. Доведите суп до загустения на медленном огне, не переставая помешивать, и положите зелень. Солите и перчите по вкусу.

СУП ИЗ СВЕЖЕГО УГРЯ

На 4 порции возьмите угря весом в 500 г, морковь, репчатый лук, 2 картофелины, 2 л воды, зелень, соль и перец.

Рыбу порежьте на неболь-

шие куски. Морковь порежьте покрупнее. Картофель - кубиками. Рыбу и овощи залейте холодной водой. Варите 30 минут. Посолите и приправьте перцем. Украсьте зеленью.

Готовую рыбу распределите в порционные глиняные горшочки, добавьте вареные овощи и залейте бульоном. 10 минут потомите в горячей духовке и подавайте на стол.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ С КЛЮКВОЙ

Вам потребуется 300 г репы, морковь, 150 г белокочанной капусты, три четверти стакана клюквы, 2 столовые ложки меда, веточки сельдерея.

Репу и морковь натрите на терке. Смешайте с нашинкованной капустой и размятой клюквой. Заправьте медом и

растительного масла, сырой желток, хорошо растертый с 3 чайными ложками готовой горчицы. Добавьте 3 столовые ложки пятипроцентного уксуса, соль, сахар и перец по вкусу.

ПЕЛЬМЕНИ ПО-ТЮМЕНСКИ

Тесто приготовьте как для обычных пельменей.

Для фарша пропустите через мясорубку по 200 г свинины, говядины и репы. Можно добавить полстакана сухой крапивы. Посолите и вбейте 2 яйца.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ И РЕПОЙ

Для фарша вам потребуется на стакан свежих или соленых

пустите до готовности, добавив спассерованный лук и морковь. Положите в репный фарш мелко нарезанное крутое яйцо. Репу наполните фаршем, посыпьте сверху тертым сыром и сбрызните растопленным сливочным маслом. Запеките до готовности репы.

Отдельно подайте сметанный соус. Для его приготовления столовую ложку муки и столько же сливочного масла пожарьте. Разведите 100 г горячего овощного отвара. Добавьте стакан сметаны. Прокипятите 5 минут, посолите и процедите.

Ольга СИЗИКОВА.
г. Гурьевск
Кемеровской области.

КРЕМ-СУПЫ

СУП ВЕНГЕРСКИЙ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Вам потребуется 80 г ржаных корочек, 350 г воды, 20 г сливочного маргарина, яйцо, 30 г репчатого лука, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Корочки ржаного хлеба вместе с мелко порезанным репчатым луком поджарьте на маргарине. Залейте водой, добавьте перец и соль и доведите до кипения. Непрерывно помешивая, осторожно введите растертое яйцо. Готовый суп посыпьте мелко рубленой зеленью петрушки.

СОЛЯНКА ХЛЕБНАЯ С СОСИСКАМИ

Возьмите 50 г мякиша ржаного хлеба, 50 г вареной колбасы или сосисок, 100 г тушеной капусты, 20 г репчатого лука, 10 г растительного масла.

Ржаной хлеб нарежьте кубиками и обжарьте вместе с нарезанными ломтиками колбасы или сосисок. Репчатый лук нарежьте кольцами и поджарьте до золотистого цвета. Отдельно потушите капусту. Все перемешайте и прогрейте.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЧЕРНОГО ХЛЕБА С ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется 100 г ржаного хлеба, 100 г свежих яблок,

25 г сахара, 5 г маргарина, 20 г сливочного масла, 50 г молока, яйцо, корица по вкусу.

Черствый хлеб натрите на терке и перемешайте с корицей и частью сахара. Яблоки нарежьте ломтиками, удалите сердцевину. В смазанную маргарином форму выложите слоями сначала хлеб, смазанный сливочным маслом, затем яблоки, посыпанные сахаром. Последний слой должен быть хлебным. Яйцо взбейте с молоком и полученной смесью залейте запеканку (впрочем, можно заливать и просто молоком) и поставьте в разогретую духовку на 25-30 минут.

Надежда ЕРМОЛИНА.
Киров.





Количество рекламных роликов про пиво не поддается никакому учету. Кажется, они затмили даже такие "излюбленные" темы, как прокладки, подгузники и перхоть. Сорентироваться в этом пивном телеморе не просто, ведь критерии, по которым нам предлагают выбирать ту или иную марку, по меньшей мере странные: "душевность", "сказка для взрослых", "расправить крылья", "поговорить по душам"...

В МОРЕ ПИВА

Эксперты журнала "Спрос" организовали испытания 15 образцов наиболее рекламируемого отечественного пива. Дегустацию проводили ведущие отечественные специалисты в области пивоварения Всероссийского института пивобезалкогольных напитков и винной промышленности. При этом дегустаторы не сравнивали образцы друг с другом, они оценивали пиво лишь на соответствие стандартам, не обращая внимания на вкусовые особенности сортов. Эксперты отмечали только недостатки, которые способны испортить любое пиво.

Любители "телепива" в принципе могут не вол-

ноты", "окисленный хлебный вкус", "фруктовые и бумажные тона", "карамельные ноты", "выраженные вышние спирты", "затхлое, старое", "парфюмерный аромат", "мертвое"?..

Впрочем, если внимательно посмотреть рекламные ролики, то становится ясно, что как раз хорошего вкусного пива никто и не обещает. Речь в них идет о чем угодно: о "душевности", "продвинутой", "модности", "совести пивовара" и т.д., но только не о вкусе. А разве это говорит простому потребителю, какой именно продукт он получит? Или тут превалирует

можно прочесть на этикетке.

От количества хмеля зависит горечь пива: больше хмеля - больше горечи. В тесте сильнее других горчило пиво "Красный Восток", эксперты отнесли это на счет дубильных веществ хмеля или оболочек солода - ведь горечь пиву могут придавать и они, однако это вовсе не желательное дополнение к естественному вкусу.

Таким образом, даже незначительные изменения в рецептуре позволяют, с одной стороны, создавать новые сорта и делать пиво неповторимым, а с другой - придавать ему совсем нежелательный привкус.

Кроме того, появились несколько нетрадиционных для нас сорта глубоко выброженного пива, чей градус поднимается выше привычной отметки "5". Крепкое пиво отли-

чается от обычного количеством исходного сырья, в первую очередь солода, а также временем брожения. Изначально более концентрированное сусло и длительное дображивание обеспечивают напиток повышенное содержание спирта. В тесте это "Невское оригинальное", "Афанасий" и "Доктор Дизель".

У большинства образцов подкачал аромат. "Чистым, гармоничным" эксперты сочли лишь аромат пива "Невское оригинальное", "Афанасий светлый" и "Доктор Дизель".

Что касается вкуса, то хорошее светлое пиво обяза-

Было у вдовы два сына

У меня два сына. Но они мне совсем не помогают по хозяйству. Только племянник каждое лето трудится со мной на участке, а сыновья даже не всякий год приезжают на дачу. Садовый участок принадлежит мне на праве пожизненного наследуемого владения. Но когда я собралась завещать участок племяннику, мне объяснили, что он не является моей собственностью и я не имею права его завещать. Это правда?

К. СЫРОВА.

Правда. В соответствии с п. 2 ст. 30 Закона "О садоводческих, огороднических и дачных коммерческих объединениях граждан" земельные участки, предоставленные гражданам на праве пожизненного наследуемого владения, можно лишь передать в аренду, срочное пользование, обменять, приватизировать или отказаться от них. Кроме того, они наследуются по закону, т.е. переходят по наследству к пережившему супругу, детям, родителям (наследникам по закону), но в отличие от участков, являющихся собственностью граждан, не завещаются.

Что-то делает, а что?

Невозможно понять, чем занимается правление нашего дачного кооператива. Мы исправно платим все взносы, но дорогу не ремонтируют, столбы не обновляют, пруд не чистят. Зачем нам такое правление?

Т. ТИМОФЕЕВ.

Возраст - не помеха

В каком возрасте можно стать членом садоводческого товарищества?

З. БРАУН.

Членом товарищества и партнерства можно стать с 18 лет, а потребительского кооператива - с 16 лет. Закон не ограничивает минимальный возраст наследников членов объединения - дети могут быть полноправными членами товарищества.

Что дороже - стекла или оправы?

У меня очень сложные очки - стекла приходится заказывать. И что поразительно - хорошая оправка все равно стоит дороже. Почему? Ведь, казалось бы, оптика - гораздо более трудоемкая часть очков.

П. КРЫМОВ.

Действительно, стоимость очков, как правило, в основном зависит от стоимости оправы. Современная оправка легка, практична и максимально "подстраивается" под человеческое лицо - при помощи маленьких встроенных пружинок, шарниров, гнувшихся пластиковых элементов. Есть оправы, подобные детскому конструктору: элементы соединяются один с другим без винтов и заклепок.

Дешевые оправы из пластика изготавливаются методом литья. Все, что необходимо для этой операции, - исходное сырье (полимерные гранулы) и пресс-форма. Такие оправы менее комфортны и быстро деформируются.

...ма, во внимание вкусовых особенностей сортов. Эксперты отмечали только те недостатки, которые способны испортить любое пиво.

Любители "телепива" в принципе могут не волноваться - как оказалось, рекламируются в целом неплохие марки. Оценку ниже "четверки" получил лишь один экземпляр, правда, из очень известных - пиво "Толстяк доброе" ("Саранская пивоваренная компания", Саранск). Попавший в тест образец экспертная комиссия отвергла за "грубый, резкий" вкус и "тяжелый" аромат с примесью посторонних запахов.

Пиво "Афанасий светлое" (ОАО "Афанасий-пиво", Тверь) и "Доктор Дизель" (ЗАО "Пивоварня Ивана Таранова", Новотроицк) дегустаторы оценили высоко. Они сочли эти образцы глубоко выброженными, чистыми, гармоничными, обладающими нежным ароматом и легким привкусом белого вина. Понравилось им и "Бочкарев" (ООО "Браво Интернешнл", Санкт-Петербург). Лишь некоторые из экспертов отметили легкий посторонний тон в его аромате. Пиву "Невское оригинальное" (ОАО "Вена", Санкт-Петербург), по оценкам комиссии, немного не доставало горечи. Таким образом, четыре образца получили оценку "отлично". Причем все лидеры теста - из разряда крепкого пива.

Остальные десять образцов заслужили хорошие оценки: "Старый мельник", "Клинское", "Балтика № 3", "Сокол", "Бадаевское", "Красный Восток", "Три медведя", "Очаково спе-

...душевности", "продвинутости", "модности", "совести пивовара" и т.д., но только не о вкусе. А разве это говорит простому потребителю, какой именно продукт он получит? Или тут превалирует принцип "о вкусах не спорят"?

Несмотря на, казалось бы, неплохие результаты (все-таки только одна "трійка"), дегустация разочаровала экспертов - они ожидали большего, особенно от некоторых марок пива, хорошо зарекомендовавших себя на ежегодных конкурсах. Впрочем, это не стало для них неожиданностью - по их мнению, нестабильность качества продукции - ахиллесова пята пивоваров. Одно дело - сварить хорошее

пиво для выставки и совсем иное - постоянно поддерживать высокий уровень качества, когда дело поставлено на поток. Опыт сотрудничества специалистов института со многими предприятиями показывает, что партия от партии подчас отличается весьма существенно. На это нередко сетуют и сами производители.

Все образцы теста - это светлое пиво.

Но все оно - разное.

Одни напитки варят на чистом солоде, с добавлением хмеля и воды, в другие вводят рис, кукурузную крупу, придающие пиву дополнительную мягкость и сладость. Типичный пример этого - пиво "Клинское". О том, что в напиток добавлены "посторонние" ингредиенты,

...доктор Дизель". У большинства образцов подкачал аромат. "Чистым, гармоничным" эксперты сочли лишь аромат пива "Невское оригинальное", "Афанасий светлый" и "Доктор Дизель".

Что касается вкуса, то хорошее светлое пиво обязательно должно быть с хмелевой горечью. Свежесть, острота вкуса зависят от степени насыщения пива двуокисью углерода (она образуется в результате брожения). Высшие оценки получает пиво с "полным, чистым, гармоничным" вкусом. Хмелевая горечь должна быть "мягкой, слаженной". Тут претензий не было к образцам "Бочкарев светлое", "Афанасий светлое" и "Доктор Дизель".

Зато с пеной не было проблем у всех образцов теста. Как и положено, она держалась в среднем не менее 3-4 минут. И если учесть, что качество пива определяют по пене - у хорошего она монолитная, густая и плотная, при осаждении образует кольцо на стенках бокала, то с этой точки зрения все образцы оказались идеальными.

Также легко они "сдали экзамен" на объемную долю содержащегося в пиве спирта - у всех образцов она соответствовала указанной на этикетке - и на экстрактивность начального сусла. Все уложились в норму и по оптимальной кислотности.

Словом, как показал тест, все пиво - доброе, но не все - вкусное. Впрочем, возможно, у потребителей на этот счет есть свое мнение?

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

Невозможно понять, чем занимается правление нашего дачного кооператива. Мы исправно платим все взносы, но дорогу не ремонтируют, столбы не обновляют, пруд не чистят. Зачем нам такое правление?

Т. ТИМОФЕЕВ.

Если вас не устраивает деятельность правления кооператива, то вы можете переизбрать правление и председателя общим собранием членов кооператива. При этом учтите, что их финансовая деятельность должна быть подконтрольна членам объединения, то есть каждый из них может потребовать представить ему для ознакомления финансовые документы кооператива. Кроме того, общее собрание членов объединения избирает ревизионную комиссию для контроля за деятельностью правления.

Общее собрание также вправе принять решение о ликвидации кооператива. При этом все ваши права на дачные участки сохраняются, а имущество общего пользования после расчетов с кредиторами кооператива (если таковые есть) распределяется между членами кооператива.

В том случае, когда кооператив небольшой (минимальное количество членов любого дачного, садоводческого и огороднического объединения - три человека), то общие задачи (тот же ремонт дороги) можно решать сообща. Однако при многочисленном объединении организацию работ для общественных нужд в любом случае кому-то придется поручать.

Так что целесообразнее не ликвидировать, а переизбрать на общем собрании правление кооператива, если оно вышло из доверия, и в дальнейшем установить более жесткий контроль за его финансовой деятельностью.

...тору: элементы соединяются один с другим без винтов и заклепок.

Дешевые оправы из пластика изготавливаются методом литья. Все, что необходимо для этой операции, - исходное сырье (полимерные гранулы) и пресс-форма. Такие оправы менее комфортны и быстро деформируются.

Дорогие оправы из пластических материалов проходят много стадий обработки, подчас очень трудоемких. Но зато и выглядят изящнее, и служат дольше.

Без согласия - нельзя

Вправе ли турагентство менять условия договора в одностороннем порядке?

П. КОРНИЛОВ.

Без согласия туриста турфирма не имеет права изменять условия договора, включая маршрут путешествия (Закон РФ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации"). За нарушение договорных обязательств предусмотрена гражданско-правовая ответственность.

Исключение составляет форс-мажор - ситуации, когда фирма не виновата в изменении тех или иных условий, например, если какой-либо город закрыт для туризма из-за землетрясения. Однако в таких случаях турагентство обязано доказать свою невиновность.





Как выяснить, есть у тебя задатки экстрасенса или нет?

Олег ЗУБОВ.
Казань.

Самый простой способ - работа с тартами. Возьмите, например, две карты черной масти (крести, пики) и одну красную (бубны). Положите их перед собой, посмотрите, поддержите над каждой руку, как бы запоминая то, что биоэнергетики называют энергетическим рисунком предмета. Потом попросите кого-нибудь перевернуть карты "рубашкой" вверх и перемешать. Попытайтесь, водя над перевернутыми картами рукой, угадать (почувствовать, услышать) красную масть. Если правильно угадаете 4-5 раз из десяти - задатки экстрасенса у вас есть.

Другой способ - воздействие на лю...

Для начала о манере пить пиво. Тот, кто предпочитает пить прямо из бутылки и тем более из банки, лишает себя удовольствия пробовать пиво: для этого нужны стаканы или кружки. Их безукоризненная чистота имеет особое значение. Пенная шапка налитого в стакан пива должна иметь высоту в 2-3 см. Если шапка не образовалась или быстро осела, значит, стакан не был чист или же был вымыт с добавкой моющих средств. Ни того, ни другого пиво не выдерживает. В приличных барах стаканы моют в моечных машинах без всяких добавок порошков и никогда не вытирают их полотенцами, а сушат воздухом. Мокрый стакан



ПИВНОЙ РИТУАЛ

Быть любителем - еще не значит быть знатоком. Несколько советов тем, кто получает удовольствие от кружки хорошего пива, но излишним самомнением не страдает и к знатокам себя не причисляет.

для пива также не годится. Тонкие ценители пьют светлое пиво из высоких узких стаканов, сужающихся кверху, что дает полностью почувствовать его аромат. Более тяжелое темное пиво требует стакана широкого в его верхней части; нос ощущает крепкий запах жареных зерен. Выходящие из пива пузырьки должны быть очень мелкими, большие пузыри - признак его искусственного газирования. Светлое пиво имеет при просмотре стакана на свет золотистый оттенок, темное - на свет

кажется почти черным с рубиновым оттенком.

Пиво из бочек предпочтительнее бутылочного пива, в нем, как правило, нет искусственных консервантов. В свою очередь, бутылочное пиво имеет небольшое преимущество перед баночным. При достаточном длительном хранении пиво из банки может приобрести металлический привкус, другой разницы между ними нет.

Приобретая пиво в магазине, берите то, которое хранится в картонной коробке, а

бутылки выбирайте коричневые. Дневной свет - злейший враг пива, светло-зеленые и тем более полностью прозрачные бутылки ухудшают его качество.

Случается, фирма рекламирует отсутствие после употребления ее пива привкуса во рту. Это шарлатанство для непосвященных. Пиво, не оставляющее привкуса, следует отправить назад в магазин, ибо остающийся после его питья привкус - неотъемлемая черта настоящего пива.

Наконец, самый распространенный миф - это то, что вкус пива зависит от качества местной воды и что одни и те же сорта пива в разных местах бу-

дут отличаться один от другого. Такое утверждение имело под собой основание лет сто тому назад. Современные пивоваренные заводы строго придерживаются рецептуры подготовки воды, изменяя ее минеральные компоненты. К примеру, пиво всемирно известной голландской фирмы "Хейнекен", имеющей свои филиалы в десятках стран мира, везде имеет одинаковый вкус независимо от места его изготовления. Кстати, в Амстердаме гигантский пивоваренный завод "Хейнекен" имеет собственный, автономный от городского, водопровод.

Олег ПИВОВАРОВ

КОРМИЛЬЦЫ,

товят снотворное. Настоящие сушеных мухоморов издавна применяют при болях в мышцах и позвоночнике. Его дей-

Если правильно угадаете 4-5 раз из десяти - задатки экстрасенса у вас есть.

Другой способ - воздействие на людей. Попробуйте, общаясь с кем-либо, внушить ему что-то. Например, если человек сидит, заложив ногу за ногу, постарайтесь заставить его изменить позу. Или почесать за ухом. Посылы должны быть максимально простыми и естественными. При этом не надо таращиться на человека и бубнить про себя: "Посмотри на часы, посмотри на часы!" Просто скопируйте его позу максимально точно, постарайтесь уловить ритм дыхания и синхронизироваться. Затем представьте, что вы как бы внутри этого человека и хотите посмотреть на часы. Можете и впрямь это сделать. Если он выполнит ваш посыл, хотя бы на подсознательном уровне дернет рукой, копируя ваше движение, - это свидетельствует о ваших экстрасенсорных способностях.

Только, если у вас что-нибудь начнет получаться, не советую активно пользоваться этим направо и налево. Биоэнергетика - дело достаточно опасное, и, если кое-что выходит, этого, безусловно, мало. Ведь не выезжаете же вы на оживленную магистраль, едва научившись водить машину! Оптимальный вариант - найти Учителя. Кстати, он и скажет без всяких тестов, есть у вас предрасположенность к занятиям экстрасенсорикой или нет.

Михаил БЕРЛИН.
психолог,
биоэнергетик.

Светлое пиво имеет при просмотре стакана на свет золотистый оттенок, темное на свет

разницы между ними нет. Приобретая пиво в магазине, берите то, которое хранится в картонной коробке, а

раненный миф - это то, что вкус пива зависит от качества местной воды и что одни и те же сорта пива в разных местах бу-

ственный, автономный от городского, водопровод.

Олег ПИВОВАРОВ.



Как-то сын в лесу поранил палец. Я тут же вспомнил бабушкин совет и, сорвав перезревший гриб-дождевик, который в народе называют "порхавкой", присыпал буро-зеленой пылью порез, прижав сверху бархатистой кожицей. "До свадьбы заживет!" - похлопал я по плечу парня, и сын весело зашагал по тропке дальше.

У каждого гриба свое место на кухне и свое лечебное предназначение. В народе считается, что некоторые виды грибов предохраняют от раковых заболеваний. К "антираковым" грибам в первую очередь относятся боровики. Кстати, в них найден алкалоид герценин - тонизирующее вещество, которое стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы.

И КОРМИЛЬЦЫ, И ЛЕКАРИ

Опенок зимний содержит флатулин - вещество, задерживающее развитие такой опасной болезни, как саркома. Флатулин, кроме того, - хорошее защитное средство от ангины. Развитие раковых клеток приостанавливают сатанинский гриб и чага (березовый гриб). Чага вообще в лечебной практике гриб знаменательный. Она повышает защитные реакции организма, активизирует обмен веществ в тканях, снижает артери-

альное давление. Препараты из нее - настойка и экстракт "Бефунгин" - применяются для лечения гастрита, язвы желудка и желудочно-кишечного тракта. И поныне среди рыбаков и охотников, сельских жителей популярен чай из чаги. Противоопухолевой активностью обладает и вешенка обыкновенная. Она предохраняет от болезней, чаще всего вызываемых неправильным, слишком мучнистым или жирным питанием. Вешенку врачи рекомендуют для устранения опасности атеросклероза, тромбоза, флебита. Ценен этот гриб и тем, что защищает людей от экологически вредных веществ, выводя из организма тяжелые металлы и радионуклиды. Невосприимчивостью к ним обладают и лисички. Их, как оказалось, можно пере-

рабатывать в медицинские препараты, способные защитить человека от радиации. В лисичках, кстати, больше всего витамина А, который имеет огромное значение для организма человека, особенно в период роста.

Грибами издавна лечили раны, порезы, гнойники, обморожения. Многие сельские жители и поныне врачуют ссадины дождевиками. Такими же бактерицидными свойствами обладают белый гриб, рыжик, рядовка землистая, веселка обыкновенная. Активными антибиотиками являются ежовик желтый и груздь синеватый. Вытяжки из этих грибов излечивают ангины. Рост болезнетворных бактерий задерживают рядовка фиолетовая, опенок летний. Успешно лечат обморожения боровиками. Для этого нужно белые грибы подсушить и после выварки в собственном соку получить экстракт, которым, слегка разогрев, смазывают обмороженные участки тела. Вытяжки и экстракты из шампиньона помогают тифозным больным, имеющим гнойные раны. Гнойные воспаления успешно лечат и препараты из горькуши.

Мазь из мухоморов - высокоэффективное средство при лучевых поражениях кожи и слизистых оболочек. Препараты из этих грибов оправдали себя также при лечении аллергических заболеваний кожи. Во Франции из мухомора красного го-

товят снотворное. Настойку из сушеных мухоморов издавна применяют при болях в мышцах и позвоночнике. Ею лечили ревматизм, заболевания нервной системы, опухоли желез, чахотку. При лечении туберкулеза полезны препараты, получаемые из груздя перечного, говорушки гигантской, некоторых видов рядовки. Туберкулезную палочку угнетает и рыжик. В нем найдены антибиотики, смертельные для палочек Коха и кишечных палочек, вызывающих понос.

В борьбе с кишечной палочкой, стафилококком, некоторыми вредоносными бактериями активен опенок луговой, который оказывает на человека тонизирующее действие. А опенок осенний вполне пригоден как легкое слабительное. Умелое применение навозника серого вызывает отвращение к алкоголю, что полезно при лечении алкоголизма. Смолистое вещество, полученное из масленка лиственничного, снимает головную боль. Препараты из желчного гриба улучшают работу печени. А трюфель вообще способен омолодить организм. Не зря его так любили древние.

Владимир СУПРУНЕНКО,
этнограф.





Выдуманые истории

огурцы, что на маме созрели, как начали в папу плевать! И сразу папа тоже огурцами покрывался!

- Боже мой! Как же я теперь на работу пойду! - испугался папа. - Меня же уволят сразу! Ничего себе - коммерческий директор фирмы! Просто лешак какой-то!

(Это папа был коммерческий директор!)

- Ая? - опять заплакала мама. - У меня концерт скоро. Мне сольную партию играть, а я вся - в этих дурацких огурцах!

(Мама Лешина была скрипачкой и играла в оркестре.)

Тут подбежал к ним Леша и кричит:

- Плюйте и в меня, бешеные огурцы! Пусть и я буду, как мама и папа! Чтобы им не обид-

- Вы, конечно, знаете, дорогие дачники, что для огурцов очень опасен холод!

- А-а-а-а! - закричала мама. Она бросилась к холодильнику и попыталась туда залезть.

- Не пущу! - закричал папа и стал оттащить маму за ноги. - Мне нужна нормальная жена, а не свежемороженая снегурочка! Лучше я сам!.. - папа тоже попытался залезть в холодильник.

- И мне нужен нормальный муж, а не снежный человек! Не пущу! - крикнула мама.

- И я не пущу! - крикнул Леша. - Станете холодными, как пельмени!

- Что же делать? - расстроилась мама.

- Ничего, - сказал папа и обнял маму. - Я тебя и такую люблю.

- А я тебя такого зеленого даже еще больше полюбила, - сказала мама.

- Давайте-ка заварим зеленый чай, - растроганно сказал папа. - И будем пить его с конфетами и баранками!

Мама стала заваривать чай, и тут телевизор неожиданно сказал:

- Внимание! Специальный выпуск новостей! В городе - ужасное чрезвычайное происшествие: люди покрываются листьями и огурцами!

Огурцовая эпидемия приобретает масштабы стихийного бедствия! Биологи озадачены. Они пока не знают, как справиться с трагедией. Люди заражаются огурцами друг от друга и от огуреч-

Напишите мне письмо!

Привет! Меня зовут Алена. Мне 9 лет. Я люблю играть на пианино, читать, рисовать и бегать. И если вы хотите иметь подругу, пишите мне. Возраст значення не имеет. Отвечу всем.

Мой адрес:
658381, Алтайский край, Шипуновский район, село Ново-Ивановка, ул. Садовая, ГРЕЧИШНИКОВОЙ Алене.

Привет всем! Меня зовут Таня. Мне 12 лет. Я люблю слушать группы: "Руки вверх", "Тату", "Авария", "Турбомода" и другие. Пишите, девочки и мальчики от 11 до 15. Отвечу всем.

Мой адрес: 188836, Ленинградская область, Выборгский район, поселок Красносельское, улица Советская, дом 1, кв. 54. ЦАРЕВОЙ Тане.

Меня зовут Таня, мне 15 лет. Я веселая, жизнерадостная девочка. Обожаю ходить к друзьям на вечеринки, люблю животных, цветы, занимаюсь спортом, смотрю телевизор, слушаю современную музыку, ценю людей с чувством юмора. Пишите мне все, отвечу обязательно.

Мой адрес: 692561, Приморский край, Октябрьский район, село Покровка, ул. Вишневая, д. 5, кв. 1. БЕЛЫХ Тане.

Привет всем! Меня зовут Алена. Мне 14 лет. Я увлекаюсь эстрадными танцами. Люблю писать и получать письма.

Хочу переписываться с мальчиками и девочками всех возрастов. Пишите мне. Отвечу всем.

Мой адрес:
301349, Тульская область, Алексинский район, пос. Авангард, ул. Октябрьская, д. 15. КОРНИЕНКО Насте.

Привет, мальчишки и девочки! Меня зовут Оля. Мне 14 лет. Я обожаю плавать, люблю слушать современную музыку и танцевать.

Хочу переписываться с девочками и мальчиками от 13 до 15 лет. Пишите мне, отвечу всем.

Мой адрес: 391801, г. Скопин, Рязанская область, ул. Фабричная, д. 2, кв. 38. ВАСИЛЬЕВОЙ Ольге.

Привет! Меня зовут Лена. Мне 12 лет. По гороскопу я Дракон. По знаку Зодиака - Овен. Я люблю рисовать, лепить из глины, танцевать, плести из бисера и писать письма. Но еще больше люблю их получать. Хочу переписываться с девочками и мальчиками моего возраста. Пишите мне. Отвечу всем без исключения.

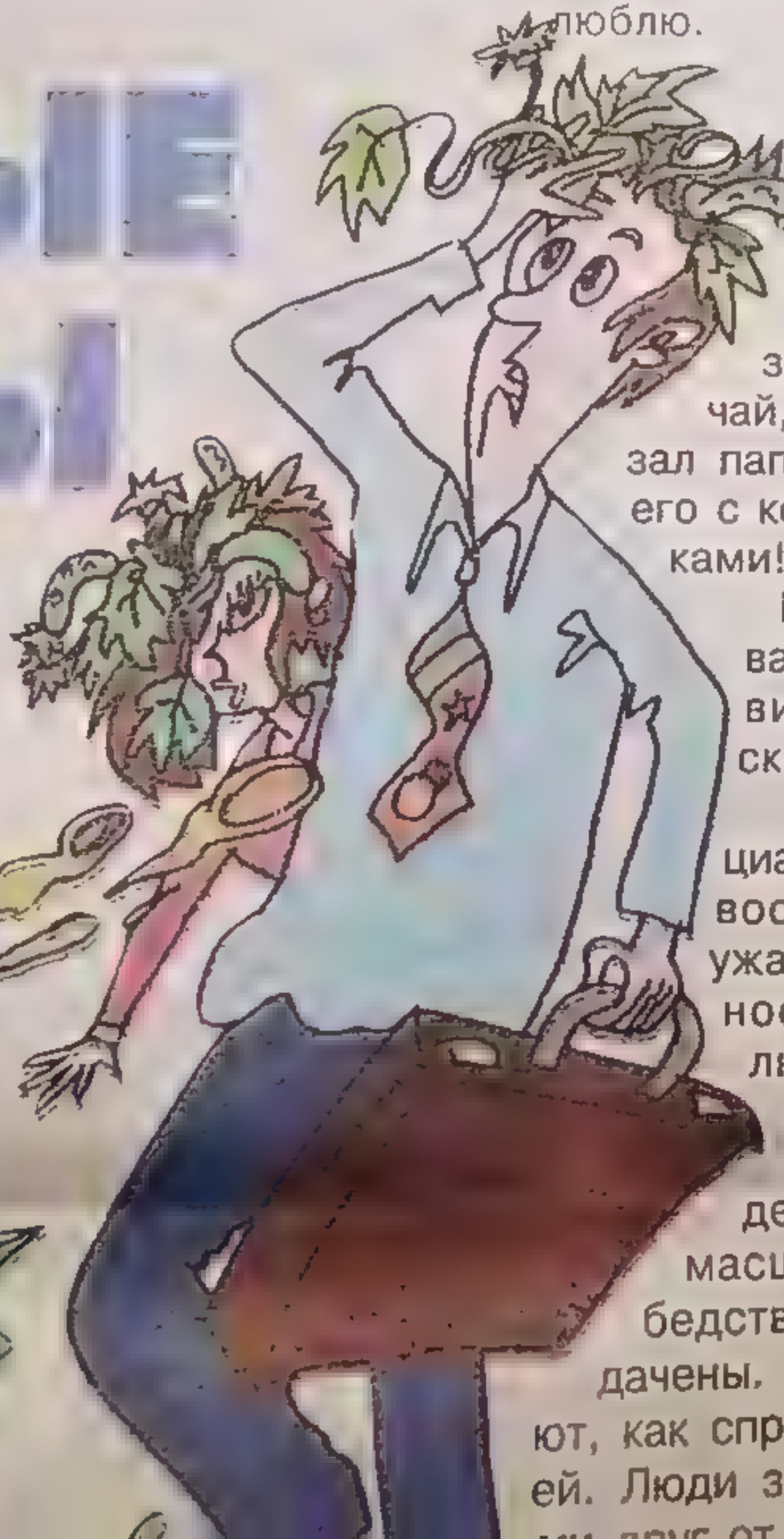
Мой адрес:
607614, Нижегородская область, Богородский район, с. Дуденево, ул. Садоводов, д. 12, кв. 16. ЯШИНОЙ Елене.

Привет, мальчишки и девочки. Меня зовут Наташа. Мне 14 лет. Я люблю слушать музыку, кататься на роликах и на велосипеде. Хочу переписываться со всеми кому 14 лет. Отвечу всем.

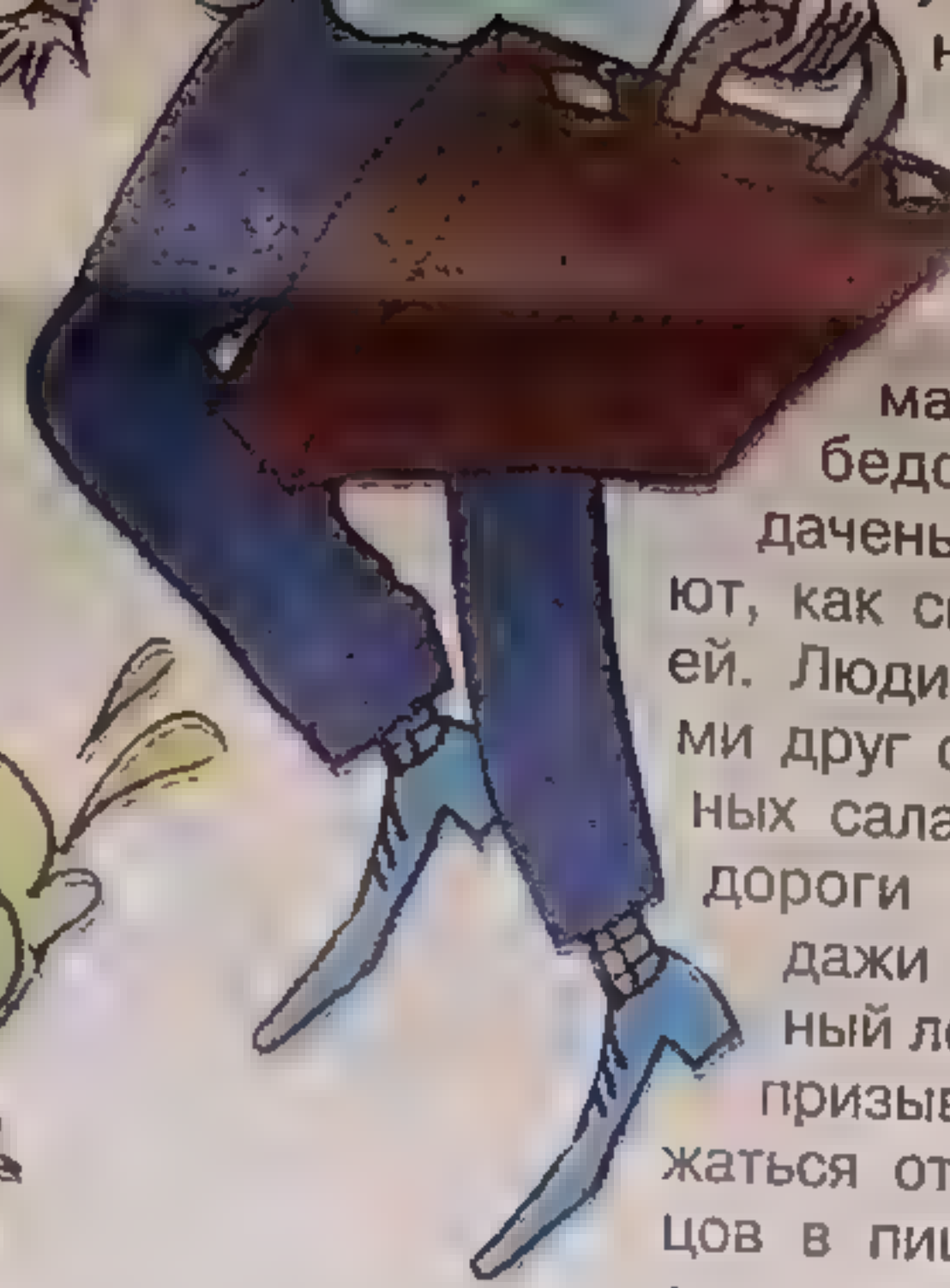
Мой адрес: 445350, Св-

БЕШЕНЫЕ ОГУРЦЫ

Не верите - посмотрите в энциклопедии. Вот растет себе такой огурец и все выискивает, в кого бы превратиться. Как издалека человек такого-нибудь жужжит, так сразу собирается приготовить подпустит



ка какого-нибудь увидит, так сразу соберется, приготовится, подпустит поближе, прицелится и - ТЬФУ!!! Стоит человек весь в зеленых мокрых семечках, вытирается, а бешеный огурец хохочет противным голосом:



- Ха-ха-ха-ха! Охо-хо-хо! Вот такие чудеса природы. Прочитал про это Леша Тюльпанчиков - ужаснулся. А в это время мама на кухне обед готовила: огурцы в салат нарезала. Помчался Леша маму предупредить: вдруг среди рыночных огурцов бешеный попадется! Помчался, да не успел: один большой зеленый огурец из-под ножа в маму как плюнет: "ТЬФУ!" И стоит мама вся зеленая, мокрая, в зеленой слизи и в семечках огуречных. И тут прямо у Леша на глазах на маме, как на грядке, стали огурцы расти! На голове - огурцы, на руках - огурцы, шею всю стебли-листья обвили, цветочки оранжевые огуречные зацвели. И ползут цветы-листья-огурцы по маме. И вот уже мамы не видно почти. Один нос торчит, и глаза - все в слезах - моргают. Плачет мама и только одно повторяет: - Сейчас папа с работы придет. Увидит меня такую и сразу разлюбят навсегда!

И тут ключ в замке поворачивается... И входит папа. Посмотрел он на зеленую маму в огурцах и говорит:

- До чего же, дорогая, тебе этот костюм к лицу! Ты в нем просто как Весна!

Подошел папа, чтобы маму поцеловать. И тут бешеные

но было! Будем мы - зеленое семейство!

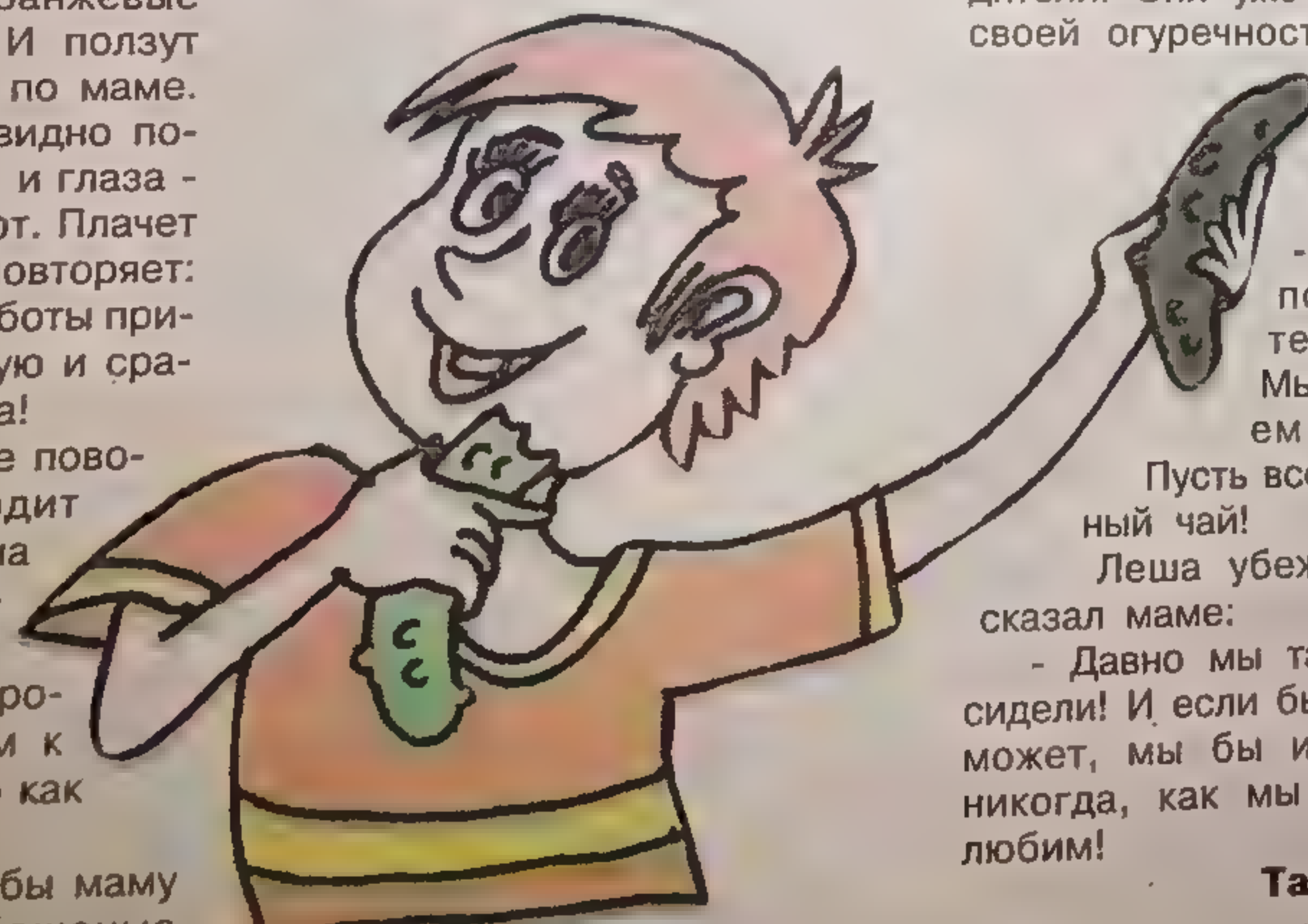
А про себя подумал: "Заодно и в школу не пойду!"

А бешеные огурцы вдруг и говорят человеческим голосом:

- Бешеный какой-то этот мальчик! А мы в бешеных мальчиков не плюем! Мы с ними - одной крови: мы все сумасшедшенькие!

Так и остался Леша без огурцов.

Село зеленое семейство с горя телевизор смотреть. А там как раз передача "Советы садоводам и огородникам". На экране появилась щекастая тетя в соломенной шляпе:



не происшествие: люди покрываются листьями и огурцами. Огурцовая эпидемия приобретает масштабы стихийного бедствия! Биологи озадачены. Они пока не знают, как справиться с трагедией. Люди заражаются огурцами друг от друга и от огуречных салатов. Рынки закрыты, дороги перекрыты, из продажи изъят даже огуречный лосьон. Правительство призывает граждан воздержаться от употребления огурцов в пищу и от контактов с зараженными людьми. Если у вас есть опыт по борьбе с огурцами, звоните по телефону такому-то. Смотрите нашу программу. Мы постараемся держать вас в курсе событий.

- Да... - сказал папа и отхлебнул зеленого чаю.

Угу... - кивнула мама и тоже отхлебнула зеленого чаю.

И тут с папиной макушки сорвался огурец.

И у мамы со лба и с затылка обвалилось по огурцу.

И тут начался настоящий огурцепад. Ну то есть огурцы как начали падать и падать! И листья с желтыми цветочками тоже завяли и отвалились.

- Что это? - удивились родители. Они уже привыкли к своей огуречности.

- Это - зеленый чай! - закричал Леша,

- Я побегу позвоню на телевидение! Мы теперь знаем средство!

Пусть все пьют зеленый чай!

Леша убежал, а папа сказал маме:

- Давно мы так уютно не сидели! И если бы не огурцы, может, мы бы и не узнали никогда, как мы друг друга любим!

Татьяна РИК.

Тане.

Привет всем! Меня зовут Алена. Мне 14 лет. Я увлекаюсь эстрадными танцами. Люблю писать и получать письма.



Хочу переписываться с мальчиками и девочками всех возрастов. Пишите мне. Отвечу всем.

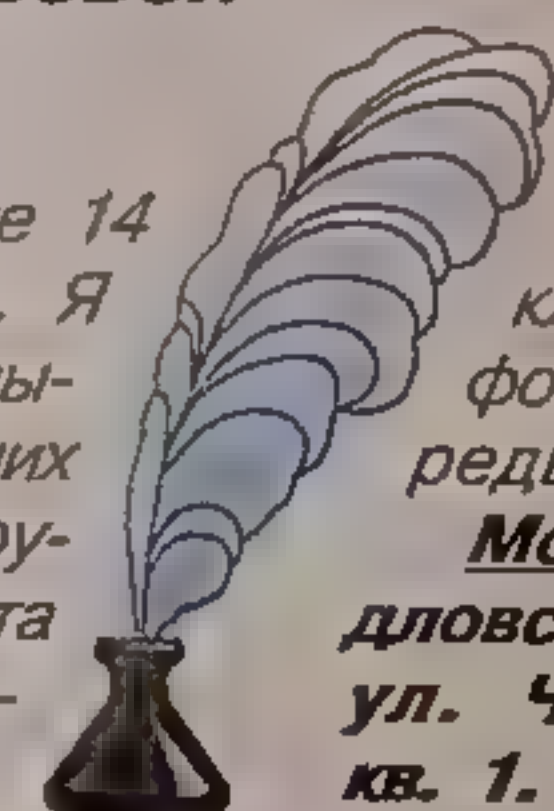
Мой адрес: 426067, Удмуртия, Ижевск, ул. Труда, д. 34, кв. 6. **ХОМУТОВСКОЙ Алене.**

С. Дуденева, ул. Садоводов, д. 12, кв. 16. **ЯШИНОЙ Елене.**

Привет, мальчишки и девчонки. Меня зовут Наташа. Мне 14 лет. Я люблю слушать музыку, кататься на роликах и на велосипеде. Хочу переписываться со всеми, кому 14 лет. Отвечу всем.

Мой адрес: 445350, Самарская область, г. Жигулевск, ул. Вокзальная, д. 6, кв. 78. **МИТРОФАНОВОЙ Наташе.**

Привет! Меня зовут Кристина. Мне 12 лет. По гороскопу я Лев, а родилась в год Змеи. Я люблю слушать современную музыку, плести из бисера, ходить на дискотеки и вечеринки, играть на компьютере и рисовать. Если вам от 11 до 13 лет и вы хотите иметь хорошую подругу, то быстрее бегите на почту, покупайте конверт и пишите мне письма. Отвечу всем без исключения, а на письма с фотографией - в первую очередь.



Мой адрес: 624440, Свердловская область, г. Серов, ул. Черняховского, д. 9, кв. 1. **ЛЮТОВОЙ Кристине.**

Меня зовут Настя. Мне 14 лет. Учусь в 9-м классе. Я люблю читать, слушать музыку, очень люблю домашних животных. Хочу найти друзей по переписке. Ребята 13-15 лет, пишите мне - отвечу всем.

СЛАДКИЙ ПИРОГ

Я очень люблю печь пироги. И хочу поделиться одним рецептом.

Сначала готовится песочное тесто. В миске растопите пачку маргарина, добавьте стакан сахарного песка, 4 яичных желтка, 350 г сметаны, гашеную соду и стаканов шесть муки. Все перемешайте до умеренно крутого теста и выложите на противень, предварительно смазанный маргарином. Края теста должны быть чуть-чуть приподняты. На тесто ровным слоем

выложите любые ягоды, посыпанные сахаром, или джем. Поставьте пирог в разогретую духовку на средний огонь. Пока пирог выпекается (примерно 35 минут), взбейте оставшиеся 4 белка и 1,5 стакана сахара, добавьте чуть-чуть лимонной кислоты и полторы столовые ложки холодной воды. Достаньте из духовки готовый пирог, полейте начинку взбитыми белками и поставьте в духовку еще на 5 минут.

Оля ГНЕЗДИЛОВА.
г. Печора,
Республика Коми.



АХ, КАК ТАВОЛГА ЦВЕТЕТ!

Даже на самом маленьком участке, где каждый клочок земли на счету, стоит найти место для декоративных кустарников. Они необычайно выразительны как в одиночных посадках, так и в группах, на фоне газона, водоема или в рокарии. Кустарники особенно ценны для садоводов, которые в силу различных причин не могут много времени уделять уходу за участком.



Среди кустарников существуют виды, обладающие огромным разнообразием окрасок и форм соцветий, различными сроками цветения. С их помощью вы можете красочно оформить свой сад и любоваться непрерывным цветением с весны до осени.

Всеми этими достоинствами обладает весьма распространенный кустарник - спирея, или таволга. Миниатюрные цветки спиреи производят прекрасное впечатление благодаря своей многочисленности.

В период цветения кусты таволги сплошь покрыты белыми, розовыми или пурпурно-красными щитковидными или кистевидными соцветиями. Великолепно смотрятся бордюры и живые изгороди из спиреи. Вы можете посадить различные виды спиреи в группы, а

также вместе с другими декоративными кустарниками и цветочными растениями.

Для хорошего развития, обильного и пышного цветения спиреям нужны плодородная, умеренно влажная почва и достаточно освещенный участок.

Посадку спирей лучше проводить в пасмурную или дождливую погоду в сентябре. Посадочная яма должна быть 40-50 см глубиной и шириной, на 25-30 процентов превышающей величину корневой системы. У правильно посаженных кустов спиреи корневая шейка должна быть на уровне земли, расстоя-

ние между соседними растениями в группах 50-70 см, а в живой изгороди 40-50 см в ряду и 30-40 см между рядами. После посадки и полива замульчируйте посадочную лунку торфом слоем 7 см.

Для поддержания обильного цветения в следующем сезоне спиреям необходима обрезка. Обрезку различных видов спирей необходимо проводить в разные сроки в зависимости от времени цветения. У весеннецветущих видов цветение обычно происходит на побегах прошлого года, и цветки имеют белую окраску. У летнецвету-

щих же видов - цветки розовые, красные, малиновые, а цветение происходит на побегах текущего года. Виды, цветущие весной, обрежьте сразу после цветения, а позднецветущие - весной, удаляя половину длины отцветших побегов.

В суровые зимы у некоторых видов спирей (ниппонской и острозубчатой) могут подмерзать концы побегов. Чтобы этого не произошло, осенью укройте корни сухими листьями или торфом слоем до 10 см.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

Если вы надумали рассадить крупный куст пионов, то помните, что в условиях умеренной зоны это можно делать только с середины августа до середины сентября.

Для этого прежде всего нужно аккуратно выкопать куст с как можно большим земляным комом. Впоследствии почву можно отряхнуть так, чтобы

ВРЕМЯ ДЕЛИТЬ ПИОНЫ

корни не повредились. Листья можно удалить. Иногда подземная часть пионов сама распадается на доли, но если этого не происходит, то разрежьте куст на деленки (ножом или лопатой) таким образом, чтобы на каждой было бы от 5 до 10 почек. Срезы присыпьте толченым древесным углем.

Посадку деленок проводят на глубину 3-5 см. Землю вокруг саженца уплотняют руками. Ногами, как в случае с плодовыми деревьями и кустами, не рекомендуется, так как при этом можно случайно повредить глазки.

ОБРЕЗАТЬ ИЛИ ОСТАВИТЬ?

Если вы живете не в южных районах России, то такую декоративную лиану, как клематис, на зиму нужно обязательно укрывать. Но в связи с этим у начинающих цветоводов может возникнуть вполне резонный вопрос: а что делать с надземной частью?





СОЛНЦЕЛЮБ И СУХОЦВЕТ

Среди настоящих сухоцветов акроклинум слывет наиболее изящным цветком. Это сравнительно невысокое (30-50 см) растение с небольшими цветами, похожими на ромашки или маргаритки. Лепестки обычно белые или розовые, полу- или полностью махровые.

Вообще настоящими сухоцветами называют такие растения, у которых цветы после высыхания не изменяют своей формы и окраски. Это обусловлено особым строением лепестков. Они изначально практически лишены влаги и, подобно соломе, содержат много целлюлозы. Акроклинум име-

ет одну очень интересную особенность. Его цветы раскрываются только в солнечную погоду. Вечером и в ненастье лепестки закрыты. Иной раз процесс раскрытия-закрывания повторяется по нескольку раз в день.

Для того чтобы засушить цветы акроклинума, их желательно срезать после первого раскрытия (каждый цветок в зависимости от погоды живет 5-10 дней). Более старые цветы тоже не потеряют декоративности, но зимой они могут быстро осыпаться. Букеты из живых акроклинумов, по понятным причинам, не увядают достаточно долго.

Акроклинум выращивают рассадой или посевом семян в грунт. Во втором случае растения зацветают в середине лета. Акроклинум неприхотлив, но для достижения большего декоративного эффекта его лучше высаживать на открытых солнечных местах.

ОСТАВИТЬ?

Если вы живете не в южных районах России, то такую декоративную лиану, как клематис, на зиму нужно обязательно укрывать. Но в связи с этим у начинающих цветоводов может возникнуть вполне резонный вопрос: а что делать с надземной частью? Ведь многометровые стебли трудно снять с опор и еще труднее укрыть, уж очень они бывают длинными.

Тут возможны два варианта. Если ваши растения относятся к наиболее популярной группе гибридов Жакмана (они цветут на побегах текущего прироста), то перед укрытием лиану можно смело обрезать на уровне 15-20 см. Другое дело, если растение относится к тем видам, которые образуют цветочные почки только на многолетних стеблях. В этом случае побеги можно только укоротить до удобной высоты (1-1,5 м). Чтобы не мудрить с классификацией клематисов, просто посмотрите, где у ваших растений формируются цветки.

Укрывать клематисы лучше всего несколькими слоями елового лапника или опавшими дубовыми листьями. Эти материалы не гниют и в то же время не накапливают много влаги. Дубовые листья предпочтительнее, так как их использование не наносит никакого вреда лесу.



Толстянка - наиболее яркий представитель группы суккулентов. У нее толстый мясистый стебель и такие же листья. Во всех органах растения содержится влага, которая по мере необходимости расходуется в засушливые периоды. Именно поэтому толстянка может обходиться без полива достаточно долгое время. Зимой растение



МНОГОЛИКОЕ ДЕРЕВО

Как только не называют цветоводы-любители толстянку древовидную: и "денежное дерево", и "дерево жизни"... Во всем этом многообразии верно лишь то, что растение, несмотря на свои небольшие размеры, действительно похоже на миниатюрное деревце.

можно поливать один раз в месяц, а летом - раз в неделю.

Толстянка - растение крайне неприхотливое. Она растет в любой почве, выдерживает затенение и сухость воздуха и, кроме того, очень легко размножается. Любая веточка толстянки, будучи поставленной в воду, очень быстро формирует корни и новые побеги. Маленькое растение может сформироваться даже в основании листа, если он окажется плотно прижатым к влажной почве.

Но при этом цветет толстянка в комнатных условиях крайне редко. Впрочем, соцветия этого растения не столь уж декора-

тивны, чтобы уделять им особое внимание: небольшие щитки составляют мелкие пятилепестковые цветы белой окраски.





БЕЗ СТРУБЦИНЫ

Если вам надо сжать на какой-то период две детали, например, при склейке, а положить их под пресс или зажать струбциной невозможно, воспользуйтесь следующим приспособлением. Возьмите две дощечки и перевяжите их шпагатиком. Детали кладете между ними и с помощью воротка затягиваете веревку. Способ хорош тем, что сжатие получается не точечное, как при использовании струбцины, а площадное, равномерное.

Олег ГОРПЕНКО. Тверь.

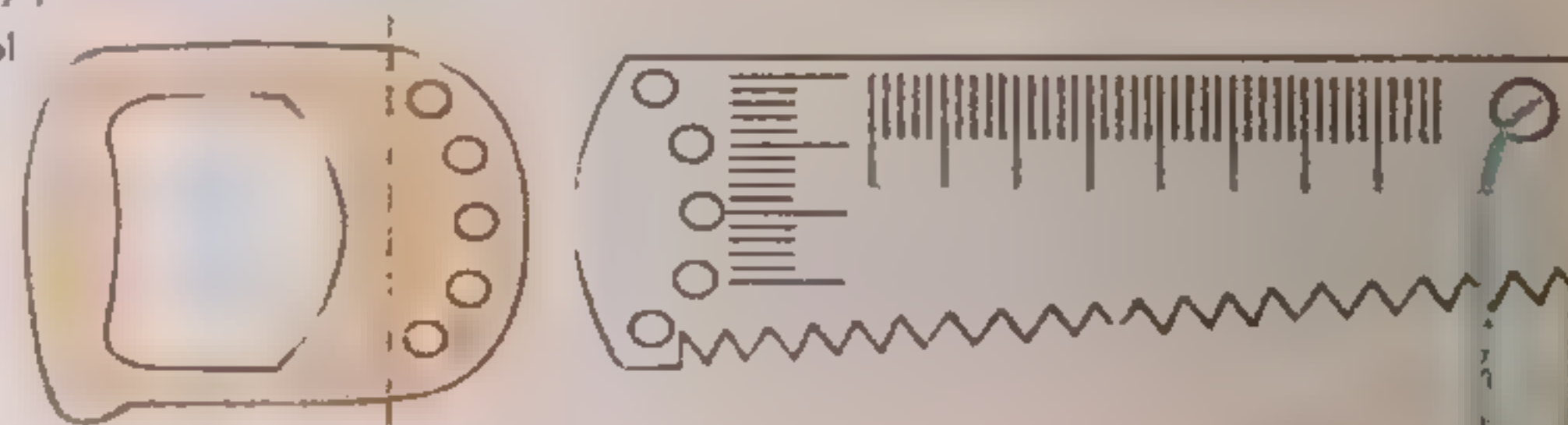


НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Хочу рассказать, как я модернизировал пилу. Может, мой опыт кому-нибудь из читателей пригодится. Сначала с помощью штихеля или остро

заточенного на точильном круге трехгранного напильника на "спинке" пилы наносится линейка - с одной стороны - сантиметровая шкала, с другой - дюймовая. Потом по вертикали наносится разметка глубинная (тоже дюймовая и сантиметровая с разных сторон),

чтобы было видно, на какую глубину пила уходит в дерево.



Далее - модернизация ручки. Пилить приходится под разными углами, поэтому угол наклона ручки лучше менять. Фирменную ручку я снял и вырезал из доски новую. Сделал пропилил под полотном и просверлил несколько отверстий. Такие же отверстия просверлил в полотне. Что получилось - видно на рисунке. Теперь с помощью болтов я закрепляю ручку под любым углом к полотну.

Последний штрих - два отверстия в конце полотна. Через них я привинчиваю к пиле пару свинцовых грузов. Пилить пилой с утяжеленным концом гораздо легче - почти не приходится нажимать.

Олег ФРОЛОВ. Москва.

ПРИСТУПАЯ К РЕМОНТУ

Очень важно при создании интерьера в квартире учитывать цвет стен. От того, какими обоями вы оклеите или какой краской покрасите стены, зависят и настроение обитателей квартиры, и впечатление о размерах ваших комнат.

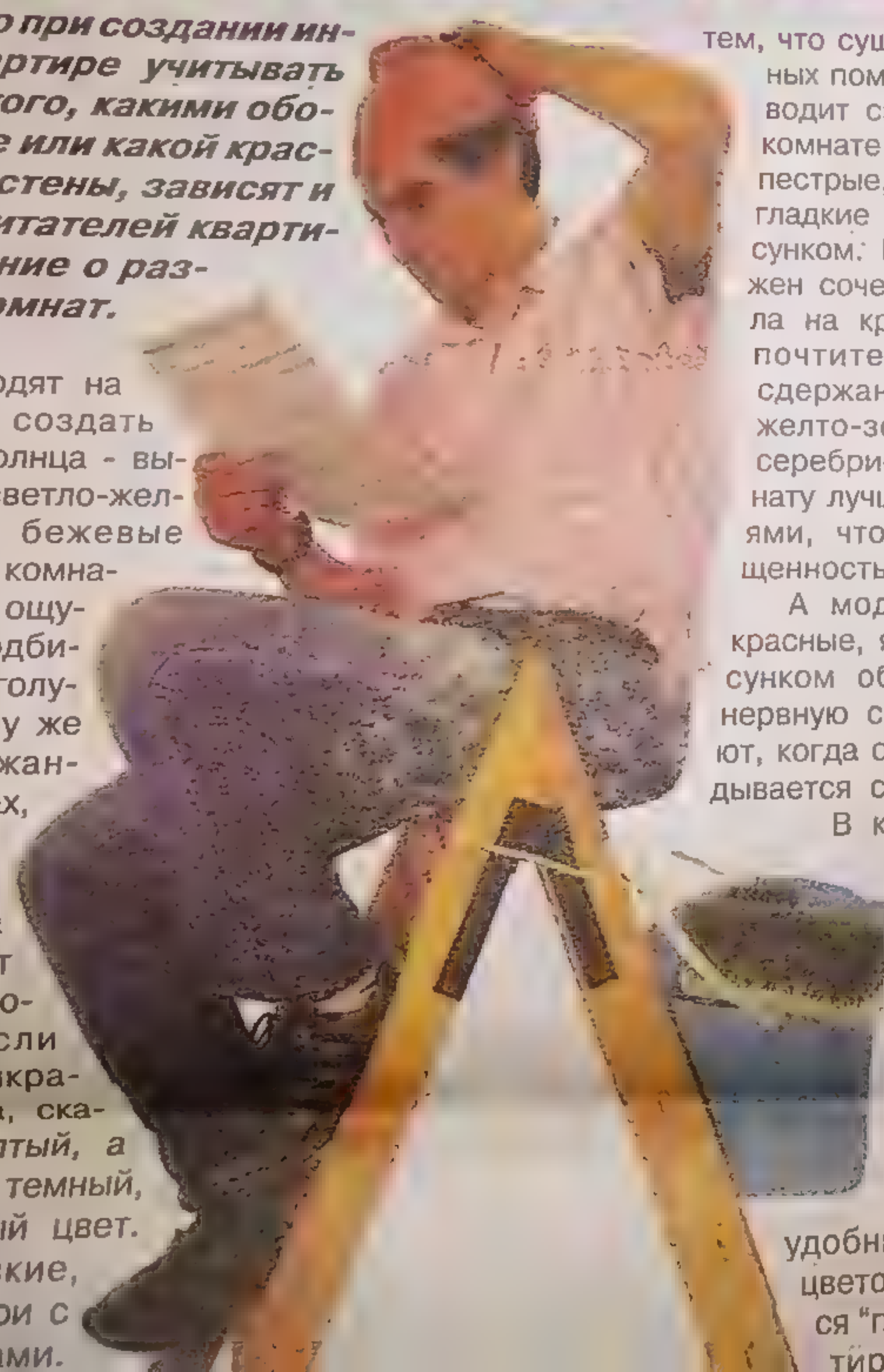
Если окна выходят на север и хочется создать ощущение тепла, солнца - выбирайте для стен светло-желтые, золотистые, бежевые тона. В солнечных комнатах, наоборот, для ощущения прохлады подбираются холодные - голубые, зеленые. К тому же помещения, выдержанные в холодных тонах, белом цвете, выглядят просторнее, а темные, яркие цвета зрительно уменьшают его. Узкая комната кажется шире, если "длинные" стены выкрасить в светлые цвета, скажем в золотисто-желтый, а ту, что в глубине, - в темный, например терракотовый цвет.

Если потолки низкие, выберите для стен обои с вертикальными полосами.

тем, что существуют в производственных помещениях, где человек проводит свои рабочие часы. Если в комнате обивка мебели, шторы - пестрые, то обои лучше выбирать гладкие или с малозаметным рисунком. В спальне цвет стен должен сочетаться с цветом покрывала на кровати, штор. Тона предпочтительнее успокаивающие, сдержанные, например желтые, желто-зеленые, зелено-голубые, серебристо-серые. Детскую комнату лучше оклеить светлыми обоями, чтобы не уменьшить освещенность комнаты.

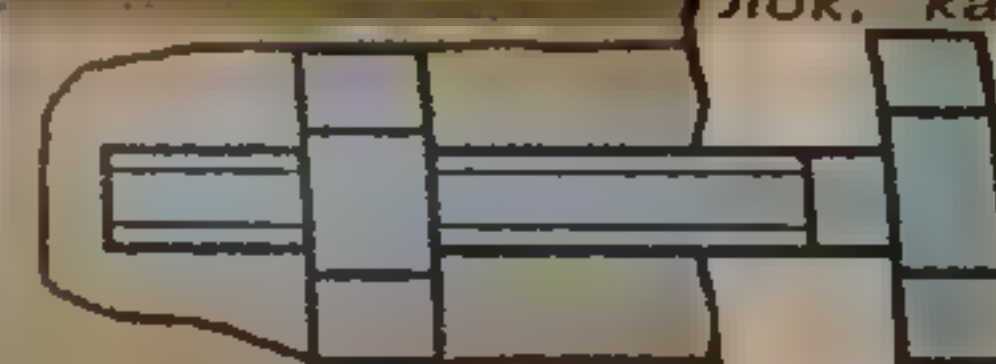
А модные сегодня "веселые" красные, ярко-синие с крупным рисунком обои плохо действуют на нервную систему ребенка, отвлекают, когда он готовит уроки или укладывается спать.

В кухню лучше купить моющиеся обои. Дороже, но зато надолго. Следует ограничить число используемых в одной квартире разновидностей обоев по цвету и рисунку. Это создает впечатление цельности интерьера и упрощает подбор обоев. Самые удобные обои - нейтральных цветов, особенно если хочется "показать" обстановку квартиры. В таких на первый



И ЗАВИНТИТЬ, ВЫВИНТИТЬ

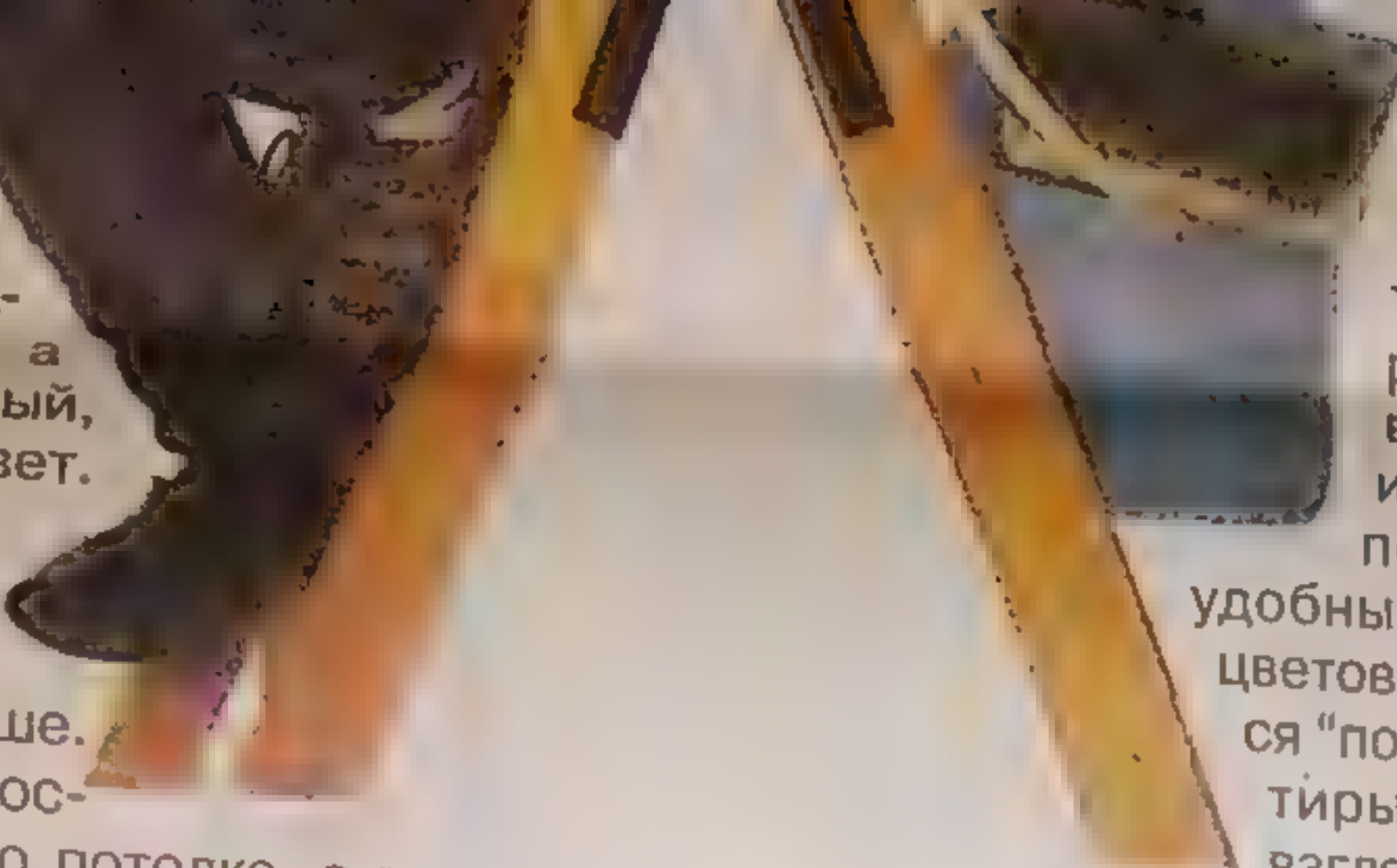
Хочу предложить способ крепления к стене каких-либо тяжелых предметов - полки, карнизов. Просверлите (пробейте шлямбуром) отверстие в стене и вставьте в него болт с накрученной гайкой. Болт предварительно хорошенько смажьте густой смазкой (ОКБ, солидол, технический вазелин). Затем все это заделайте раствором цемента на "жидком стекле" (силикатном клее).



его. Узкая комната покажется шире, если "длинные" стены выкрасить в светлые цвета, скажем в золотисто-желтый, а ту, что в глубине, - в темный, например терракотовый цвет.

Если потолки низкие, подберите для стен обои с вертикальными полосами. Комната будет казаться выше. Такого же эффекта можно достичь, если окрасить стены до потолка, а потолок покрасить в цвет стен, но более светлого тона.

В домашних условиях рекомендуется отдавать предпочтение цветам, противоположным

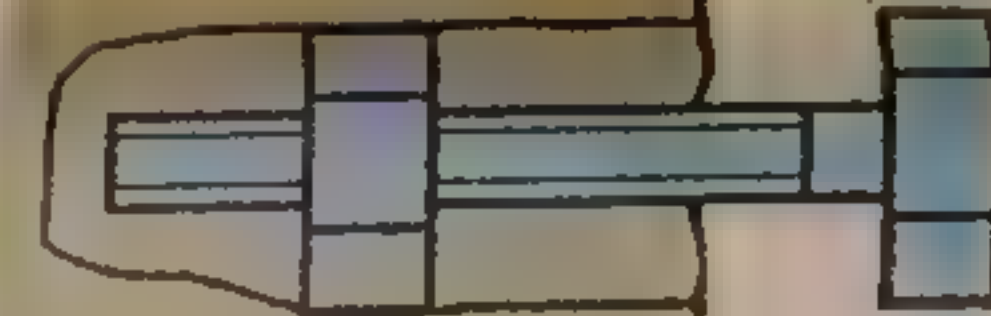


но зато надолго. Следует ограничить число используемых в одной квартире разновидностей обоев по цвету и рисунку. Это создает впечатление цельности интерьера и упрощает подбор обоев. Самые удобные обои - нейтральных цветов, особенно если хочется "показать" обстановку квартиры. В таких на первый взгляд невыразительных стенах прекрасно будут смотреться любая обивка мебели, шторы, ковер, картины на стенах.

Виктор КРЫЛОВ.
г. Сосновый Бор Ленинградской области.

И ВЫВИНТИТЬ

Хочу предложить способ крепления к стене каких-либо тяжелых предметов - полки, карнизы. Просверлите (пробейте шлямбуром) отверстие в стене и вставьте в него болт с накрученной гайкой. Болт предварительно хорошенько смажьте густой смазкой (ОКБ, солидол, технический вазелин). Затем все это заделайте раствором цемента на "жидком стекле" (силикатном клее). Что получается - видно на рисунке. Когда раствор "встанет", болт можно будет легко вывинтить, а гайка останется в стене.



Иван ЧЕРЕМНОВ. Улан-Удэ, Бурятия.

ВИЗИТ К ВРАЧУ БЫЛ НЕ НАПРАСНЫМ

Может ли врач при первом же обращении поставить диагноз - обостренный хронический простатит, а не острый? Насколько выражена разница?

А.З.
г. Черняховск.

Как вы считаете, может ли врач отличить простой перелом ноги от повторного перелома? Конечно, может - там уже есть определенные изменения в костях, возможна хромота, необычная форма ноги и т.д. Точно так же после каждого воспаления в простате остаются некоторые изменения, которые невозможно было бы найти, если бы данное воспаление было первым в жизни мужчины. Поэтому, если врач при осмотре, УЗИ и других исследованиях находит следы когда-то бывшего воспаления, он имеет полное право говорить об обострении уже имеющегося простатита, а не о первичном воспалении.

В воспалении простаты выделяют три стадии развития болезни. В первой стадии тка-

ни набухают и отекают, кровь в микрососудах застаивается, образуется гной, некоторые клетки железы погибают. В принципе такая же картина наблюдается при остром или подостром воспалении любого органа. Эта стадия может длиться 1-3 года - конечно, если не лечиться. Но за помощью в этот период обращаются всего 25 процентов больных.

Цифра чудовищно мала, ведь острое воспаление сопровождается болями в промежности или пояснице, неприятными ощущениями при мочеиспускании, учащением мочеиспускания, нарушениями эрекции, частыми и длительными подъемами температуры, нередко чувством общей разбитости и усталости. Однако мужчины, с их вечным наплевательским отношением к собственному здоровью, очень часто расценивают проявления болезни как временные, связывают их то с усталостью, то с гриппом, то с приемом алкоголя. А ведь процесс постоянно развивается...

Во второй стадии простатита (его уже можно называть хроническим) активность воспа-

ния снижается. Из-за застоя крови в микрососудах в простате образуются многочисленные тромбы, которые еще больше нарушают кровообращение в железе. На местах нагноения образуется рубцовая ткань, которая все больше заменяет нормальные клетки простаты, что приводит к снижению ее функции. При этом понижается уровень половых гормонов, угнетается половое влечение. Сопутствующее воспаление тазовых нервов приводит к нарушениям функции прямой кишки, мочевого пузыря. Длительность второй стадии без лечения может достигать 10 лет. На этой стадии к врачам обращаются около 65 процентов больных, хотя более половины из них вовсе не подозревают о наличии именно простатита, а расценивают симптомы как проявления других заболеваний.

Нередко больные вначале обращаются за сексологической помощью, поскольку изменения в простате приводят как к ухудшению эрекции, так и к снижению полового влечения.

В третьей стадии болезни воспалительный процесс

практически прекращается, но не в результате самоизлечения, а потому, что нарушено уже все, что только можно было нарушить. Большая часть ткани простаты заменена нефункционирующей рубцовой тканью. Сама простата склерозируется - сморщивается, становится на ощупь бугристой и жесткой, сдавливает мочеиспускательный канал. При этом, конечно, нарушаются процессы отделения мочи, что чревато развитием новой инфекции и повторением воспаления тех немногих островков нормальной ткани, которые еще сохранились просто чудом. Однако, несмотря на столь длительный процесс и неприятности, которые приносит воспаление простаты как таковое, 10 процентов мужчин обращаются к врачам лишь на этой стадии.

Конечно, четкого деления на стадии в жизни нет, одни процессы плавно переходят в другие, развиваются более или менее быстро, но опытный врач без труда определит состояние простаты и преобладание тех или иных признаков. Поэтому первичное обращение к уроло-

гу вовсе не означает начало процесса: это может быть и вторая, и третья стадии простатита, и обострение временно затихнувшего, и проявление новой инфекции, наложившейся на затихающую первую.

Однако, в зависимости от стадии заболеваний, лечение будет различным. Например, в первой стадии применение антибиотиков необходимо, а в третьей уже не нужно, поскольку микробов нет, а изменения в железе сводятся к конечному поражению клеток. Во второй стадии необходимо улучшать микроциркуляцию в простате, а в третьей стадии делать это уже поздно.

Поэтому положитесь на мнение врача, следуйте его советам, а еще лучше - регулярно посещайте уролога, даже если вас ничто не беспокоит: лучше напрасный визит, чем внезапное проявление болезни, которая, как оказалось, была с вами уже многие годы.

Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексопатолог.



Вот какие рецепты предложила Галина КЮРДЖИЕВА из Новороссийска.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ АРБУЗ

Арбуз порежьте поперек дольками. Плотно уложите в трехлитровую банку и один раз на 15-20 минут залейте кипятком. Затем воду слейте, добавьте в нее 100 г сахара, 50 г соли и прокипятите 2-3 минуты.

В банку влейте 100 г 6-процентного уксуса и залейте арбузы кипящим маринадом до самого края емкости.

МОЧЕНый ВИНОГРАД

Возьмите 4 л воды, 300 г сахара, 100 г сухой горчицы, корицу, гвоздику, лавровый лист. Подготовленный виноград уложите в стеклянные банки, залейте холодной заливкой и укупорьте.

А эти рецепты предложила Елена ЖАРКИХ из села Усть-Караман Саратовской области.

МАРИНОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Для маринада возьмите 1 л воды, 150 г сахара, 50 мл 9-процентного уксуса, перец - душистый, корицу,

банки 8 минут, литровые - 10 минут.

МАРИНОВАННАЯ ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Для маринада возьмите 1 л воды, 150 мл 9-процентного уксуса, 750 г сахара.

В чистые банки уложите на дно душистый перец, гвоздику, корицу, затем подготовленные ягоды и залейте горячим маринадом. Стерилизуйте литровые банки 3 минуты.

А вот какие заготовки делает Ольга ПОНОМАРЕНКО из Иркутска.

МАРИНОВАННАЯ ДЫНЯ

Возьмите не совсем зрелую дыню, очистите от кожуры и се-

те на дуршлаг или сито. Дайте воде стечь, груши сложите в миску и залейте сиропом, сваренным из равного количества воды и сахара. Дайте постоять примерно сутки, сироп слейте, добавьте к нему 9-процентный уксус (примерно четверть объема сиропа), корицу, гвоздику и доведите до кипения. Прокипятите, остудите, залейте, разложите по банкам груши и укупорьте.

МАРИНОВАННЫЕ ВИШНИ

Вишни без стебельков хорошо промойте в банке или бутылке. Емкости нужно постоянно встряхивать, чтобы ягоды лежали очень плотно. Затем залейте их теплым маринадом, состоящим из 4 стаканов уксуса и 1 кг

котью уложите в банки. Один раз залейте кипятком и выдержите 5-10 минут. Воду слейте, залейте кипящим маринадом до краев банки и закатайте. Маринад готовится из расчета: на 0,5 л воды - стакан 6-процентного уксуса, стакан сахара, чайная ложка соли, гвоздика, корица по вкусу.

Второй способ

Сливы вымойте, наколите в нескольких местах, положите в банки и залейте маринадом, приготовленным из 2 л воды, 1,3 кг сахара, 0,5 л 6-процентного уксуса, 10 г корицы, 3 г гвоздики и 2 г душистого перца. Накройте крышками и стерилизуйте 30 минут.

дом и укупорьте полиэтиленовыми крышками.

СЛИВЫ, МАРИНОВАННЫЕ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Возьмите 1 кг слив, 1 стакан воды, 200 г сахара, 0,1 л сока красной смородины, столовую ложку 6-процентного уксуса, 3-4 гвоздики, 2-3 горошины душистого перца, кусочек корицы. Зрелую, но достаточно твердую сливу наколите и уложите в банки. Из воды, сахара, сока красной смородины и пряностей приготовьте заливку, доведите до кипения, охладите, добавьте уксус, залейте сливу и стерилизуйте в кипящей воде 10 минут.

МАРИНОВАННЫЙ КРЫЖОВНИК

Первый способ

На 1 л воды возьмите 400 г сахара, 5 столовых ложек 9-процентного уксуса, на литровую банку 1,5 г корицы, по 10 бутонов гвоздики и горошин душистого перца. Зрелые, но еще достаточно твердые ягоды наколите и плотно уложите в банки по плечики. Пряности положите на дно. Банки с ягодами залейте горячим маринадом и стерилизуйте в кипящей воде полулитровые банки 8 минут, литровые - 10 минут.

Второй способ

На 1 л воды возьмите 600-700 г сахара, полстакана 9-процентного уксуса, 10 г лимонной кислоты. На литровую банку возьмите 1 г корицы и по 10 бутонов гвоздики и горошин душистого перца.

Крупные ягоды наколите, 2-3 минуты опустите в холодную воду. В воде для бланширования предварительно растворите сахар (из расчета 100 г на 1 л воды) и лимонную кислоту. Крыжовник, бланшированный

Что у нас обычно подают на гарнир? Правильно, картошку. А попробуйте разнообразить меню и к традиционным отбивным подать маринованные сливы или крыжовник. Кстати, прекрасной закуской могут служить соленые арбузы и моченый виноград. А как их лучше приготовить, отвечая на вопрос Татьяны ЕГОРОВОЙ из Нижнего Новгорода, советуют в Клубе взаимопомощи наши читатели.

МОЧЕНые СЛИВЫ

Возьмите 1 кг слив, 10 г соли, 10 г сахара, корочку ржаного хлеба, 3-4 гвоздики 0,5 л воды.

Сливы вымойте, уложите в банки с широким горлышком,

МАРИНОВАННЫЙ КОМПЛОТ



МАРИНОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Для маринада возьмите 1 л воды, 600 г сахара, 50 мл 9-процентного уксуса, перец - черный и душистый, корицу, гвоздику.

Яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевинки, разрежьте на дольки. Бланшируйте 3-8 минут, охладите, уложите в банки и залейте горячим маринадом. Стерилизуйте полулитровые банки 15 минут, литровые - 30 минут.

МАРИНОВАННЫЙ ВИНОГРАД

Для маринада вам потребуется 1 л воды, 200 г сахара, 300 мл 6-процентного уксуса, гвоздика, корица, черный перец, лавровый лист.

Виноградные грозди вымойте, уложите в банку, залейте охлажденным маринадом. Чтобы не было пленки, сверху слоем залейте растительное масло. Закройте банки пергаментом и храните в холодном месте.

МАРИНОВАННЫЕ ВИШНИ

На литровую банку вам потребуется 5-8 штук гвоздики, 10 горошин душистого перца, кусочек корицы. Для маринада возьмите 1 л воды, 1 л вишневого сока, 1,4 кг сахара, 300 мл 9-процентного уксуса.

Плоды промойте, уложите в банки, куда предварительно положите пряности. Залейте горячим маринадом и стерилизуйте 3-5 минут.

МАРИНОВАННЫЙ КРЫЖОВНИК

На литровую банку возьмите 10 штук гвоздики, 5-8 горошин душистого перца, 2 г корицы. Для маринада возьмите 1 л воды, 400 г сахара, 70-80 мл 9-процентного уксуса.

На дно чистых банок положите пряности, потом подготовленные и вымытые ягоды. Залейте горячим маринадом и стерилизуйте полулитровые



мян, нарежьте небольшими кусочками, сложите в миску, причем каждый ряд пересыпьте мелким сахаром и залейте заливкой, состоящей из 2 частей сахара и 3 частей уксуса. При желании в каждый кусочек дыни можно воткнуть гвоздику и добавить корицу. На другой день сироп слейте, прокипятите и варите в нем дыню. Остудите, разложите в банки и завяжите пергаментной бумагой.

МАРИНОВАННАЯ КРАСНАЯ СМОРОДИНА

Крупную красную смородину на веточках вымойте, уложите в банки и залейте холодным сиропом, сваренным из равных частей уксуса, воды и сахара (сначала доведите до кипения воду с сахаром, а затем добавьте уксус). При желании можно положить гвоздику и корицу.

МАРИНОВАННЫЕ ГРУШИ

Для маринования возьмите зрелые груши, но не перезревшие, почистите их и бросьте в холодную воду. Хвостики не обрезают. Через некоторое время холодную воду слейте, опарьте груши кипятком, чтобы они сделались мягкими, откинь-

сахара. При желании можно добавить корицу и гвоздику. Заливать нужно так, чтобы ягоды были покрыты полностью. После этого бутылки или банки закупорьте и храните в холодном месте.

Множеством рецептов маринования ягод поделилась и Алла КРИЦКАЯ из Краснодара.

ПИКАНТНЫЕ СЛИВЫ

На 10 кг чуть недозрелых твердых слив возьмите 2,5 л 6-процентного уксуса, 2,5 кг сахара, гвоздику и корицу по вкусу.

Сливы облейте, наколите острой палочкой и уложите в банку. В 7,5 л кипятка добавьте уксус, пряности, дайте прокипеть и сразу же залейте сливы. На следующий день маринад слейте, прокипятите его в закрытой посуде 4-5 минут и опять залейте им сливы. И так 4-5 раз. После последней заливки сливы охладите, банки накройте пергаментной бумагой и поставьте в холодное место. Подавайте как гарнир к мясным блюдам.

МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ Первый способ

Зрелые сливы с плотной мя-

ЕГОРОВОЙ из Нижнего Новгорода, советуют в Клубе взаимопомощи наши читатели.

МОЧЕННЫЕ СЛИВЫ

Возьмите 1 кг слив, 10 г соли, 10 г сахара, корочку ржаного хлеба, 3-4 гвоздики 0,5 л воды.

Сливы вымойте, уложите в банки с широким горлышком, добавьте корочку ржаного хлеба и залейте кипящей заливкой. Сверху положите деревянный кружочек и гнет. Оставьте на 2-3 дня при комнатной температуре, затем перенесите в холодное место. Во время хранения следите, чтобы на поверхности не появилась плесень.

СЛИВЫ, МАРИНОВАННЫЕ ПО-ПОЛЬСКИ

На 1 л воды возьмите 1,5 кг сахара, 0,3 л 6-процентного уксуса, 12-15 штук гвоздики. Зрелые сливы 12 кг (лучше брать сорт "Венгерка") вымойте, наколите иголкой, опустите в кипящую воду на 1-2 минуты и тут же переложите в кипящий сироп из воды, сахара и уксуса. Доведите до кипения и оставьте остывать. Затем сливу отделите от сиропа, а сироп снова доведите до кипения, опустите в него сливу и кипятите 2-3 минуты. После этого сливу выньте, дайте жидкости стечь, переложите ягоды в банки, бросьте на дно гвоздику. Сироп доведите до кипения и залейте в банки. Стерилизуйте в кипящей воде минуты 3.

СЛИВЫ, МАРИНОВАННЫЕ ПО-ЧЕШКИ

Вам потребуется 2,5 кг слив, 500 г сахара, 0,5 л 6-процентного уксуса, 0,5 л воды.

Сливу вымойте, положите в эмалированную посуду, залейте кипящим уксусом и придавите кружком с гнетом. Через сутки уксус слейте. В кипящей воде растворите сахар, добавьте уксус, в котором вымачивалась слива, доведите до кипения и порциями опускайте туда сливу. Когда ягоды начнут трескаться у плодоножки, быстро выньте их и разложите на блюде. Остывшую сливу уложите в банки, залейте теплым марина-

9-процентного уксуса, 10 г лимонной кислоты. На литровую банку возьмите 1 г корицы и по 10 бутонов гвоздики и горошин душистого перца.

Крупные ягоды наколите, на 2-3 минуты опустите в холодную воду. В воде для бланширования предварительно растворите сахар (из расчета 100 г на 1 л воды) и лимонную кислоту. Крыжовник, бланшированный в таком растворе, потом не лопается. Эту же воду используйте для приготовления маринада. На дно банки положите пряности, затем заполните их по плечики ягодами и залейте горячим маринадом. Стерилизуйте при температуре 85 градусов полулитровые банки 15 минут, литровые - 20-25 минут.

ОСТРЫЙ МАРИНОВАННЫЙ КРЫЖОВНИК

На 1 л воды возьмите 400 г сахара, 5 столовых ложек 9-процентного уксуса. На литровую банку положите 5-8 бутонов гвоздики, кусочек корицы, лавровый лист, щепотку соли, листья эстрагона и черной смородины.

Зрелые ягоды наколите и уложите в бутылки с широким горлом, предварительно положив на дно пряности и по листу черной смородины и эстрагона. Бутылки залейте холодным маринадом и закупорьте. Храните в холодильнике.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Я очень люблю "Киевский торт", но у меня не получается такой, как в магазине. Может, кто-нибудь знает рецепт?

Елизавета
АЛЕКСАНДРОВА,
Саратов.

Поделитесь рецептами острых корейских закусок и салатов.

Татьяна КУЗЬМИНА.
Дзержинский
Нижегородской области.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Бумажный шаблон для наметки платья. 4. Место, где все фильмы имеют хороший конец, а все браки - плохой. 8. Партнерша по танцу. 10. Допотопный однолюб. 12. Дама со светлыми волосами. 15. Соленая и провяленная хребтовая часть рыбы. 18. Бельевой шкаф. 19. Сладкое лакомство. 20. Толстая мягкая лепешка из пшеничной муки. 21. Что глаголет устами младенца? 25. Мазь, применяемая в медицине, косметике, технике. 26. Ручная кофеварка. 27. Музыкальная восьмерка. 30. Стелька с утолщением под средней частью стопы. 31. Устройство, отсчитывающее время в пределах суток. 33. "Закомплексованная" трапеза. 35. Демонстрация вечных ценностей в ночных клубах. 36. Мужчина,

для которого чем женщина старше, тем интереснее.

По вертикали. 2. Обличье первого блина. 3. Напев альпийских горцев. 5. Глиняное творчество. 6. То, что делают, когда притворяются. 7. С доброй женой горе - полгоря, а ... - вдвойне (поговорка). 9. Знаменитый итальянский модельер. 11. Римская богиня утренней зари. 13. Пункт раздачи бесплатного сыра. 14. Легкие летние туфли. 16. Французский писатель, автор романа "Кузина Бетта". 17. Синтетическое волокно. 22. Участница мероприятия по вытягиванию репки. 23. Одежда новорожденного. 24. Занятие не для безграмотных. 28. Сочетание парфюмерных ароматов. 29. Звук, которого не слышно в "Подмосковных вечерах". 32. Пищевой продукт, измеряемый головками. 34. Мечта Наташи Ростовской.

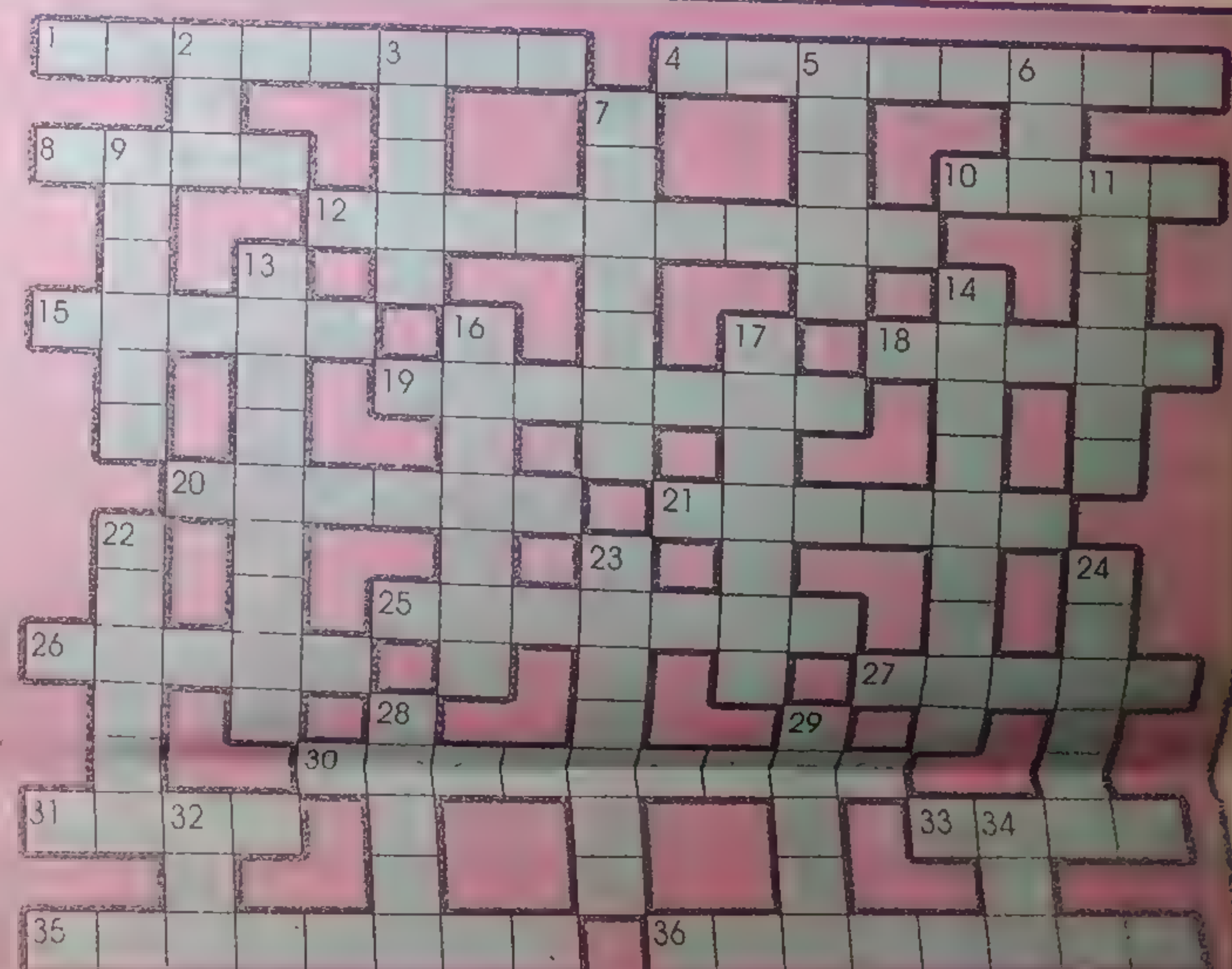
шпионов и разведчиков. 33. Оперный спич на одну персону. 35. Чехол для кожаного мяча. 36. Решение, выслушиваемое стоя.

По вертикали. 2. Музыка в честь победителя. 3. Двухнедельный Барбос. 5. Прибалтийская

страна. 6. Один из парных органов, которыми любит женщина. 7. Автомобильная столица США. 9. Признак вечного блаженства на лице идиота. 11. "Фонарный столб" для квартиры. 13. Модный нынче гормон. 14. Собиратель эдельвейсов как верхолаз. 16. Древний физик из Сиракуз. 17. Носозащитный порок. 22. "Кукурузник" среди советских правителей. 23. Деталь "ходовой части" рыбы. 24. Добавка к кофе. 28. Простонародное название близкого друга, приятеля. 29. Жмурик, разгуливающий по триллерам. 32. Вместо кого "аборигены съели Кука", по мнению Владимира Высоцкого? 34. Слезопускание в три ручья.

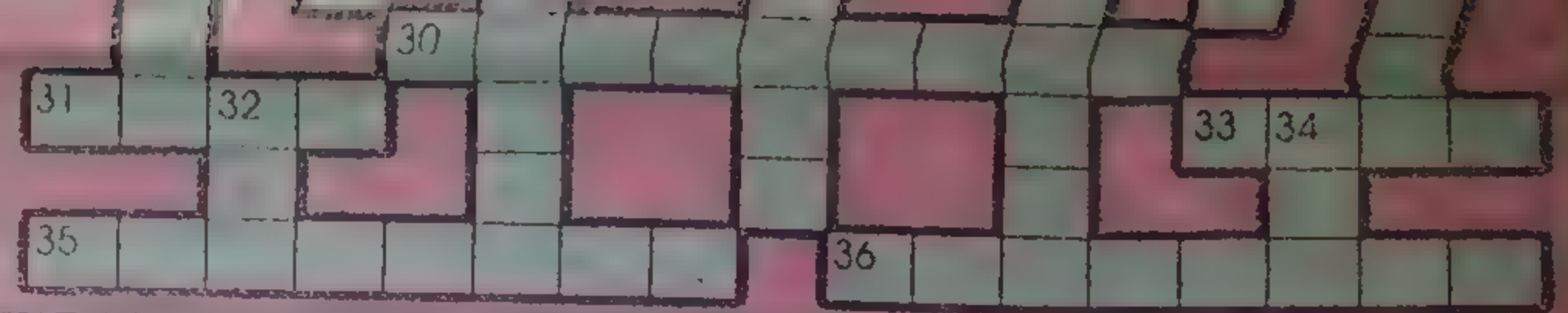
ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Работник горячего цеха. 4. Пеньюар из железных колец. 8. Тело, годное к употреблению. 10. Графическое изображение звука. 12. Неопишное ... - это доходы, не указываемые в налоговой декларации. 15. Детсадовский "отпуск". 18. То, что у мужчины можно есть, но нельзя пропить. 19. Самый популярный отечественный "питьевой" напиток. 20. Один из сыновей Тараса Бульбы. 21. То, что стоит благодаря мозолистым пальцам строителей. 25. Дачное кресло. 26. Пыль своего болота. 27. Предварительный набросок к картине, рисунку. 30. Птенец. 31. Место встречи



25. Дачное кресло. 26. Хвостик своего болота. 27. Предварительный набросок к картине, рисунку. 30. Каркающий птенец. 31. Место встречи

друга, приятеля. 29. Жмурик, разгуливающий по триллерам. 32. Вместо кого "аборигены съели Кука", по мнению Владимира Высоцкого? 34. Слезопускание в три ручья.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали.

1. Под ним сидит добрый доктор Айболит. 4. Белобокая сплетница. 7. Источник тепла в крестьянской избе. 8. Плакучий ребенок. 9. Пирог по-итальянски. 12. Рыбка ясельного возраста. 13. Стихотворение с музыкой. 14. В нее вставляют фотографии. 15. Как звали великого украинского поэта Шевченко? 20. Рабочий стол школьника. 22. Английский аристократ. 23. Зимний купальщик. 24. Семь дней. 25. Место покупки лекарств.

По вертикали.

1. Выпускная работа студента. 2. Что обычно произносят с трибуны? 3. Самое приятное место в пустыне. 4. Большая иголка для вязания. 5. Упрямый гужевой транспорт. 6. Столкновение на дороге. 10. Рабочий инструмент чистильщика обуви. 11. Койкоместо под солнцем. 14. Кто разбудил ото сна пушкинскую Людмилу? 16. Солдат спит, а она идет. 17. Переносная радиостанция. 18. Движение под крики "Ура!" 19. То, без чего не вынешь рыбку из пруда. 21. Утренний напиток.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 31

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали.

1. Баба. 3. Смесь. 6. Иден. 11. Аукцион. 12. Романов. 13. Фунт. 14. Колорист. 17. Бриолин. 18. Царевна. 20. Вологда. 23. Регресс. 25. Аперитив. 27. Лама. 30. Печатка. 31. Закол. 32. Сват. 33. Отара. 34. Мама.

По вертикали.

1. Брак. 2. Баклуши. 4. Манекен. 5. Стрелец. 7. Денисов. 8. Новь. 9. Диетолог. 10. Амур. 15. Обувь. 16. Макси. 19. Рогулька. 21. Липучка. 22. Антракт. 23. "Ревизор". 24. Ермолка. 26. Ритм. 28. Опус. 29. Чаша.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали.

1. Литр. 3. Старр. 6. Игла. 11. Тротуар. 12. Курение. 13. Дело. 14. Квартира. 17. Биатлон. 18. Адмирал. 20. Ортопед. 23. Матадор. 25. Агрессия. 27. Евро. 30. Бартоло. 31. Ниагара. 32. День. 33. Драка. 34. Сажа.

По вертикали.

1. Лета. 2. Теорема. 4. Таракан. 5. Реклама. 7. Гонорар. 8. Арес. 9. Губошлеп. 10. Брат. 15. Обгон. 16. Клерк. 19. Миттеран. 21. Тугарин. 22. Досмотр. 23. Маятник. 24. Держава. 26. Енот. 28. Обод. 29. Лафа.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали.

1. Емеля. 4. Ядро. 9. Торопыжка. 10. Луза. 11. Индекс. 13. Почтальон. 17. Лошадь. 19. Уста. 21. Окончание. 22. Мрак. 23. Жираф.

По вертикали.

2. "Морозко". 3. Лупа. 5. Драже. 6. Отпуск. 7. Штиль. 8. Джунгли. 12. Стадион. 14. Овсянка. 15. Альбом. 16. Танец. 18. Школа. 20. Очки.



Рисунок Вячеслава ШИЛОВА.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ
РЕКЛАМЫ
915-44-51
РАЗМЕЩЕНИЕ
В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМ**

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографы Михаила ВОРОБЬЕВА, Зинаиды МИШУРЫ,
Владимира СУПРУНЕНКО, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 183400 экз. Тип. № 32

Цена свободная.

Подписано в печать 08.08.2001 г. в 18.50.

Время подписания в печать по графику 08.08.2001 г. в 19.00.

ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№33/193

2001

Сентябрь

Выходит
четыре раза
в месяц

ПУСТЬ БУДЕТ СВЕТО!

Лето с его долгими световыми днями как-то не располагало к размышлениям о степени естественной и искусственной освещенности в наших домах. Однако дотошные исследователи этого не такого уж несущественного вопроса подсчитали, что если систематически не мыть окна, то загрязненные стекла "крадут" около пятидесяти процентов естественной освещенности. Если же к этому прибавить, что от одного нечищенного светильника уже через месяц можно недосчитаться 10-15 процентов освещенности, то вывод напрашивается сам собой.

Важно его сделать сейчас, когда уже пожаловала к нам осень с небесной хмурью и долгими дождями. Теперь каждый, даже небольшой, "светлый" процент в доме будет не лишним.

Что светильники и лампы можно чистить только тогда, когда ток отключен, знает каждый. Поэтому займемся колпаками, аба-

журками, люстрами, бра, настольными лампами. Они должны быть чистыми, блестящими, а лампы должны быть сухими.



"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 32 приз за оригинальные рецепты блюд из баклажанов, которые, по уверению их автора, способны только своим видом довести гостей до обморочного состояния, получает Римма Константиновна КЛИМЫЧЕВА из Нижнего Новгорода.

Приз-получит также Олег Сергеевич ФРОЛОВ из Москвы, рассказавший, как он усовершенствовал обычную одноручную пилу, чтобы было легче и удобнее работать.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ПИЛИ,
ПИЛА!

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 2500 рублей



Семья Елены
Хлызовой-Лутушкиной



Нина Леонидовна
КАБАНОВА

на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны.

...дет каждый. По-
тому займемся
колпаками, аба-
журами, плафо-
нами из разных
материалов.

Очистить стек-
лянный колпак от
пыли можно сухой
салфеткой, смоченной антистати-
ком. А чтобы из-
бавиться от грязи,
нужно его снять,
вымыть теплой во-
дой, добавив в
нее любой мою-
щий состав, затем
прополоскать в
чистой воде и дать
обсохнуть или вы-
тереть вафельным
полотенцем, ко-
торое не оставля-
ет на стекле вор-
са. При необхо-
димости колпак
полируют. Для та-
кой тщательной
чистки можно
воспользоваться и
составом для протирки окон.

Колпаки из прессованного
стекла чистят так же, как стеклян-
ные.

Плафоны и колпаки из стек-
ла с рифленой или фактурован-
ной поверхностью очищают и
моют с помощью мягкой щетки.
Колпаки из пластмассы, перга-
мента и текстильных материа-
лов чистят салфеткой, смочен-
ной антистатиком, или кисточ-
кой, не разбирая светильника.

Гладкие колпаки из пласт-
массы можно протирать тряп-
кой, смоченной в моющем со-

А ставе, а затем про-
мывать чистой водой. После чистки колпа-
ки нужно быстро вы-
тереть мягкой тряп-
кой или высушить фе-
ном. С этой же целью
не следует использо-
вать отопительные
приборы или тепло
солнечных лучей.

Колпаки и абажуры из тек-
стильных материалов можно
мыть мокрой тряпкой в том слу-
чае, если материал не выгорает
и не садится. Можно их пропо-
лоскать в теплом нейтральном
моющем составе, а затем в чи-
стой воде. После этого колпаки
и абажуры нужно осторожно
промокнуть хорошо впитываю-
щей влагу салфеткой.

Быстрая сушка необходима
проволочному каркасу, чтобы на
нем не появились пятна ржав-
чины.

Вымыв колпаки и абажуры
влажной тряпкой, не забудьте
протереть и металлические ча-
сти светильников, а потом отпо-
лировать их сухой салфеткой.

Сильно загрязненные части
из латуни или меди будут снова
блестеть, если протереть их
мягкой тряпкой, смоченной ук-
сусом и присыпанной мелкой
солью. Грязь удаляют круговы-
ми движениями.

Скрепляющие части светиль-
ников - кордели или цепи, а
также металлические патроны
ламп накаливания чистят щет-
кой или кисточкой в сухом виде.
Части, покрытые никелем или
хромом, протирают влажной
тряпкой, а затем вытирают на-
сухо. Лишь для очень сильно
загрязненных деталей светиль-
ников нужно использовать спе-
циальный состав для чистки се-
ребра.

Деревянные части светиль-
ников чистят, как и мебель, в
зависимости от вида древеси-
ны. В этом случае можно при-
менить мебельную политуру.

Если регулярно проводить
чистку плафонов, колпаков и
светильников, стирку абажуров,
то наши глаза не будут страдать
от недостатка освещенности в
любое время года, даже в самое
темное.

Евгения ПЕНОВА.

Друг дома
в каждом номе-
ре проводит
опрос читате-
лей. А чтобы
отвечать было
веселее, уста-
новлен своего
рода призовой
фонд, который
составляет
2500 рублей



Семья Елены
ХЛЫЗОВОЙ-ЛУТОШКИНОЙ



Нина Леонидовна
КАБАНОВА

на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты,
заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и
по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера
будут определены счастливики - десять читателей, которым дос-
танутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера
должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты**, в
данном случае - **до 24 сентября 2001 года**. Дату будем
определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присы-
лайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются
дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 25
за прошлый год в счастливую десятку попали **Анастасия Алек-
сандровна БОНДАРЕНКО** из г. Заводоуковск Тюменской области,
Екатерина Александровна ДЕРЮГИНА из пос. Новый Быт Мос-
ковской области, **Надежда Евгеньевна ЗЮЗИНА** из Ростова-на-
Дону, **Нина Леонидовна КАБАНОВА** из г. Боровичи Новгородс-
кой области, **Ирина Ни-
колаевна ЛАУШКИНА** из
Ярославля, **Виктор**

**Александрович ЛЕ-
ЩЕНКО** из г. Орск Орен-
бургской области, **Алла**
**Александровна ТЮФА-
НОВА** из г. Рубцовск Ал-
тайского края, **Елена**
**Валентиновна ХЛЫЗО-
ВА-ЛУТОШКИНА** из Ки-
рова, **Александра Ива-
новна ШАБАРИНА** из
с. Белый Колодезь Бел-
городской области и **Лю-
бовь Михайловна ЩЕР-
БИНА** из Ижевска.



Любовь Михайловна
ЩЕРБИНА



Настя БОНДАРЕНКО
с мамой

**Поздравляем
победителей!**

"Друг дома" № 33

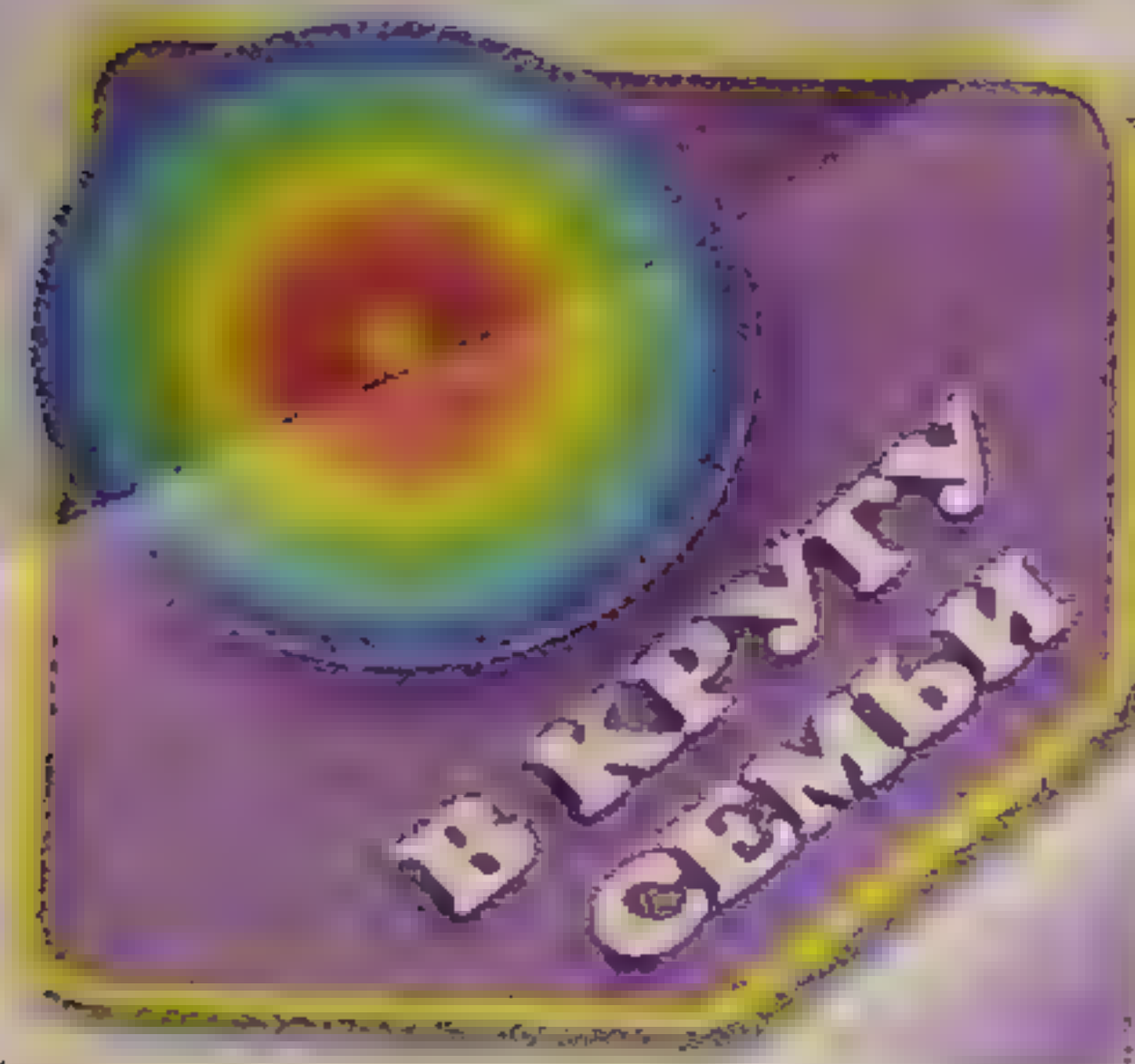
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,
ответы необходимо отправить до 24.09.2001 г.



Приводим рекомендации доктора Михаила МУХИНА, педиатра и диетолога. Он говорит, что здоровый ребенок ест столько, сколько ему требуется. Лишь бы не худел. А вообще придерживайтесь таких правил.

Не старайтесь, чтобы ребенок съедал столько, сколько вы ему положили, - лучше сформируйте у него здоровое отношение к еде. Для этого давайте ему маленькие порции, а если он захочет, подкладывайте добавку. Не так важно соблюдать режим (есть в определенное время), сколько есть, когда голоден, так еда лучше усваивается.

Пища лучше усваивается, если ее употребляют после, а не до физических упражнений или прочих нагрузок. До хороших фруктов или соки, особенно сладкие, - они содержат много глюкозы, которая дает энер-

гию, а после - белковая пища, которая помогает формироваться мышцам.

Основное правило как для детей, так и для взрослых: физически активному нужно больше еды, чем тому, кто сидит дома, в холодное время года - чуть больше, чем в теплое.

Не навязывайте ребенку еду, если он сильно устал или расстроен, сначала дайте ему прийти в себя. Будьте сдержаны и когда малыш нездоров: объевшись, он не почувствует себя лучше, наоборот, ему станет тяжелее. Некоторые врачи советуют голодать при болезни.

Не используйте еду как награду: "Сделай то-то, и я дам конфетку", "Доешь кашу - получишь пирожное". Такое "поощрение" только укрепит ваше чадо во мнении, что конфетка - что-то такое, к чему нужно стремиться. Пусть десерт будет для него просто завершением трапезы, а не целью.

Излишняя опека над ребенком в раннем возрасте может крайне негативно отразиться на формировании его иммунной системы. По наблюдениям исследователей из берлинского университета Гумбольта, в семьях среднего по европейским меркам достатка, где контакт с аллергенами и бактериями меньше, аллергические заболевания у детей встречаются чаще, чем обычно. Поэтому сегодня некоторые исследователи уже задумываются о создании своеобразной "грязевой" вакцины, которая заменит ребенку реальное знаком-



ство с лужами и грязью во дворе.

Рост человека жестко задан наследственностью. Если вес сильно зависит от условий жизни

и при плохом кормлении ребенок перестает прибавлять в весе и даже худеет, то расти он перестает, только если довести его до истощения.

Конечно, плохое питание замедляет темпы роста, а хорошее позволяет полностью реализовать заложенный от природы потенциал. Именно в этом многие ученые видят причину акселерации. Действительно, еще пару столетий назад люди знатные и богатые были значительно выше тех, что попроще и беднее - ведь они по-разному питались. За последний век средний рост человека увеличился примерно на один сантиметр за десять лет. Да и новорожденные стали появляться на свет более длинными и тяжеловесными.

Впрочем, у акселерации есть и другое объяснение: рост ребенка тем выше, чем из более отдаленных друг от друга мест родом папа и мама - а ведь именно в нашем столетии люди стали с легкостью переезжать с места на место, порой за тысячи километров. Так что если вы и муж родились хотя бы в разных областях - сын оправдает ваши надежды и обгонит вас в росте. А вот перекормливать белковой пищей его не надо. Единственным результатом перекармливания может стать ожирение. И хотя мальчик будет казаться крупнее своих сверстников, выше он от этого не станет. А вообще-то вряд ли стоит заикливаться на росте ребенка - ведь ваши комплексы неизбежно передадутся и ему, а это может сделать его несчастным. Пусть растет таким, каким его "запрограммировала" природа.

Анатолий САФОНОВ.

**НЕ ТА МАТЬ,
ЧТО РОДИЛА...**

У нас приемный сын. Мы не отказывали ему ни в чем. Но кто-то ему сказал, что он нам не родной. Он изменился, замкнулся, перестал обедать вместе с нами. Мы думали, что ничего не

ПОИГРАЕМ В БУХГАЛТЕРА

- В одной из московских школ среди первоклассников был проведен опрос, - рассказывает психолог Марина

Как правильно сориентировать ребенка на выбор профессии?

познает весь окружающий мир. Например, профессор, ученый - тот же учитель, только учат не детей, а взрослых.

НЕ ТА МАТЬ, ЧТО РОДИЛА...

Прежде всего в происшедшем есть доля и вашей вины. Вы воспринимаете ситуацию с определенной долей эгоизма: мол, как же так, мы все ему дали, а он от нас отвернулся. То есть вы как бы подразумеваете, что он должен отдавать долги. Но в детстве родительская забота воспринимается как само собой разумеющееся; родители любят ребенка, ребенок любит родителей, и упреки типа "мы тебя... а ты вот нам..." воспринимаются крайне негативно. К тому же следует учесть, что в 16 лет подросток весьма раним. Этому возрасту присущ определенный максимализм, попытка разделить мир на черное и белое. А вы в сложившейся ситуации заняли эдакую "страусиную" позицию: спрятали голову в песок, будто ничего не происходит. Вам надо было сразу же сесть за "стол переговоров" и спокойно, без притираний поговорить, объясниться. Хотя это не поздно сделать и сейчас. И пожалуй, хорошо, что он в армии. После "действительной" молодой человек мужает, меняются его взгляды на жизнь,

У нас приемный сын. Мы не отказывали ему ни в чем. Но кто-то ему сказал, что он нам не родной. Он изменился, замкнулся, перестал обедать вместе с нами. Мы делали вид, что ничего не произошло, но очень переживали. Сейчас он в армии. Мы жили для него и ради него, а теперь? Он нам даже не пишет...

С.Н. Калужская область.

он учится более ответственно подходить к своим поступкам. Только забудьте о родительском эгоизме как о доводе в разговоре. Никаких "мы тебя воспитали, куска не доедали, лучшее отдавали"! Просто скажите ему примерно следующее: свой ли, приемный ли ты нам родной; мы тебя любим и будем любить, что бы ты не делал; решать, конечно, тебе, но не та мать, что родила, а та, что воспитала; нам очень больно, что ты отдаляешься от нас.

Возможно, потребуется не одна беседа. Но проблему на самотек пускать нельзя - сын отдалился от вас еще больше. Так что не прячьтесь, не замыкайтесь в своей проблеме. Решить ее можно только сообща - вам и вашему сыну вместе.

Игорь АРЦИС,
врач-психотерапевт.

ПОИГРАЕМ В БУХГАЛТЕРА

- В одной из московских школ среди первоклассников был проведен опрос, - рассказывает психолог **Марина ЛЬВОВА**, - кем хотят быть дети? Результаты просто ужасают. Мальчики все сплошь хотят быть бандитами и бизнесменами, девочки - моделями и путанами. Нет, конечно, какой-то процент хочет пойти "в полицейские", "в артисты", "в машинисты" и так далее, но он крайне невелик. А о том, что кто-то должен строить дома, шить рубашки или добывать руду, не вспомнил никто! Иными словами, профессиональная ориентация детей идет от престижности той или иной профессии на сегодняшний день. Это один аспект. Второй аспект, влияющий на профессиональную ориентацию детей, - внешняя атрибутика профессии. Например, показываю по телевизору мотогонщиков на ревущих мотоциклах, в ярких "комбезах"; - ребенок хочет быть гонщиком; глядя на красиво закладывающий виражи в небе истребитель, он хочет быть летчиком. И третье, пожалуй, самое важное - стремление подражать родителям, копировать их модель поведения, в том числе и профессию.

Конечно, время у нас сегодня сложное, непонятное; путана за день получает больше, чем учитель за месяц, родители-инженеры живут впроголодь, а сосед Вася, про которого весь двор говорит, что он бандит, чуть не каждый месяц иномарки меняет. Но конкретно обращать на это внимание ребенок начинает лет в 7-8. Раньше ребенок может задать вопрос - почему у нас машины нет, а у дяди Бори есть? Форма ответа - на усмотрение родителей. Можно сказать, что мы, мол, не хотим, или пояснить, что дядя Боря долго копил деньги, а мы, мол, не колим... Но уже с этого време-

Как правильно сориентировать ребенка на выбор профессии?

Оксана ДЕРЮГИНА.
Великий Новгород.

ни надо давать ребенку представление о нужности и взаимосвязанности всех профессий, о том, что, прежде чем машину купить, ее кто-то должен сделать; если у доктора, например, что-то украдут, то на помощь ему придет милиционер, а если милиционер заболит, то доктор будет его лечить; чтобы доктором стать, надо учиться, а учат людей учителя; человек ест хлеб, который вырастили другие люди, и так далее. Таким образом, приоритет профессии, ее престиж будет смещен не в сторону внешней атрибутики, а в сторону, выражаясь научным языком, социальной значимости и внутренней склонности ребенка. А внутренняя склонность как раз и базируется на стремлении подражать родителям.

Понятно, что со временем ребенок начинает спрашивать: а кто мама, а что на работе делает папа? Вот тут и надо максимально доступно рассказать, что папа - шофер, возит грузы, потому что в разных местах нужны разные вещи. Ничего странного нет в том, что малыш со временем будет говорить: "Буду шофером, как папа, буду учителем, как мама". И тут родителям надо сосредоточиться на прикладном, то есть игровом, проявлении профессии. Понятно, легко играть в летчика, водителя, доктора. Сложнее - в бухгалтера или филолога. Тем не менее надо найти игровой момент в любой профессии, сделать так, чтобы она стала понятна малышу, чтобы он смог познать ее через игру, как, собственно, он и

познает весь окружающий мир. Например, профессор, ученый - тот же учитель, только учит он не детей, а взрослых; какой-нибудь микроспециалист делает сложные "умные" машины, чтобы они помогали людям считать; журналист ездит по свету и рассказывает людям о том, что видит, через газету или "из телевизора". Если же по тем или иным причинам родители не хотят, чтобы дети ориентировались на их профессии (неудовлетворенность судьбой, карьерой, ощущение бесперспективности своего дела), стоит сосредоточить внимание малыша на уже упомянутом выше аспекте социальной значимости и взаимосвязанности профессий. При этом неважно, кем захочет быть ребенок, - главное, чтобы на вопрос "кем ты будешь, когда вырастешь", он четко давал ответ, что представляет собой та или иная профессия. И если в 5-7 лет он научится воспринимать профессию через игровой аспект, то позже, со временем, он начнет прислушиваться к себе, иными словами, во что-то ему будет играть интереснее. А в 14-16 лет он достаточно четко сориентируется в выборе профессиональной деятельности - гуманитарий ли он, "технар", физик или лирик, влечет его производственная или непроизводственная сфера деятельности.

И вуз или работу молодой человек выбирать будет не по принципу "куда легче поступить" или "поближе к дому", а именно по душе. А если человек делает то, что ему нравится, он обычно счастлив и спокоен, находится в гармонии с собой и окружающим миром.

Записал
Алексей ТУМАНОВ.

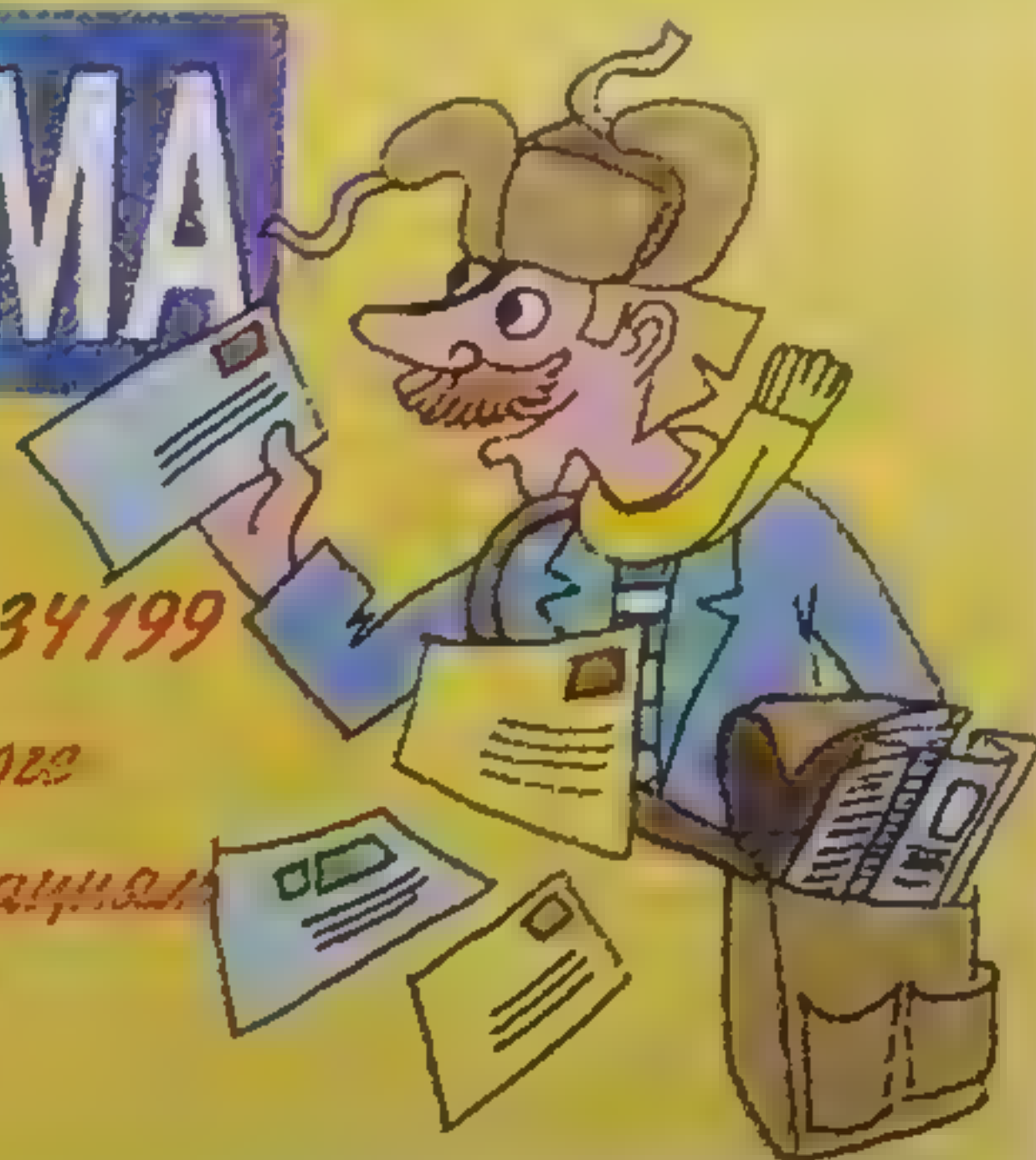
ДРУГ ДОМА

Нам подписной индекс - 34199

в Общественном каталоге

РР по классификации

"Печенья-2001"



СДЕЛАЙ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ...

- Где-то год назад я активно занималась поисками работы, - рассказывает 30-летняя Катя. - И вот в одной из фирм я встретила, что называется, свое счастье... Явившись на собеседование со своим будущим начальником, я просто онемела... Меня встретил в кабинете рослый, энергичный, интересный мужчина. Все бы ничего, но это был именно "мой тип" - блондин с зелеными глазами, с игривыми манерами хищника. С трудом восстановив дыхание, я уселась напротив него, уставилась влюбленными глазами и стала отвечать на вопросы. Самое интересное, что и зарплата, и условия труда меня совершенно не устраивали, к тому же объем работ был рассчитан явно на четверых... Но как я могла сказать "нет"?! И вот я вышла на работу. Я просто летала от счастья, с воодушевлением бросалась выполнять все его поручения и делала это просто на "отлично"! Еще бы! Ведь он прекрасно понял, как я к нему отношусь, и очень часто просто говорил мне: "Сделай это для меня...". Я засиживалась вечерами после ра-

ужинали, поболтали, посидели. Все было просто на высшем уровне! Но продолжение вечера было для меня не из приятных - он попытался увезти меня к себе в гости, я, естественно, испугалась, я еще как-то не была к этому готова и заявила, что мне нужно домой. В общем, мы слегка рассорились. На другой день он извинился за свое поведение и пригласил меня вновь. Я сказала, что подумаю, а потом решила прервать эти непонятные отношения.

А буквально через несколько дней его отношение ко мне изменилось - исчезли комплименты и знаки внимания, его поведение стало пренебрежительным и агрессивным. Теперь, если кто-то был виноват в каких-то служебных недочетах, - то это была я... Мучаюсь таким образом я уже месяца три. Мне нравится моя работа, я привыкла к своему коллективу, но тем не менее каждый приход на работу стал для меня жутким стрессом!

В ИТОГЕ СТРАДАЕТ РАБОТА

- Получилось так, что я как-то по-глупому влюбилась в сво-

СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН

Чувства - вещь непредсказуемая... И, что греха таить, порой они захватывают нас в самых неподходящих для этого местах и ситуациях. Например... на работе. И что же из этого следует?..

Чтобы выполнить все нужные и ненужные поручения. Я старалась как могла. И делала это не потому, что была заинтересована работой или понима-

его подчиненного, - рассказывает Валентина. - Вот уж не думала - не гадала, что мне понравится мужчина почти на пять лет моложе меня... Но факт такой произошел, чем сильно усложнил мне рабочую атмосферу. Конечно, я стала больше следить за собой, купила наконец-то модную одежду. Что, естественно, было

Скорее всего, поводов для беспокойства нет. Часто мужчины, особенно с широким диапазоном приемлемости ласк, прибегают к мастурбации не от извращенности или развращенности, а чтобы расширить спектр получаемых от секса удовольствий. Попробуйте предложить ему что-то вроде игры, при которой оргазм будет достигнут без генитального контакта (без традиционного полового акта): глубокий петтинг, взаимная мастурбация. Возможно, ему понравится, и в вашей интимной жизни появится новый интересный и волнующий аспект. И в любом случае очень

ЗАЧЕМ ЕМУ ЭТО?

Недавно заметила, что муж занимается онанизмом. У нас с ним в постели все вроде нормально. Может, он извращенец?

Оксана Ж. Хабаровский край.

деликатно поговорите с ним - возможно, у него более высокий темперамент и "нормального" (с вашей точки зрения) секса ему действительно маловато. В таком случае, кто вам мешает предложить ему иные формы удовлетворения?

Бить тревогу стоит только в том случае, если мастурбация превращается в единственную форму удовлетворения либидо. Скорее всего, самостоятельно вы с этим не справитесь, лучше обратитесь к сексологу или психотерапевту.

Марина ЛЬВОВА, психолог.



Д-р ПРОКОПЕНКО, врач-сексолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

В ГРУППЕ РИСКА

Мне сделали малое кесарево сечение на 21-й неделе беременности из-за внутриутробной гибели плода. Чего я должна ожидать от следующей беременности - самостоятельных родов, кесарева сечения, да и когда мне можно беременеть?

Эльвира. Москва.

Кесарево сечение - извлечение ребенка из матки не через естественные родовые пути, а через разрез передней брюшной стенки и стенки матки. Малое кесарево сечение отличается от обычного только сроком беременности. Но все остальные повреждения - брюшной стенки, стенки матки - те же самые.

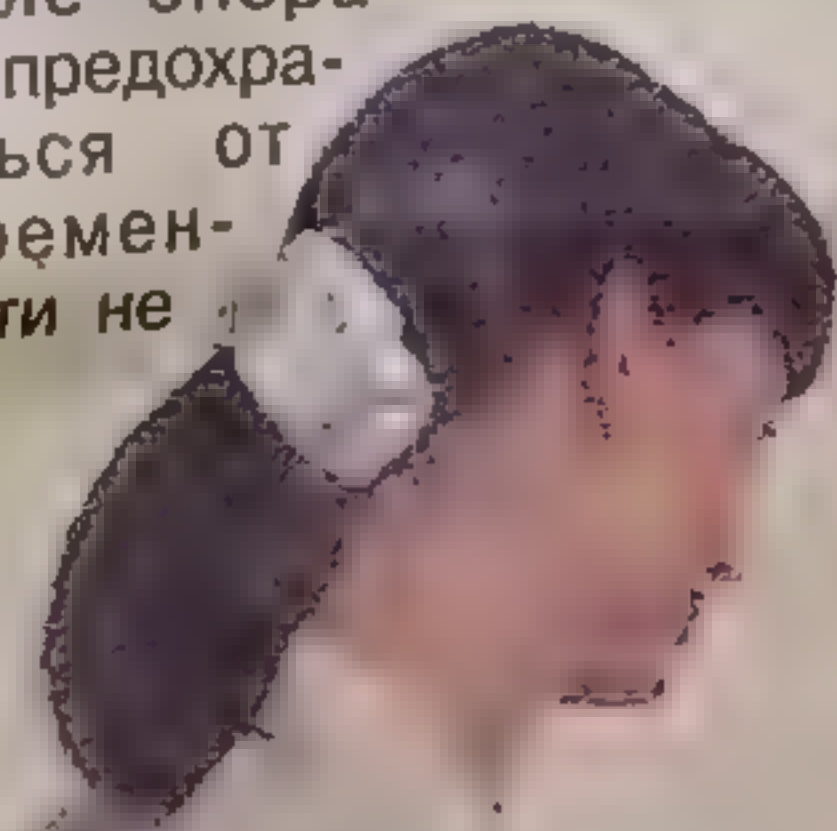
Исходя из этой травмы, нанесенной живому органу, акушеры и рекомендуют женщине после операции предохраняться от беременности не

Конечно, эти цифры - средние, кроме перерыва стоит, готовясь к беременности, провести специальное исследование состояния рубца - гистероскопию. Для этого в матку вводят оптический прибор гистероскоп и изнутри осматривают ее стенку. Во время беременности такое исследование уже не делают, а ультразвуковое исследование чаще всего не показывает действительную картину.

Если рубец на матке вызывает сомнения, делают реконструктивную операцию, обычно лапароскопическую (без вскрытия брюшной полости) - удаля-

взирая на рубец на матке, а протекает с минимальными отклонениями от обычного. Серьезные проблемы могут возникнуть ближе к родам и в процессе самих родов. Во второй половине беременности женщине необходимо не реже чем раз в 2 недели посещать акушера, который через брюшную стенку тщательно прощупывает область рубца. При малейшем подозрении на несостоятельность рубца необходима госпитализация.

При сомнении в том, что стенка матки выдержит нагрузку при родах, производят кесарево сечение до начала родовой деятельности. Но и в



...находятся в самых неподходящих для этого местах и ситуациях. Например... на работе. И что же из этого следует?...

боты, чтобы выполнить все нужные и ненужные поручения. Я старалась как могла. И делала это не потому, что была заинтересована работой или понимала ее нужность, я делала это просто для него, для того, чтобы увидеть одобрение в его глазах, услышать добрые и теплые слова в свой адрес. Я выражала свои чувства к нему через отчеты и документы, я никогда ничего не забывала и всегда была на высоте. Спустя какое-то время мои знакомые все чаще и чаще стали мне говорить о том, что я плохо выгляжу - круги под глазами, хроническая усталость, которая проявлялась в каждом моем движении. Но я настолько загнала себя в "я делаю это для него", что уже никак не могу вырваться из этого круга.

ПОСЛЕ ОТКАЗА

- Со мной случилась очень неприятная история, - рассказывает Ольга. - Получилось так, что недавно к нам пришел новый директор. И вот как-то мне показалось, что он уделяет мне немного больше внимания, чем всем остальным. То и дело вызывал меня к себе в кабинет, расспрашивал о работе, давал какие-то мелкие поручения, которые были вовсе не в моей компетенции. Потом стал периодически отпускать комплименты. Более того, директор оказался человеком настроенным, и бывало так, что моим сослуживцам изрядно доставалось от него... Только со мной он был мягок и спокоен, а глаза его лучились лаской и добротой. Однажды, вызвав меня к себе в кабинет, он, смущаясь, вдруг предложил мне как-нибудь вечером вместе поужинать. Надо сказать, что мужчина он был достаточно приятный, мне нравилось, что он такой сильный, умный, симпатичный, да к тому же мне просто льстило такое предложение. И я согласилась. Мы по-

его подчиненного, - рассказывает Валентина. - Вот уж не думала - не гадала, что мне понравится мужчина почти на пять лет моложе меня... Но факт такой произошел, чем сильно усложнил мне рабочую атмосферу. Конечно, я стала больше следить за собой, купила наконец-то модную одежду. Что, естественно, было здорово, поскольку эта влюбленность как бы держала меня в тонусе. Но я стала замечать за собой нехорошие вещи - если с других подчиненных я спрашивала довольно строго, всегда контролировала их работу, то этому парню стоило только посмотреть мне в глаза и беспомощно похлопать ресницами, как я тут же просто млела и прощала ему все прошлые, настоящие и будущие прегрешения... Я ничего не могла с собой поделать! В итоге, естественно, страдала работа, а я чувствовала себя загнанной в угол...

Что и говорить, личностные отношения на работе всегда чреваты какими-нибудь неприятностями. На самом деле таким "отношениям" подвержены те, кто периодически путают работу и дом. Многие люди недополучают от своих близких тепла и ласки или не имеют семьи вообще. Но независимо от этого естественная человеческая потребность в привязанности, любви и дружбе никуда не исчезает. Вот они и пытаются таким образом компенсировать недостающее на работе. Если знаете, что за вами есть такой грешок, подумайте, чего вам не хватает дома, и направьте свои усилия на решение этих проблем.

Если вы чувствуете, что у вас на работе назревает роман или за вами просто кто-то активно ухаживает - не доводите дело до развития отношений. Нужно четко и твердо сказать себе - это работа, и на ней у меня только деловые отношения. И вести себя соответственно, выстроив вокруг себя строго деловую атмосферу.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

несенного живому органу, акушеры и рекомендуют женщине после операции предохраняться от беременности не



менее года. Однако в последние годы стали говорить и о втором рубце ожидания. Если раньше считали, что чем больше перерыв между кесаревым сечением и следующей беременностью, тем лучше, то ныне мнение изменилось. Дело в том, что шрам на месте разреза матки со временем все больше заменяется грубой рубцовой тканью. Она не растягивается, а потому может быть причиной выкидыша или даже разрыва матки, поскольку резко отстает от всей остальной мышцы во время развития беременности.

Известно, что толщина стенки небеременной матки 2-3 см, а в конце беременности - около 2 мм. Тем не менее матка вполне выдерживает нагрузку в виде схваток, лишь бы не было помех. А именно такой помехой и может стать грубый рубец. Поэтому нужно уловить момент, когда стенка матки хорошо заживет, но шрам еще не станет грубым. Поэтому современный совет женщинам, перенесшим кесарево сечение, таков: беременеть не раньше чем через год после операции, но и не позже чем через 2 года.

оптический прибор гистероскоп и изнутри осматривают ее стенку. Во время беременности такое исследование уже не делают, а ультразвуковое исследование чаще всего не показывает действительную картину.

Если рубец на матке вызывает сомнения, делают реконструктивную операцию, обычно лапароскопическую (без вскры-

тия брюшной полости) - удаляют рубцовую ткань и вновь сши-

рой половине беременности женщине необходимо не реже чем раз в 2 недели посещать акушера, который через брюшную стенку тщательно прощупывает область рубца. При малейшем подозрении на несостоятельность рубца необходима госпитализация.

При сомнении в том, что стенка матки выдержит нагрузку при родах, производят кесарево сечение до начала родовой деятельности. Но и в том случае, когда женщина начинает рожать сама, со-

стояние края разреза на матке.

Иногда грубый рубец бывает причиной бесплодия. Женщина беременеет, но яйцеклетка, пришедшая в матку, не может там разместиться, поскольку ей мешает рубец. Тогда происходит ранний выкидыш, может быть, даже в сроки менструации или с очень маленькой задержкой. Это создает картину отсутствия беременности, хотя на самом деле оплодотворение происходит. В таких случаях правильной диагностике очень помогает измерение базальной температуры не только во второй половине менструального цикла, но и на протяжении менструации: если температура продолжает оставаться высокой, то это может свидетельствовать о наличии беременности.

Также есть риск и для прерывания беременности в первой половине, если яйцеклетка расположится на области рубца. Она будет получать меньше кислорода, чем необходимо, что и может привести к выкидышу.

Однако все описанное случается достаточно редко; беременность возникает, не-

стояние матки постоянно контролирует акушер, а при малейшем затруднении в течении родов или угрозе разрыва рубца все-таки проводят кесарево сечение.

Таким образом, после кесарева сечения способность к беременности, как правило, не страдает, в течение беременности риск прерывания несколько повышен, а ведение родов решают либо в пользу очередного кесарева сечения, либо женщина начинает рожать сама, но в любой момент роды могут закончить оперативным путем.





вой идее каждый день жарить, парить и варить нехватка воздуха, накопившаяся месяцами, — не такая уж и фантастическая причина, как кажется. Особенно для пожилых людей, которые практически не выходят дальше лавочки у подъезда.

Ложиться при сердцебиении, например, может быть, даже хуже, чем ходить или стоять на воздухе. Если возникает необходимость выпить лекар-

нет". Да, у меня другой принцип построения здоровья. Скорее философический, чем лечебный. Потому что я сделала вывод: люди сами разрушают свое здоровье и оттого портят жизнь себе и своим близким.

К нему, для любителей конкритики в особенности, хотелось бы добавить несколько кулинарных технологий. Потому что живем мы не за счет таблеток. А за счет того, что растет в природе. Даже нехватка одного микроэлемента может давать сбой в здоровье. Не говоря уж о нескольких!

Чего нам не хватает, например, при раздражении, бессоннице? Элементарных витаминов группы Е или В. Где они, эти наши витамины? Мы знаем, например, что свекла полезна и... варим ее часа три. А оставшиеся в воде витамины сливаем в

вывая, утром почувствуете свежесть во рту.

Когда будете на даче, посмотрите, не растет ли у вас пырей? Тот, который мы проклинаям как сорняк. А ведь в нем — такая сила! Корень пырея достигает одного метра. Эту силу, которую нам дает сама природа, необходимо выкопать осенью (можно и летом), мелко порубить (потому что, если он высохнет, его не разрубишь топором — будет как проволока), как можно мельче и высушить. Зимой столовую ложку корня заливают стаканом воды и кипятят под крышкой минут 5. Отвар придает силы, выводит песок из почек и соли тяжелых металлов из организма.

Траву пырея можно скосить вместе с донником, клевером и другими полевыми цветами и травами. Зимой из высушенных трав получают изумительные травяные ванны. Стакан сухих измельченных трав завариваем, настаиваем 2 часа — и в ванну!

А чистотел! Это же русский женьшень. Какой хороший стимулятор для организма! Свежий сок чистотела уничтожает больные клетки. Только — внимание! — с ним нужно обращаться осторожно. Это — яд. Но я смогла вылечить себе с его помощью гастрит. Принимала по 5 капель живого сока на 0,5 стакана воды натошак, примерно с месяц, утром и вечером. Первые три дня были боли, потом прошли. Теперь я ем все, даже шашлык, при своем гастрите...

Нам природа дала все. Но мы или не знаем, или не хотим пользоваться ее дарами. Вот ходим мы на дачи, гуляем по берегам речек и не замечаем, что у нас под ногами, что застилает нам тропинку растение с маленькими листочками и беленькими цветочками. Это замечательное растение, друг человека, в народе называется

ЕСЛИ РЕБЕНОК ОТРАВИЛСЯ ЛЕКАРСТВАМИ

В этой опасной ситуации вам могут помочь советы минского врача-педиатра Людмилы АНИКЕЕВОЙ.

— Немедленно вызовите "скорую". До приезда медиков освободите ротовую полость ребенка от таблеток, которые он не успел проглотить. Прополощите ему рот и дайте выпить большое (до 200 мл) количество воды с двумя-тремя растолченными таблетками активированного угля или другого адсорбента.

В таких случаях нельзя поить ребенка молоком, так как некоторые лекарства являются жирорастворимыми. В этом случае жир, содержащийся в молоке, ускорит всасывание.

Нужно учесть, что некоторые лекарства обладают таким сильным и быстрым действием, что даже одной таблетки достаточно для тяжелых нарушений жизненно важных функций. Это нитроглицерин, аминазин, дигоксин, гемитон, клофелин, амитриптилин. Проследите за поведением ребенка. Вас должно насторожить, если обычно активный и веселый, он вдруг становится вялым, сонливым, засыпает в неурочное время, причем сон такой глубокий и крепкий, что его невозможно разбудить. Или наоборот, во сне ребенок кричит, совершает активные движения, ползает по кровати, отбивается от кого-то руками и ногами, плачет. Такое поведение свидетельствует о интоксикациях, могут возникнуть судороги, потеря сознания.

Скорее всего у ребенка...

Быть здоровым красивым человеком хочется каждому. Но как мы относимся к своему здоровью? Вот наедемся чего-нибудь жирненького, "отпуска", сапнот, чтоб "не мучило", трюм чашинок горного чаю, учащенное сердцебиение обеспечено! Назавтра — к врачу. Слушает врач наше сердечко, вздыхает, говорит про возраст, каплюк выписывает. Так и работаем на аптеку. Терроризируем свой организм, а заодно и близких. "У меня сердце! Давление, а вы..."

НЕ БУДЬТЕ СВОИМ ВРАГОМ





"Легко писать!" - может быть, скажет какая-нибудь дама интересного возраста, "такая больная", что без "скорой" не представляет себе и месяца жизни. Да, милые мои, мне писать легко. И у меня возраст. А что касается болезней... По ним я - чемпион! То есть победительница, можно сказать... Было время, когда я пережила 3 клинических смерти, перенесла 15 операций. Пульс доходил до 400 ударов. Пока не поняла, что без моей помощи врачам мне не выжить. О выработанной собственной системе дыхания писать не буду. Думаю, каждый человек настолько индивидуален и неповторим, что и лекарство исцеления для каждого может быть только свое. Надо чувствовать свой организм, уметь заставить нервную систему подчиниться себе. Иметь волю к жизни. Тогда все получится, и болезни отойдут.

Здесь я только хочу поделиться некоторыми общими советами и соображениями из собственной практики. Что у больного всегда под рукой? Во-первых, он сам. Во-вторых, окружающий мир.

Итак, никогда нельзя падать духом. Прежде чем паниковать и хвататься за пилули при первых признаках аритмии, попробуйте подойти к окну, глубоко подышать свежим воздухом, выйти на улицу, хотя бы на балкон. Успокоиться. Ведь причиной "давления" и сердечной недостаточности может быть банальное отсутствие нормальной возможности правильно дышать свежим воздухом. В наших "хрущевках" и бетонных многоэтажках с отравительной системой вытяжки при нашей навязчи-

ства - выпейте. Но через какое-то время после дыхательных процедур. И вам, может быть, даже и не понадобится "скорая помощь". Следующий раз вы примете лекарства, может быть, через 10, 20, 30 минут позже, чем обычно. Постепенно организм сможет найти способы самостоятельно справляться с болезнью. То есть вы почувствуете сами, при каких обстоятельствах вам легче. Бывает, "такая больная", а пройдешься вольным шагом три, четыре, пять кварталов, отвлечешься, да и просто забудешь о болезни, - глядишь, и сердце нормализовалось. Особенно если идешь по парку, по лесной дорожке! Мне кажется, чаще всего болезни - не причина нашего дурного состояния, а следствие. Иногда - большого эгоизма. Некоторым с болезнями даже удобнее жить.

Ну а те, кому с ними несподручно, могут и должны попробовать от них избавляться. Не сразу, постепенно. Скажем, пошаливает сердечко. Попробуйте сделать самомассаж мизинца левой руки. С силой мните, растирайте палец до терпимой боли. Возьмите полотенце, смочите в холодной воде, протрите виски, приложите ко лбу, если есть силы, разотрите все тело. Не паникуйте. Будете паниковать - высокое давление подскочит еще выше, а низкое упадет еще ниже... И никогда никому не жалуйтесь на свое здоровье. Это дурно и некрасиво. Здоровых людей сейчас практически нет... Мы же фактически не обладаем никакой культурой сохранения здоровья. Вас, может, разочарует, что не даю универсальных рецептов. "Тоже мне средства, - скажете, - может, помогут, а может -

канализацию. Но можно готовить по-другому. Обрезать хвостики у свеклы, хорошенько помыть ее, но не чистить. В кожице важные витамины и микроэлементы. Лучше потереть свеклу жесткой мочалкой как следует, а потом порезать так, как вы режете картошку для жарки, нетолстыми пластиночками. Залить свеклу в эмалированной кастрюле крутым кипятком на шесть сантиметров и варить ровно девять минут на среднем огне под плотно закрытой крышкой. Когда отвар остынет, его нужно слить и можно пить как сок вместе со свежим морковным соком. Или подливать в борщи. А из свеклы делать салаты, винегреты или кушать, кто как любит, с зеленью и маслом, рисом или мясом. И не мучить себя пищевыми добавками! Если вы будете пить по стакану, да еще два в день такого сока, через неделю вы почувствуете, как улучшилось зрение, да и вообще будете просто летать - столько там витаминов!

Не игнорируйте фасоль. Она богата белком и может заменить мясо. Верните на столы бабушкину кукурузную кашу. Не забывайте про гречку с молоком, овсянку и горох. Вот где микроэлементы и витамины!

Многие не любят чеснок. Или не могут есть - большой желудок, запах. В таком случае, чтобы не остаться без фитонцидов, особенно тем, у кого пониженная кислотность, сделайте так. Натрите зубчика два чеснока на черную (белую) корочку хлеба и скушайте ее на здоровье с локом.

Что касается моркови, в ней фитонцидов даже больше, чем в чесноке. Если съедите на ночь морковину, тщательно разже-

Нам природа дала все. Но мы или не знаем, или не хотим пользоваться ее дарами. Вот ходим мы на дачи, гуляем по берегам речек и не замечаем, что у нас под ногами, что застилает нам тропинку растение с маленькими листочками и беленькими цветочками. Это замечательное растение, друг человека, в народе называется гусиная трава, а по-научному спорыш. Его листочки можно заваривать в чай, делать с ними салат. А корни осенью заготавливают на зиму. Затем брать на стакан столовую ложку корней, измельченных с лета, кипятить под крышкой 2-3 минуты, 2-3 часа настаивать, укутав газетами, в эмалированной кастрюле и пить. Спорыш выводит из организма соли тяжелых металлов и песок из почек. А нам зачастую просто лень наклониться и сорвать лист. А вот сидеть в поликлиниках часами - не лень, как ни странно!

Лень сорвать лист малины, клубники, смородины, ежевики, вишни, айвы, ореха. Все это - наше здоровье. Из этих листьев можно готовить прекрасный противовоспалительный укрепляющий чай всю зиму.

Вы никогда не задумывались о том, почему гусеница прогрызает яблоко только для того, чтобы достать до косточки? Одной косточки ей хватает, чтобы... стать бабочкой! В косточке такая сила - сила целого дерева. А мы эти самые косточки игнорируем. Выплываем, можно сказать, свое здоровье... Косточки яблока, винограда, груши, айвы собирайте и сушите. Складывайте в баночку. Зимой молите на кофемолке и заваривайте вместо кофе по столовой ложке - сердце пройдет!

Но главное - никогда не унывать. Мне скука, уныние незнакомы вообще. Желая и вам не паниковать, не впадать в тоску, а заготавливать, пока есть время, травы. А на свежем воздухе, глядишь, и о половине болезней забудешь!

Екатерина ИГНАТЕНКО.
станица Фастовецкая
Краснодарского края.

глубокий и крепкий, что его невозможно разбудить. Или наоборот, во сне ребенок кричит, совершает активные движения, ползает по кровати, отбивается от кого-то руками и ногами, плачет. Такое поведение свидетельствует о галлюцинациях, могут возникнуть судороги, потеря сознания.

Скорее всего, у малыша отравление, поэтому, не мешкая ни секунды, обращайтесь за помощью к врачам.

Записала
Наталья БЕЗВЕРШЕНКО.

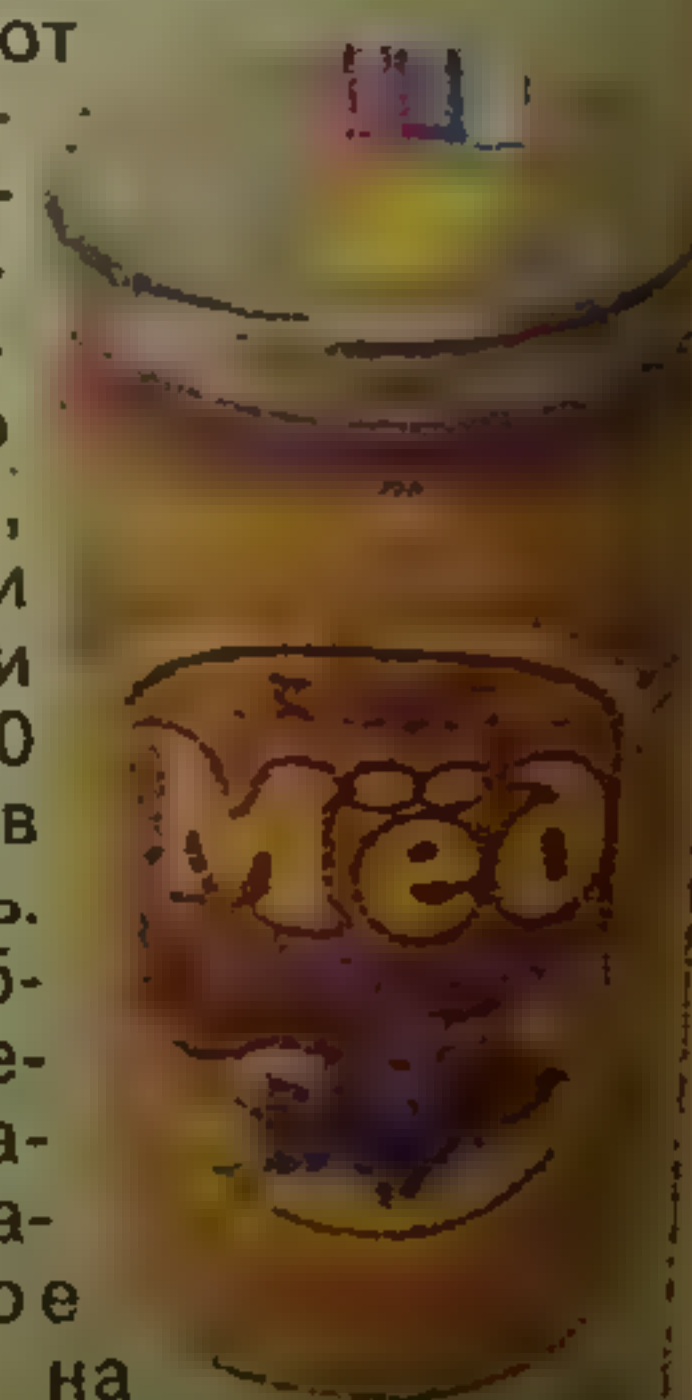
МЕДОВАЯ ДИЕТА

Как это ни кажется парадоксальным, немецкие диетологи лечат толстяков... медом.

- При похудении мед заменяет большую часть других пищевых продуктов, - говорит врач-терапевт **Оксана СИДОРЧУК**. - Немного меда после бедных калориями обедов придает ощущение сытости. Вот почему немецкие диетологи рекомендуют такую диету: небольшое количество нежирного мяса, сыр, овощи и фрукты и 300-400 граммов меда в день. Это способствует худению и оказывает благотворное влияние на работу печени и обмен веществ.

Но мед надо есть только с фруктами или водой, от другой пищи.

Эльви УСМАНОВА.



ЗАЙМЕМ КРАСОТУ У ЦАРИЦЫ ЦВЕТОВ

Розу справедливо называют царицей цветов - ничего подобного ей до сих пор природа просто не создала. Кстати, в средневековой Европе розу, еще не ким цветком.

Свойство роз не только радовать глаз, но и оказывать благотворное действие на кожу заметили очень давно. Она всегда занимала ключевые позиции в народной медицине и косметической индустрии Востока. У нас, конечно, долгое время довольствовались исключительно лосьоном "Розовая вода". Но что нам мешает взять пример с жен султанов и шейхов? Помните, что все свойства розы присущи и шиповнику, поскольку он ее прародитель.

Итак, из свежих листьев розы можно приготовить настой для протирания сухой, нежной, чувствительной, а также стареющей кожи. 2 столовые ложки мелко нарезанных лепестков надо залить стаканом кипятка, укутать полотенцем, дать настояться в течение 20-30 минут, охладить и процедить. Холодный настой можно использовать для орошения лица (из пульверизатора, который неплохо бы постоянно иметь при себе) два раза в день. Особенно такая процедура хороша в жаркий летний день.

Лосьон "Свежесть": на стакан розовых лепестков взять стакан водки или одеколона. Смесь закрыть крышкой и поставить в темное место на 10 дней, затем процедить и довести до 2 чайные ложки дис-



Медово-розовый лосьон: смешать чайную ложку меда, 100 мл розовой воды или настоя лепестков розы, 50 мл 50-процентного спирта и столовую ложку лимонного сока. Лосьон прекрасно освежает любую кожу, но особенно хорошо действует на усталое лицо. Храните его в плотно закрытой бутылке в прохладном месте.

Сухую кожу лица очень полезно протирать по вечерам молоком, разбавленным розовой водой.

Тонизирующий лосьон для сухой, обезвоженной, чувствительной кожи: 2 столовые ложки смеси лепестков розы и цветков жасмина залить 2 стаканами кипятка. Через 4-6 часов настой процедить, добавить 2 столовые ложки цветочного одеколона и 2 ампулы витамина B₁.

Туалетная вода для сухой и нормальной кожи: 3 г буры растворить в 70 мл горячей розовой воды. Как только смесь остынет, добавить в нее чайную ложку меда, чайную ложку глицерина и столовую ложку спирта. Смесь процедить.

Другой вариант: две-три столовые ложки лепестков розы залить стаканом кипятка и настаивать, как чай, до теплого состояния. К настою добавить равное количество водки и чайную ложку глицерина. Протирайте нормальную и жирную кожу вместо умывания.

Лосьон для освежения жирной пористой кожи: смешать настой лепестков

муки добавьте десертную ложку сметаны или сливок, чайную ложку яичного белка, все тщательно перемешайте и дайте настояться в течение 5-6 минут. Полученную смесь наложите на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 20-30 минут. Маска рассчитана на нормальную кожу, питает и тонизирует ее, оказывает смягчающее действие.

При излишне чувствительной, раздраженной коже столовую ложку лепестков розы заварите стаканом кипятка, накройте крышкой, дайте настояться 30 минут, процедите. Настой заправьте крахмалом (как для густого киселя), нанесите на лицо на 15-20 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска для пористой кожи: взбейте в густую пену один яичный белок, добавьте в него столовую ложку меда, 2 столовые ложки муки и несколько капель розовой воды. Смойте водой через 20-25 минут.

Маска для сухой кожи: сваренный вкрутую яичный желток разотрите с чайной ложкой оливкового масла и чайной ложкой меда в однородную массу. К смеси добавьте розовую воду до густоты сметаны. Если смесь получится жидкой, добавьте муку. Маску держите 30 минут.

В эмалированную кастрюлю всыпьте стакан лепестков розы (сухих), залейте стаканом оливкового масла, поставьте на водяную баню на 2 часа. Полученное розовое масло процедите. Оно очищает, тонизирует, питает сухую и нормальную кожу, делает ее эластичной и живой.

Вышеупомянутое масло из лепестков розы очень хорошо добавлять в ванну несколько ложек. Это предупреждает сухость кожи, делает ее шелковистой.

Для ухода за кожей

Особое) два раза в день. Особенно такая процедура хороша в жаркий летний день. Лосьон "Свежесть": на стакан розовых лепестков взять стакан водки или одеколona. Смесь закрыть крышкой и поставить в темное место на 10 дней, затем процедить и добавить 2 чайные ложки дистиллированной или кипяченой воды.

Полстакана сухих лепестков розы залить доверху кипятком, закрыть и дать настояться сутки. Затем процедить и добавить на 200 г настоя столовую ложку глицерина или разведенного горячей водой сорбита (для консервации). Настоям рекомендуется протирать лицо и шею вместо умывания утром и вечером.

Из настоя лепестков розы можно приготовить кубики льда, которыми очень полезно протирать лицо и шею утром и вечером.



Две-три столовые ложки измельченных лепестков розы надо настоять в стакане кипятка до теплого состояния. Этот настой используется для компрессов при морщинах и вялой, дряблой коже. Такая процедура смягчает и

укрепляет ее, сокращает поры.

Для протирания кожи с расширенными порами (а также раздраженной и чувствительной) используется настой лепестков розы в сочетании с настоем из петрушки или укропа.

лить стаканом кипятка и настаивать, как чай, до теплого состояния. К настою добавить равное количество водки и чайную ложку глицерина. Протирайте нормальную и жирную кожу вместо умывания.

Лосьон для освежения жирной пористой кожи: смешать настой лепестков розы с 30 мл лимонного сока, 30 мл сока огурца, 10-20 мл водки и 10 мл глицерина.

Лосьон для ухода за нормальной и жирной кожей: 4 стакана сухих листьев красной

розы, залить 0,5 л уксуса, поместить в плотно закрывающийся сосуд и настоять 3 недели. Затем процедить и разбавить равным количеством воды. Полученный лосьон хорошо тонизирует кожу.

Болгарская фитотерапия рекомендует при жирной коже лица проводить ингаляции с использованием лепестков розы: на дно сита или дуршлага, помещенного на сосуд с кипящей водой, насыпать слой лепестков розы. Лицо надо держать над паром 15 минут.

Маска для любой кожи: положите в стеклянную баночку 5 цветков розы, залейте стаканом минеральной или кипяченой воды. Через 30 минут настой процедите, разведите в нем немного рисовой муки или толченого "геркулеса", чтобы получилась кашица. Нанесите ее на лицо, шею и грудь. Держите полчаса, смойте теплой водой. После снятия маски кожу смажьте вашим обычным кремом.

Высушенные лепестки розы измельчите в кофемолке до получения "розовой муки". К чайной ложке этой

ном оливкового масла, ставьте на водяную баню на 2 часа. Полученное розовое масло процедите. Оно очищает, тонизирует, питает сухую и нормальную кожу, делает ее эластичной и живой.

Вышеупомянутое масло из лепестков розы очень хорошо добавлять в ванну - несколько ложек. Это предупреждает сухость кожи, делает ее шелковистой.

Для ухода за кожей рук можно приготовить такой лосьон: в равных пропорциях смешать розовую воду или настой из лепестков розы, глицерин и лимонный сок. Смазывайте руки полученным составом утром и вечером.

После каждого мытья рук хорошо смазывать их таким составом: равные части глицерина и розовой воды и 10 капель нашатырного спирта.

Лосьон для рук "Бархатные лапки": смешайте 40 мл глицерина, 30 мл розовой воды, 5 мл 95-процентного спирта, 5 мл перекиси водорода, 5 мл нашатырного спирта и сок одного лимона.

Столовую ложку лепестков розы залейте стаканом кипятка, дайте настояться под крышкой полчаса, процедите. Настоям протирайте воспаленные участки кожи. Примочки из этого настоя также снимают отеки и раздражение кожи.

Елена РУЛЁВА.



ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ ТАБЛЕТКИ

Одно из писем почты Елатомского приборного завода, выпускающего портативные медаппараты и изделия медицинского назначения:

"...Первым приобрела МАГ-30-3. После ангины, которая протекала с высокой температурой, я заболела полиартрит. После медикаментозного лечения, которое давало кратковременный эффект, отказали почки, и на все таблетки и уколы был наложен запрет. Движение ног было настолько затруднено, что утром встать с постели - проблема (мой возраст 50 лет). Приобрела МАГ-30-3 - это было чудо, боли начали пропадать, по-

явилась легкость, полная свобода в передвижении. Потом АЛМАГ..., следующим был электрогорчичник и последним - МАГОФОН. Аппараты все прекрасные, помогают всю семью поддерживать. Улучшается общее самочувствие, отступают боли, и жизнь становится светлей. Спасибо работникам за замечательные приборы...". - Руднева, Г. Неман. 19 июня 2001 г.

Имеются противопоказания, поэтому перед применением следует проконсультироваться с врачом. Приобретайте медицинские аппараты Елатомского приборного завода - лауреаты конкурса "100 лучших товаров России" - в аптеках и

магазинах "Медтехника". Каталог всех новинок и серийных медаппаратов с показаниями к применению и противопоказаниями завод высылает бесплатно. Цены медаппаратов от 500 до 1800 рублей.

Заказы по почте. Россия: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8936. За-вод: (09131) 2-04-57, 4-38-29. Москва: (095) 961-22-33, 374-26-24, 598-23-88, 958-26-22, 196-06-12, 253-78-00, 181-99-95, ВВЦ "Здоровье". Санкт-Петербург: (812) 112-79-24, 597-97-59, 558-06-08.

epz.@elat.ryazan.su

ВМЕСТО КИСТОЧКИ - НОЖНИЦЫ



Конечно, кисти и краски более близки и доступны детям, чем ножницы. И все же под присмотром взрослых даже малыши могут справиться с таким популярным видом рукоделия, как аппликация.

нах" (рисунок 1) разрежьте прямоугольник по диагонали - получатся паруса. А в аппликации "Домик" (рисунок 2) из полосы бумаги - дом, окно, дверь. Крыша - из квадрата, разрезанного по диагонали, солнце тоже вырезают из квадрата. Для этого от середины стороны квадрата срезают угол до середины другой стороны квадрата.



Рисунок 1

Для этого от середины стороны квадрата срезают угол до середины другой стороны квадрата.

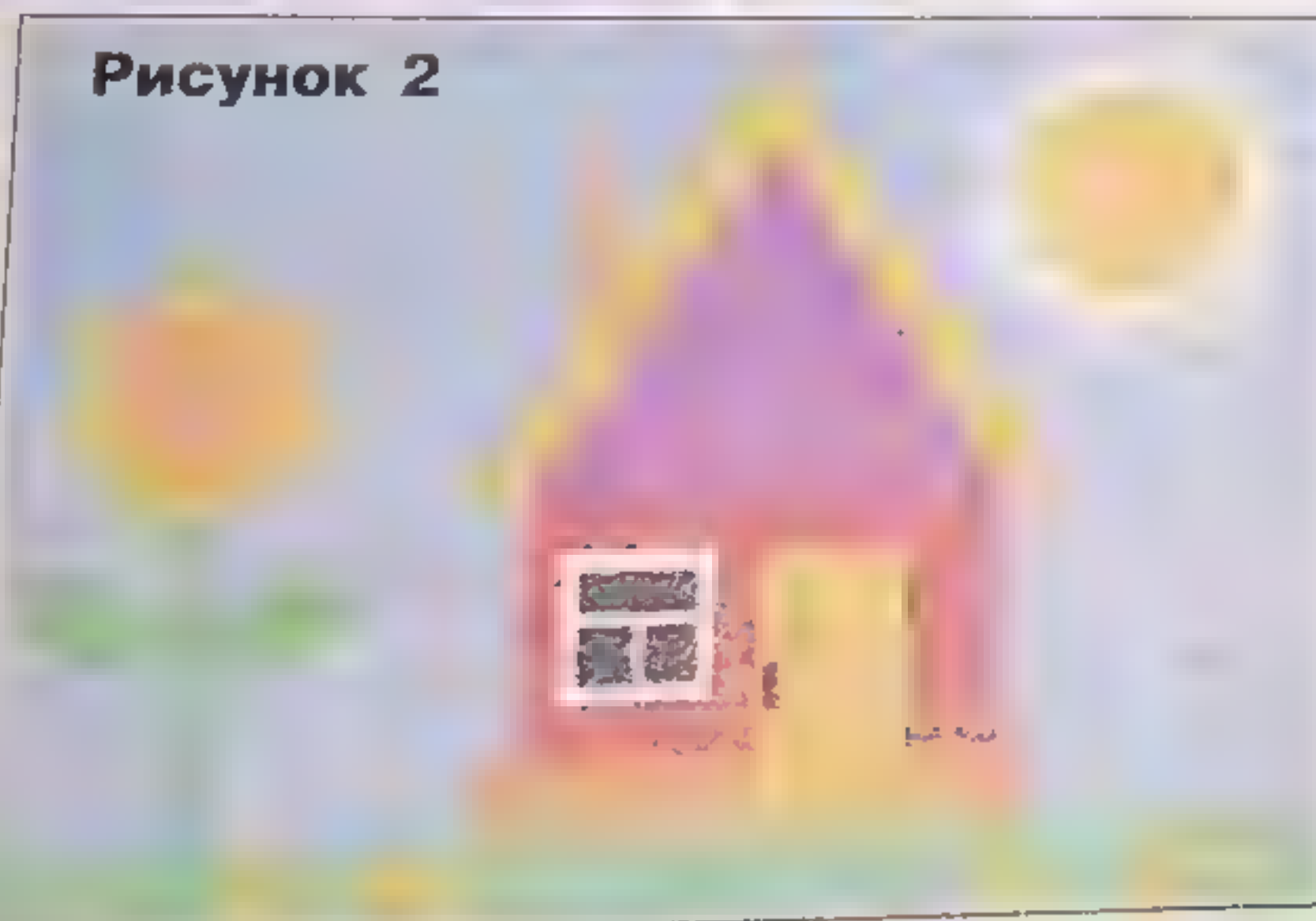


Рисунок 2

Как подбирать сюжеты для аппликации? Сюжет - определенное событие, действие, явление, изображенное в произведении. Для начала попробуйте выполнять аппликации с несложными сюжетами: сюжетные аппликации с большим количеством деталей, предметов потребуют определенных умений, связанных с выполнением разнообразных форм. На помощь придут геометрические формы. Например, в аппликации "Парусник на вол-

Из прямоугольника получите стены для "Сельской церкви" (рисунок 3).

Больше всего трудностей будет при вырезании фигуры человека. Можно несколько облегчить себе это задание и попробовать вырезать сначала ска-



Рисунок 3



Рисунок 4

зочные персонажи в длинных одеждах - Аленушку, Золушку (рисунки 4, 5). Или вырезать фигуру человека

путем складывания бумаги пополам (книжкой) и от линии сгиба нарисовать половину изображения. Сложив бумагу гармошкой,

можно вырезать "Хоровод" (рисунок 6).

Наблюдения за природой дают богатый материал для аппликации. Накапливать их надо постоянно, чтобы в дальнейшем использовать при составлении композиций. Теплое время года используйте для загородных поездок. Только не забывайте прихватить с собой альбом, карандаши, чтобы делать зарисовки, наброски понравившихся мест.

Увлекательный материал для сюжетной аппликации представляет детский песенный материал: "В лесу

развития творчества, фантазии.

Маргарита ГУСАКОВА,
преподаватель
прикладного искусства.

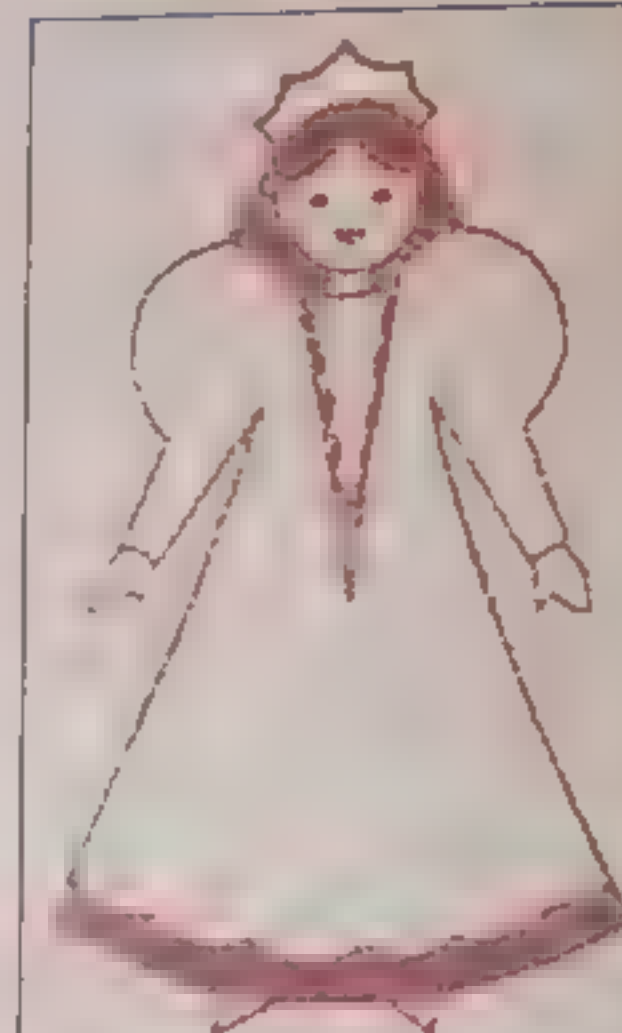


Рисунок 5

родилась елочка" (рисунок 7), "То березка, то рябина", "Жили у бабуси два веселых гуся" и другие.

Темы для сюжетной аппликации можно брать с открыток, в журналах, книгах. В таких работах совершенствуется в основном технология аппликации, но ограничены возможности



Рисунок 6

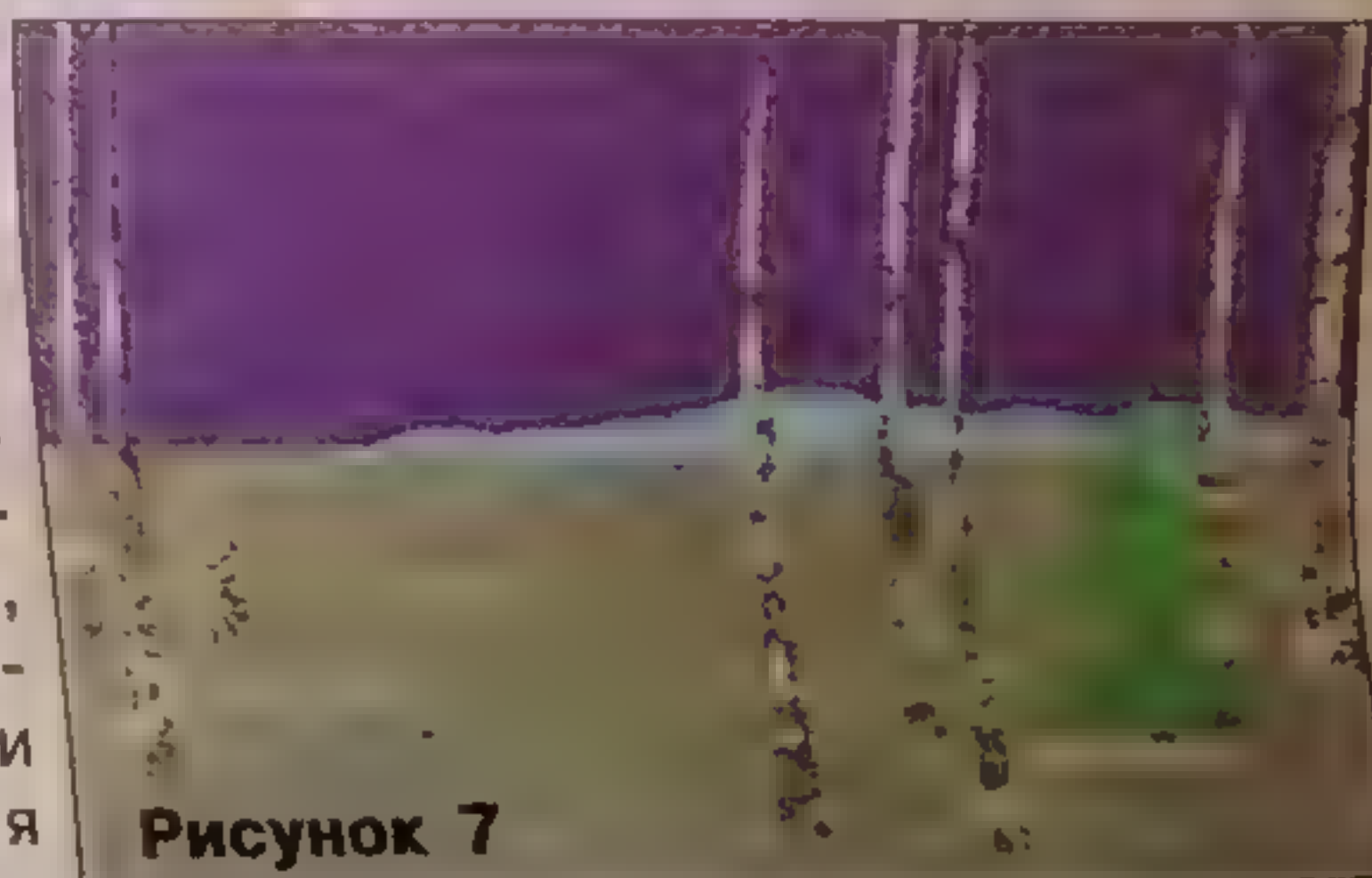


Рисунок 7

ЗОЛОТО ЛУЧШЕ СЕРЕБРА

Какие цвета и оттенки нынче в моде

Прекрасная пора - молодость! Все в тебе горит, бушует, а в воздухе незримо витают соблазны, хочется выглядеть впечатляюще и неповторимо. Как же найти свой стиль? В одежде, макияже? Вот что советует молодым главный художественный руководитель белорусского Центра моды Эльвира ЖВИКОВА.

- Если в прошлом году в моде были цвета стали и серебра, то в нынешнем на смену им пришло золото как символ благополучия и стабильности. Согласно правилам цветотерапии желтый цвет лечит некоторые заболевания, заряжает энергией и оптимизмом. Может быть, поэтому для первого года нового тысячелетия так подходят различные оттенки желтого - медовый, лимонно-зеленый, золотистый. При всей яркости желтого его легко носить. А чтобы не напоминать раскрашенного клоуна, надо запомнить одно правило - оттенок теней должен совпадать с оттенком одежды. В целом макияж может быть контрастным - желтые тени с бледно-розовой или темно-коричневой помадой. А может быть монохромным - чуть-чуть золота для глаз и капелька меда для губ.

Большое значение придается губам. Вот несколько советов по этому поводу. Помада держится дольше, если сначала нанести основу. Основой может служить любой питательный крем. Помаду бледных тонов на губах неплохо припудрить сверху. Исходя из личного опыта уверяю вас, что самый аккуратный макияж губ производится с помощью кисточки. Такая кисточка продается во многих магазинах и киосках. Кстати, цвет аппликатора должен быть непременно золотым.

Это очень модно и приносит удачу. Если тонкие губы мешают развернуться кисточке, купите себе блеск для губ (конечно же с блестками), он оптически увеличит объем губ. Блеск наносится



на середину верхней и нижней губы.

Из какой ткани сегодня шить обновки? В нынешнем сезоне полупрозрачные воздушные шифоны - материал не только для вечерних платьев. Из них модно сшить и деловой костюм. Последний писк моды - возврат к стилю 70-х годов, брюки и комбинезоны длиной в 3/4 и 7/8. Юбки в складку до колена и чуть выше. Длиннющие шарфы из шифона. Конечно же джинсовая одежда обязательно с эффектом потертости. Легкая небрежность в сочетании с отпадной сексуальностью - ваш "конек". Шифон любых оттенков - в горошек, клетку, в полоску, очень моден растительный узор.

Сверхпривлекательность принесет модная обувь. Цвет ее в тон вашему наряду - бежевый, лиловый, белый, голубой... Каблук низкий и широкий или сплошная подошва с небольшим возвышением под пяткой.

Записала Анна МАКСЮТА.





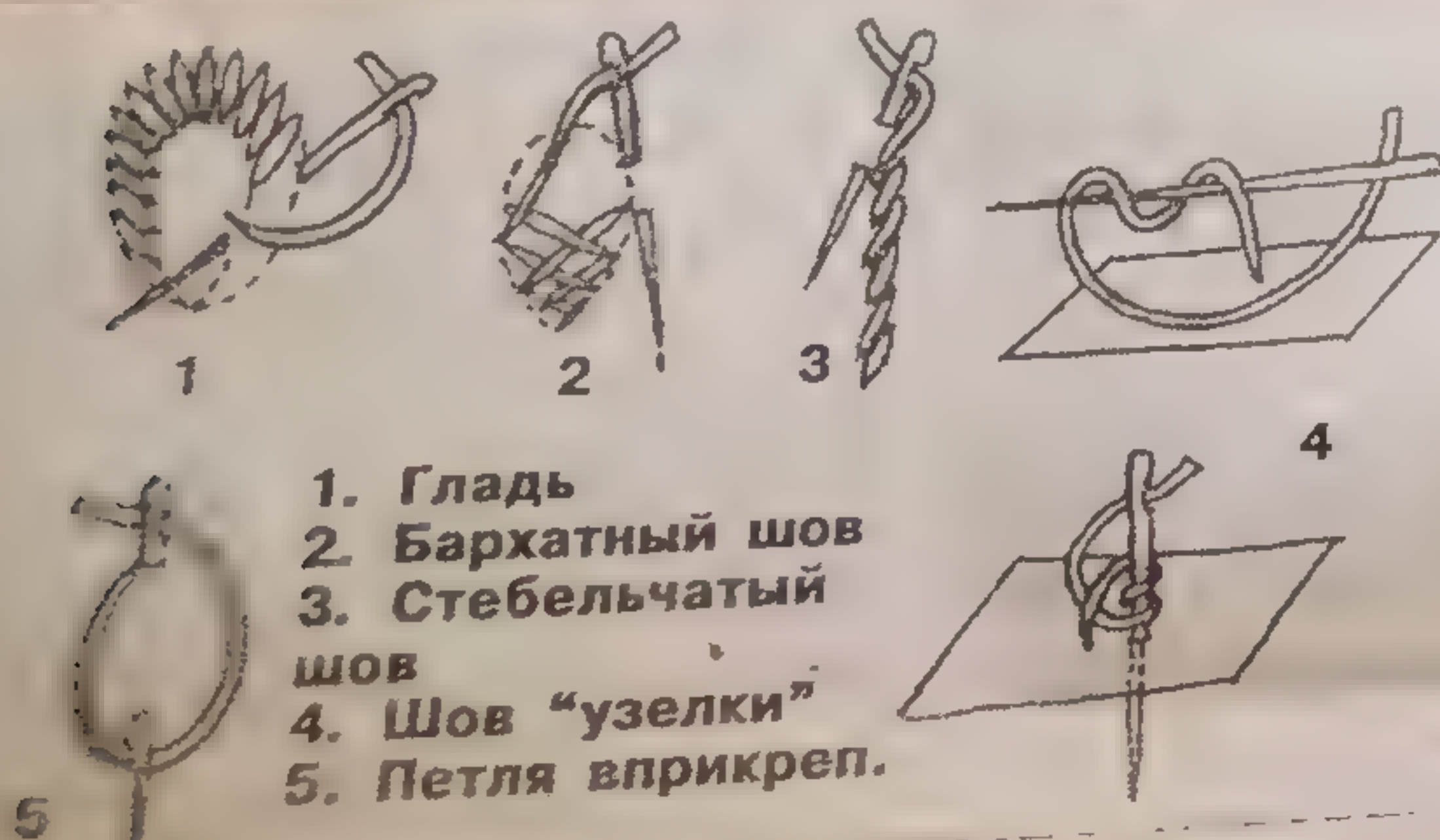
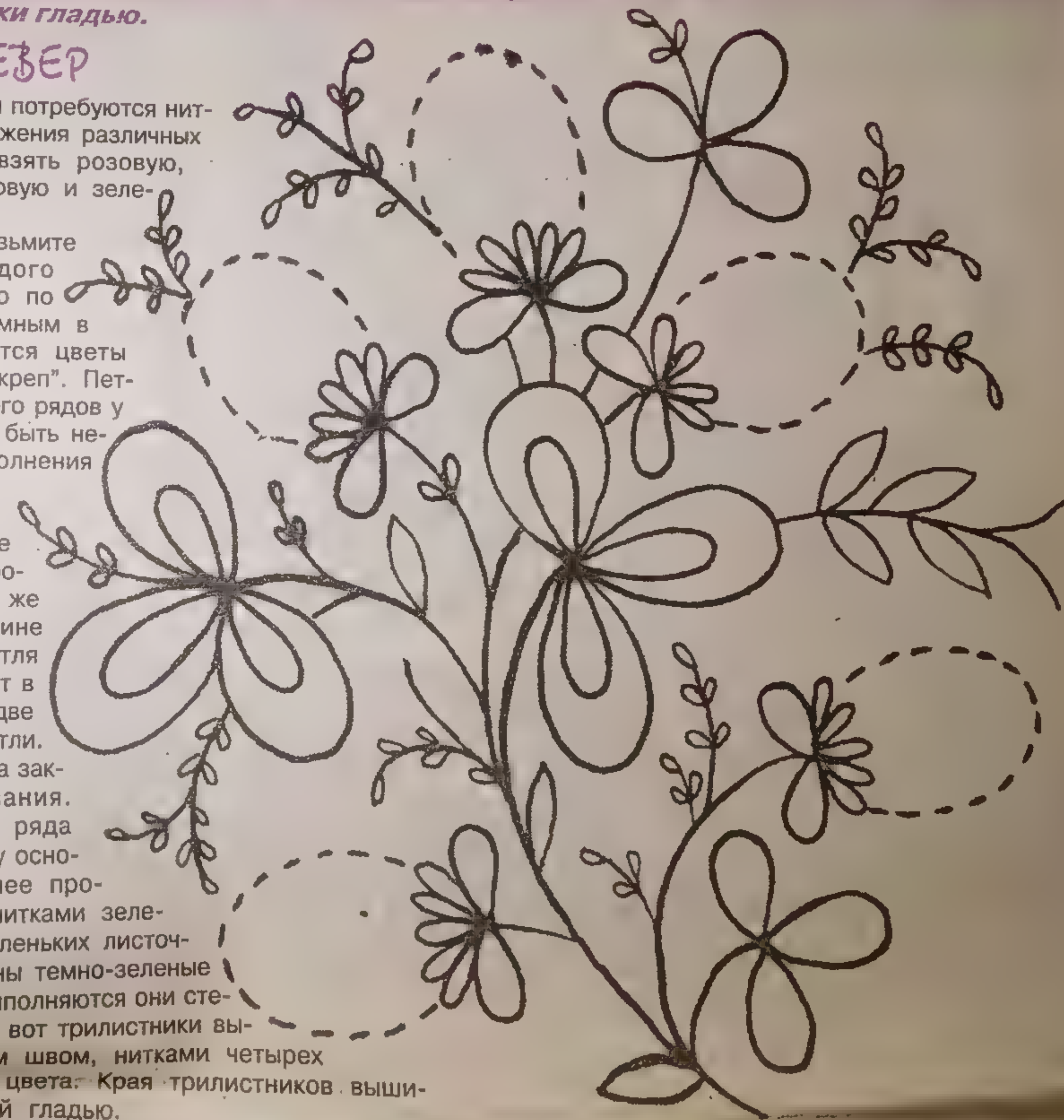
ЛЕТНЯЯ ВЫШИВКА

Всегда жалко, когда лето заканчивается. Однако создать летнюю атмосферу в доме можно, оформив интерьер салфетками или панно, на которых вышиты ваши любимые летние цветы. Впечатление будет более достоверным, если вы будете использовать технику вышивки гладью.

КЛЕЗЕР

Для работы вам потребуются нитки мулине в 2 сложения различных оттенков (лучше взять розовую, сиреневую, малиновую и зеленую гаммы).

Для цветов возьмите 3-4 оттенка каждого цвета, от светлого по краям к более темным в центре. Вышиваются цветы швом "петля вприкреп". Петли первого и второго рядов у основания должны быть не закрыты. Для заполнения петель этих рядов внутри каждой петли выполните еще одну петлю или проложите стежки того же цвета по всей длине петли. Каждая петля второго ряда входит в петлю первого на две трети величины петли. Петли третьего ряда закрывайте у основания. Петли четвертого ряда должны сходиться у основания цветка. Далее продолжайте работу нитками зеленых тонов. Для маленьких листочков и стеблей нужны темно-зеленые тона двух видов. Выполняются они стебельчатым швом. А вот трилистники вышивайте бархатным швом, нитками четырех оттенков зеленого цвета. Края трилистников вышивайте обыкновенной гладью.



1. Гладь
2. Бархатный шов
3. Стебельчатый шов
4. Шов "узелки"
5. Петля вприкреп.

ПРИМУЛА

Выполняя эту работу, помимо прочих швов вам понадобятся...



ПРИМУЛА

Выполняя эту работу, помимо прочих швов вам придется использовать еще элементы аппликации и шов "узелки".

Кусочки зеленой ткани крахмальте и выгладите. Вырежьте из них листочки и пришейте на ткань нитью мулине в два сложения швом "гладь". Стежки должны быть различной длины. Жилки вышейте стебельчатым швом. Лепестки выполняются гладью. Учтите, что цветы будут смотреться эффектнее, если вы будете использовать нитки разных тонов, переходящих друг в друга.

Начинать работу лучше от края лепестка ниткой в два сложения, а продолжать нитью в одно сложение. Стежки разной длины располагайте в направлении к центру цветка. Стежки другого тона должны частично перекрывать предыдущие стежки. Сердцевины цветков вышиваются "узелками", нитками мулине в два сложения, выполняя два витка на иглу. Стебли вышивайте косой гладью.

Валентина ЖДАНОВА.





РУЛЕТЫ К ЧАЮ

Для теста возьмите 2 стакана пшеничной муки, 200-300 г масла или маргарина, яйцо, четверть чайной ложки соли, две трети стакана молока, четверть чайной ложки соды.

Масло порубите вместе с мукой, соль растворите в молоке и соедините все продукты. Быстро замесите тесто, скатайте его в шар, присыпьте мукой и поставьте в прохладное место на 30 минут.

Начинки могут быть самыми разнообразными.

РУЛЕТ С АБРИКОСОВОЙ НАЧИНКОЙ

Тесто раскатайте в пласт, смажьте яичным белком. На него уложите половинки абрикосов. Рулет сверните, смажьте яйцом и выпекайте, пока верх не зарумянится. Подавайте на стол, посыпав сахарной пудрой.

РУЛЕТ С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

Грецкие орехи измельчите в мясорубке, добавьте неполный стакан сахарного песка, мелко нарезанную курагу, цедру лимона и апельсина, растертую с сахаром мякоть лимона. Всю эту массу перемешайте с одним взбитым белком и выпекайте так же, как и в предыдущем случае.

РУЛЕТ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

Отварное мясо пропустите через мясорубку, обжарьте на сковороде с нарезанным репчатым луком, посолите, поперчите по вкусу. Перемешайте с нарезанной зеленью и тертым сыром. Дайте фаршу остыть. Уложите на пласт теста. Сверните рулет, слегка прижмите и выпекайте до готовности теста.

РУЛЕТ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

Мелко нашинкованную капусту перемешайте в равных пропорциях с нашинкованной морковью и зеленью. Все поперчите, посолите. Полстакана молока взбейте с яйцом. Добавьте в овощную начинку, перемешайте. Выложите на пласт теста, сверните в рулет и выпекайте до готовности.

Инна ЛАРИНА.

г. Фролово

Волгоградской области.

КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ЕЛЕНИНЫ ЗАБАВЫ

ГРУШИ

"ПРЕКРАСНАЯ ЕЛЕНА"

Возьмите 4 большие и 8 маленьких груш, сок одного лимона, 30 г сахара, 3-4 гвоздики, щепотку корицы. Для соуса возьмите 200 г молока, 200 г сливок, 50 г сахара, 100 г шоколада.

Груши вымойте вместе с веточками, натрите их соком лимона, чтобы они не почернели. Сложите груши так, чтобы они поместились в один ряд, залейте кипяченой водой с гвоздикой, сахаром, корицей и остатком лимонного сока. Варите на медленном огне до мягкости и оставьте остывать.

В маленькой кастрюле распустите шоколад, сахар, сливки и, постоянно помешивая, варите до однородной массы. Остывшие груши выложите на блюдо и залейте горячей глазурью.

"ЗАБАВА"

Вам потребуется пустая яичная скорлупа. С тупого конца сделайте отверстие. Приготовьте желе. Одну часть желатина залейте холодной кипяченой водой (8 частей). Через 40 минут раствор подогрейте, но не кипятите, процедите. В пустую скорлупку положите какую-либо ягоду или кусочек фруктов. Залейте желе и поставьте в холодильник.

Как застынет, снимите

яичную скорлупу. Впрочем, вместо ягод можно положить мясные или рыбные продукты, украсив их веточкой петрушки или укропа, цветочком из моркови.

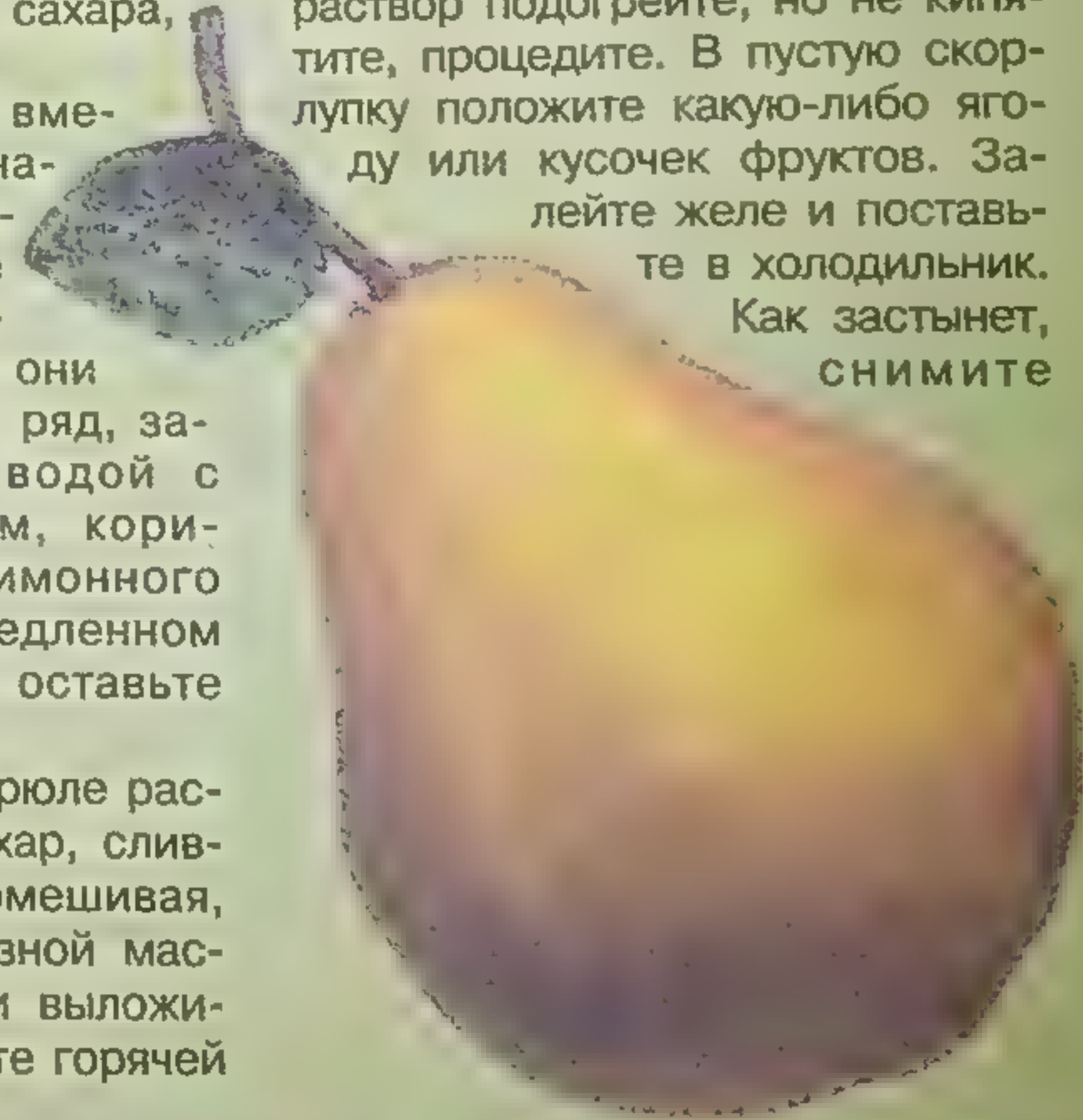
КУРИЦА В ДЫНЕ

Отварите курицу в небольшом количестве воды с вином. Варите 40 минут на слабом огне, курицу выньте, снимите кожу. Дыню вымойте, обсушите, срежьте с толстого конца верхушку. Вычистите семена и мякоть, а на их место положите курицу. Накройте срезанной частью и закрепите спичками. Положите в глубокую кастрюлю, полейте 1,5 стакана воды и кипятите 1,5 часа при плотно закрытой крышке. После этого дыню разрежьте, курицу выньте и разделите на порции. В качестве гарнира подайте вынутую мякоть дыни.

Елена ГОЛИКОВА.

г. Харабали

Астраханской области.



ВУЛКАН ДЛЯ МУЖА

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С МЕДОМ И КАРТОФЕЛЕМ

На 4 порции возьмите 4 окорочка, 1 кг картофеля, 3 столовые ложки растительного

соля, черный молотый перец.

Мясо и сало нарежьте очень тонкими ломтиками.

В кастрюле распустите сливочное масло, положите ломтики сала, на них слой говядины,

его фольгой, перевяжите нитками и запекайте в духовке до готовности.

ОГНЕДЫШАЩИЙ ВУЛКАН

Вам потребуется 1 кг мяса

... до готовности. Пода-
вайте на стол, посыпав сахар-
ной пудрой.

Инна ЛАРИНА.
г. Фролово
Волгоградской области.



НЕОБЫЧНЫЕ МАКАРОНЫ

МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА

Говяжий фарш смешайте с томатным соусом, посолите, поперчите и немного потушите на сковороде. Макароны отварите. Противень или сковороду посыпьте тертым сыром. Уложите ровным слоем макароны, затем снова тертый сыр, последний слой - фарш. Все полейте томатным соусом и поставьте в духовку до готовности. Запеканку можно полить любым другим соусом.

ВЕРМИШЕЛЬ С ТВОРОГОМ

Морковь натрите на крупной терке, лук порежьте полукольцами. На сковороде разогрейте масло, бросьте туда овощи и поставьте тушить на медленном огне. Вермишель отварите, откиньте на дуршлаг, промойте. Творог разом-

ните вилкой, посолите, поперчите. В сковороду с овощами добавьте вермишель, хорошенько прогрейте и снимите с огня. Все перемешайте с творогом, накройте крышкой и дайте несколько минут потомиться. При желании можно добавить чеснок и зелень или полить майонезом.

СПАГЕТТИ "НИЦЦА"

Спагетти отварите. На сливочном масле поджарьте до золотистого цвета мелко нарезанный лук, добавьте чеснок, кусочки помидоров. Все подрумяньте и, осторожно помешивая, положите макароны. Отдельно подайте тертый сыр. Вместо свежих помидоров можно использовать консервированные в собственном соку.

Людмила ХЛЕСТКИНА.
г. Белорецк, Башкирия.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С МЕДОМ И КАРТОФЕЛЕМ

На 4 порции возьмите 4 окорочка, 1 кг картофеля, 3 столовые ложки растительного масла, черный перец.

Для маринада вам потребуется 4 столовые ложки кетчупа, столовая ложка жидкого меда, чайная ложка перца, 2 зубчика чеснока.

Смешайте кетчуп с медом, перцем, измельченным чесноком, половиной чайной ложки соли. Окорочка обмажьте маринадом, накройте крышкой и оставьте как минимум на 2 часа.

Картофель очистите, полейте растительным маслом, посыпьте солью.

Окорочка и картофель выложите на противень и запекайте примерно 50 минут.

СЛОЕННЫЕ ЭСКАЛОПЫ

Это любимое блюдо моего мужа. Возьмите 300 г постной мякоти говядины, 70 г свиного сала, 30 г сливочного масла, тертый сыр (я беру 2 плавленых сырка), зелень петрушки,

соль, черный молотый перец.

Мясо и сало нарежьте очень тонкими ломтиками.

В кастрюле распустите сливочное масло, положите ломтики сала, на них слой говядины, посолите, поперчите, посыпьте тертым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки (но не кладите петрушки очень много), затем снова слой говядины, заправленный таким же образом, и так далее. На последний слой положите маленькие кусочки сливочного масла и тушите до готовности.

Мясо должно получиться как один большой кусок. Разрезать его можно как торт, а можно брать по слоям.

МЯСНОЙ РУЛЕТ

Плоские куски говядины отбейте, разложите их в один слой на большом листе фольги, смазанном маслом. На мясо посыпьте измельченный чеснок, сверху выложите слоями жаренные с луком грибы, натертый сыр и нарезанные кружочками помидоры. Посолите, поперчите. Сверните рулет. Оберните

его фольгой, перевяжите нитками и запекайте в духовке до готовности.

ОГНЕДЫШАЩИЙ ВУЛКАН

Вам потребуется 1 кг картошки, одна курица, одно яйцо, 1-2 луковицы, соль, перец, кетчуп, майонез.

Картошку отварите, сделайте пюре. Разделайте курицу: отделите мясо от костей, пропустите вместе с луком через мясорубку, добавьте соль и перец и разделите на 2 части. Одну обжарьте, в другую добавьте яйцо. Горкой выложите на противень обжаренный фарш, затем картофельное пюре, потом сырой фарш и опять пюре. Придайте форму конуса и запекайте в духовке минут 40.

Теперь от "вершины" вулкана по его "склонам" майонезом и кетчупом нарисуйте потоки "лавы".

Лилия УКРУЖСКАЯ.
г. Миллерово
Ростовской области.

ЦЫПЛЕНОК В ПОМИДОРАХ

Вам потребуется тушка цыпленка, 2 помидора, столовая ложка сливочного масла, сок половины лимона, лавровый лист, перец горошком, зелень, репчатый лук, укроп, петрушка, соль.

Тушку цыпленка разрубите на кусочки, посолите, обжарьте в духовке. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, нарежьте дольками. В сковороде растопите масло, положите мелко нарезанный лук и обжарьте его. Затем положите нарезанные помидоры, поджаренные куски цыпленка, лимонный сок, лавровый лист, перец и прогрейте в течение 10 минут. Готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью.

Наталья ВОРОБЬЕВА.
Нижний Новгород.

СУП-ГУЛЯШ

500 г мяса (лучше говядины) вымойте, обсушите, нарежьте кубиками. Также кубиками нарежьте 8 луковиц и 6 зубчиков чеснока.

Обжарьте мясо и лук с чесноком в растительном масле. Посыпьте солью, красным перцем, тмином, добавьте столовую ложку томатной пасты, разведите 2 литрами бульона, доведите до кипения и варите 40 минут. Затем положите нарезанный кубиками картофель (6-7 клубней) и варите еще полчаса.

В тарелках заправьте сметаной. При желании можно влить в каждую тарелку по столовой ложке коньяка или водки.

Елена СТЕЦКАЯ. г. Лениногорск, Татария.

ГУЛЬ ЧЕХРА

Возьмите курицу весом примерно 1 кг, 0,5 кг сметаны, 0,5 л воды.

Курицу целиком отварите до мягкости. После закипания отделите стакан жидкости и, когда она остынет, разведите в ней 2 столовые ложки муки и чайную ложку соли. Отдельно обжарьте большую луковицу. В конце варки добавьте разведенную бульоном муку, положите жареный лук и за 3 минуты до готовности - целую головку толченого чеснока. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде, но обязательно с большим количеством хлеба.

СЛОЕНАЯ САМСА

Возьмите 1 кг муки, 400 г маргарина, 2 стакана кефира или кислого молока, 2 яйца, по чайной ложке уксуса, соды и соли.

Для начинки возьмите 1 кг мяса, 500 г лука, по чайной ложке соли и черного молотого перца.

Охлажденный маргарин натрите на терке, смешайте с просеянной мукой. Кефир или молоко взбейте с яйцами, всыпьте муку с маргарином и в последнюю очередь добавьте соль с уксусом и содой.

Тесто положите на некоторое время в прохладное место. Затем разделите его на кусочки и скатайте шарики

величиной со среднее яблоко. Каждый кусочек раскатайте в тоненькую лепешку. На середину лепешки положите фарш. Для его приготовления жирную баранину или говядину нарежьте очень маленькими кусочками или пропустите через мясорубку, лук нарежьте мелкими кубиками, заправьте солью и перцем. Сложите тесто вдвое, защипнув края, сформируйте пирожки в виде полумесяца. Выпекайте в умеренно нагретой духовке на противне, смазанном маслом, 35-40 минут.

З. КАЛЖАНОВА.
г. Акбулак
Оренбургской области.

ГРИБНАЯ ИКРА

Ее можно приготовить из свежих или сушеных грибов. На 200 г грибов возьмите 100 г репчатого лука, 2 помидора, 3-4 ложки растительного масла.

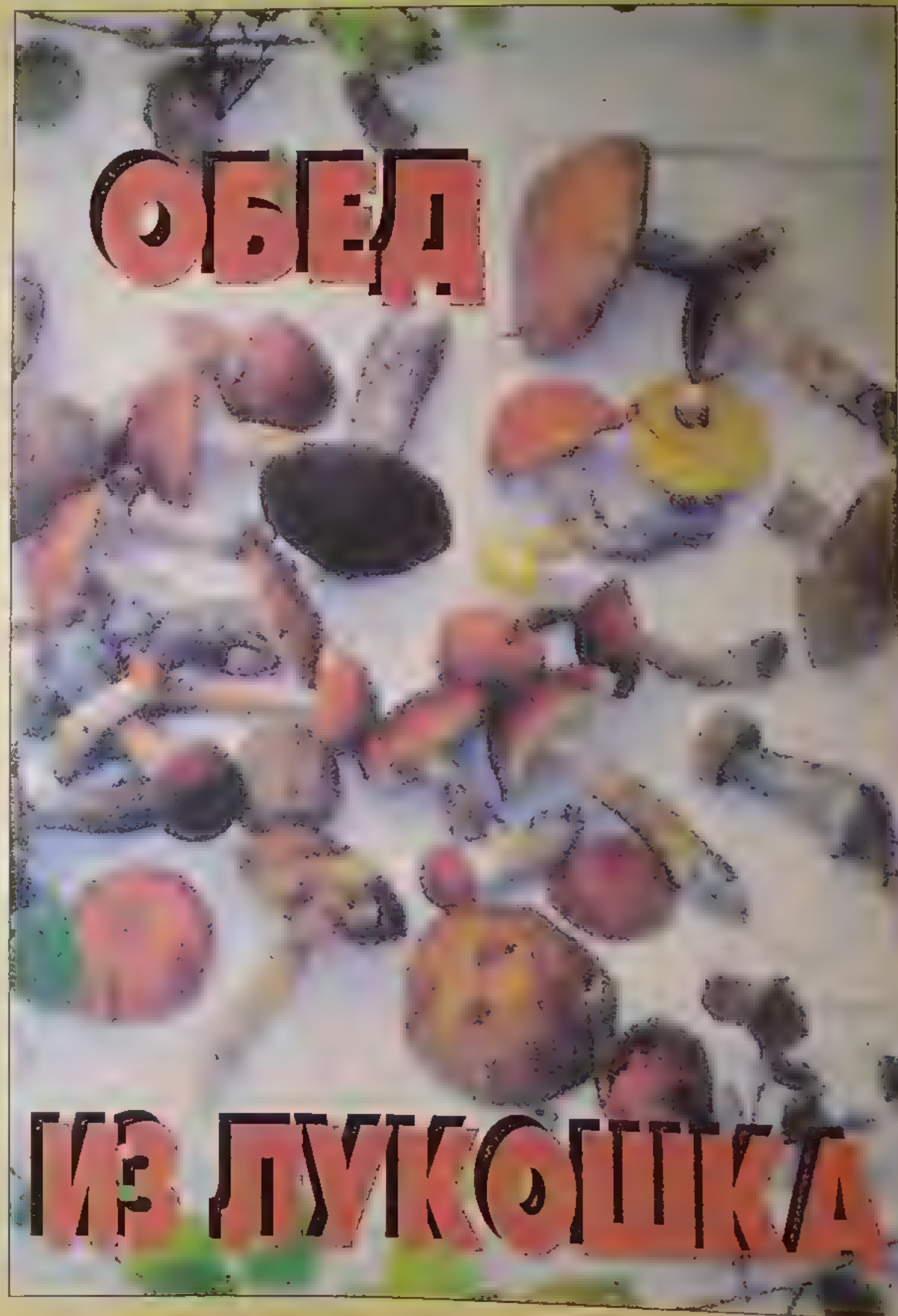
Сушеные грибы замочите на ночь, отварите в небольшом количестве воды. Когда они остынут, пропустите через мясорубку вместе с луком и помидорами. Потом обжарьте массу на растительном масле, добавив немного бульона, в котором варились грибы, на слабом огне минут 40-50.

Икра из свежих грибов готовится так же, но отваренные и пропущенные через мясорубку грибы смешивают только с жареным луком. При желании можно добавить немного чеснока.

ЖАРКОЕ С ГРИБАМИ

На 400 г мяса возьмите 200 г грибов, 2 ложки растительного масла, 2 луковицы, 2-3 средние морковки, 200 г майонеза, соль, перец, чеснок по вкусу.

Сушеные грибы замочите на ночь, отмочите мясо (можно брать как свинину, так и говядину). Грибы мелко нарежьте, мясо порежьте кубиками. В глиняный горшочек налейте немного растительного масла, уложите немного мяса, сверху репчатый лук, нарезанный полукольцами, морковь, натертую на крупной терке, грибы. Потом снова все в той же последовательности. Сколько получится слоев, зависит от количества человек, на которое готовится это блюдо. Я на свою семью делаю обычно по 2-3 слоя. После того как вы положили последний грибной слой - посолите, поперчите, положите чеснок и залейте все майонезом, поставьте на час в духовку.



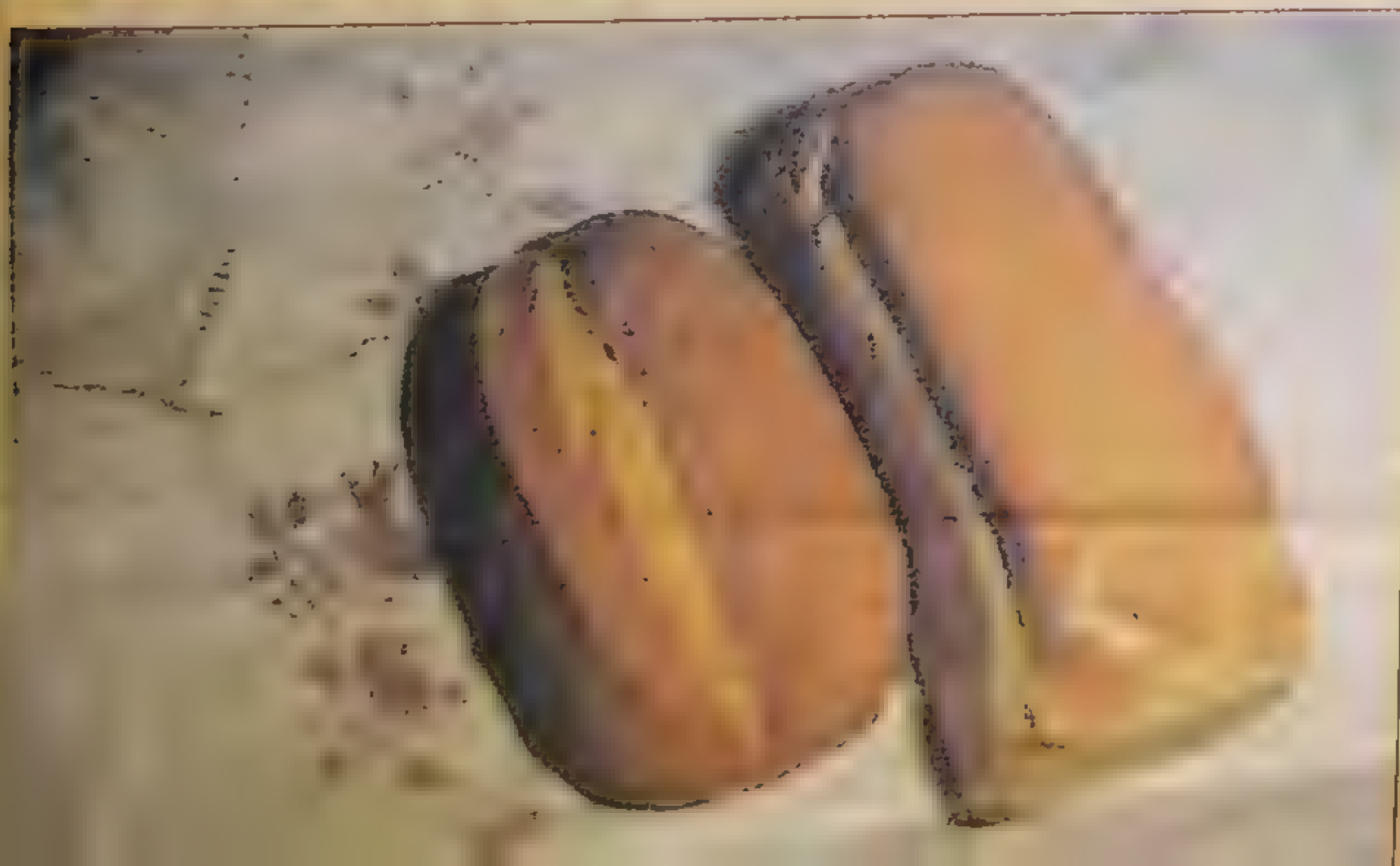
Свежие грибы очистите, промойте, ошпарьте горячей водой. Откиньте на сито, дайте воде стечь. Грибы нарежьте, посолите и обжарьте на масле. Перед окончанием жаренья в грибы добавьте чайную ложку муки и перемешайте, затем положите сметану, прокипятите, посыпьте тертым сыром и запеките. При подаче на стол


кую сковороду. На капусту выложите грибы и вновь покройте слоем оставшейся капусты. Посыпьте капусту сухарями, сбрызните маслом и поставьте в духовку.

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ

Возьмите 200 г соленых грибов, 2 луковицы, 2 моркови, маленькую свеклу, 2 карто

ТРИ КОРОЧКИ ХЛЕБА





ХЛЕБНАЯ ЗАКУСКА

Возьмите полбатона черствого хлеба, нарежьте мелкими кубиками и слегка обжарьте на растительном масле. Сложите в эмалированную или стеклянную посуду и добавьте к обжаренным кубикам хлеба одну мелко нарезанную луковицу, 2 столовые ложки тертого сыра, полстакана зеленого горошка, соль и перец по вкусу. Все перемешайте, добавьте немного растительного масла, зелень укропа и петрушки.

А если хлеб обжарить на сливочном масле, то заправлять закуску нужно майонезом.

ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

Полбатона зачерствевшего белого хлеба (желательно брать мякиш) мелко нарежьте и залейте 0,7 л горячего молока. Добавьте 3 столовые ложки тертого сыра, 3 яичных желтка. Массу хорошо перемешайте. Белки взбейте в густую пену и осторожно влейте в массу, слегка перемешайте и вылейте на смазанную жиром сковороду, запекайте в духовке. При подаче к столу полейте растопленным сливочным маслом.

ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И ЯБЛОКАМИ

Полбатона черствого хлеба натрите на терке, крошки поджарьте в 3-4 столовых ложках маргарина. Добавьте 4 столовые ложки творога, 3 столовые ложки сахара, 2 яйца, полстакана молока, соль по вкусу. Все

тщательно перемешайте. Форму хорошо смажьте маргарином и посыпьте молотыми сухарями. Половину массы выложите в форму, далее положите слой мелко нарезанных яблок (3-4 штуки), перемешанных с 3-4 столовыми ложками сахара. Верх залейте оставшейся хлебной смесью, разровняйте, смажьте сметаной и выпекайте в духовке 30 минут.

ТОРТ

Возьмите стакан молотых сухарей, добавьте столовую ложку крахмала, 6 желтков, смешанных с половиной стакана сахара. Все хорошо перемешайте. Белки взбейте с половиной стакана сахара и введите в полученную массу. Массу выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекайте в духовке 40 минут.

Приготовьте крем: смешайте стакан молока, яйцо, полстакана сахара, нагрейте до загустения, непрерывно помешивая. Остудите, добавьте 2 столовые ложки сливочного масла, столовую ложку тертого шоколада, полпачки ванильного сахара, столовую ложку какао-порошка и все хорошо разотрите. Остывший торт разрежьте на 2-3 коржа и промажьте кремом.

Мария ХОЛОДОВА.

г. Невинномысск Ставропольского края.

следовательности. Сколько получится слоев, зависит от количества человек, на которое готовится это блюдо. Я на свою семью делаю обычно по 2-3 слоя. После того как вы положили последний грибной слой - посолите, поперчите, положите чеснок и залейте все майонезом, поставьте на час в духовку.

ГРИБНОЙ ГУЛЯШ

На 500 г грибов возьмите 4 луковицы, 4 столовые ложки жира, 2 сладких перца, 2 столовые ложки муки, две столовые ложки томатной пасты, полстакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Грибы отварите, порежьте, вместе с мелко нарезанным луком обжарьте в жиру, добавьте сладкий перец, тушите до готовности. Отдельно спассеруйте томатную пасту. Обжаренные грибы посыпьте мукой, добавьте томатную пасту, сметану. Положите соль, перец и еще немного потушите. Подавайте с отварным картофелем.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

На 500 г свежих грибов возьмите полстакана сметаны, 25 г сыра, чайную ложку муки, 2 столовые ложки растительного масла.

Свежие грибы очистите, промойте, ошпарьте горячей водой. Откиньте на сито, дайте воде стечь. Грибы нарежьте, посолите и обжарьте на масле. Перед окончанием жаренья в грибы добавьте чайную ложку муки и перемешайте, затем положите сметану, прокипятите, посыпьте тертым сыром и запеките. При подаче на стол посыпьте грибы зеленью укропа или петрушки.

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

На 500 г свежих грибов возьмите 1 кг свежей капусты, одну луковицу, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки масла.

Нашинкованную капусту положите в кастрюлю, добавьте масло, немного воды, уксус и тушите все около часа. За 20 минут до окончания прибавьте томатную пасту, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец, лавровый лист.

Грибы очистите, промойте, положите в кипящую воду минут на 15, затем нарежьте и обжарьте в масле. Сложите грибы в миску, на той же сковороде обжарьте лук, смешайте с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец.

Половину тушеной капусты уложите ровным слоем в глубо-

кую сковороду. На капусту выложите грибы и вновь покройте слоем оставшейся капусты. Посыпьте капусту сухарями, сбрызните маслом и поставьте в духовку.

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ

Возьмите 200 г соленых грибов, 2 луковицы, 2 моркови, маленькую свеклу, 2 картофелины, небольшой огурец, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, соль, сахар по вкусу. Можно добавить зелень петрушки и сельдерея.

Соленые грибы мелко порубите, лук, отваренные морковь, свеклу, картофель, свежий огурец нарежьте мелкими кубиками, перемешайте. Растительное масло заправьте лимонным соком и залейте им винегрет.

ГРИБНАЯ ТЯМНЯ

Возьмите 200 г грибов, 3 луковицы, зелень лука по вкусу, 2 помидора, 200-400 г хлеба, соль по вкусу, 100 г молока, 2-3 яйца. Грибы обжарьте на растительном масле, добавьте репчатый и зеленый лук, свежие помидоры, ржаной хлеб, нарезанный кубиками.

Все это выложите в глубокую сковороду, добавьте зелень петрушки, укроп и залейте подсолненной яично-молочной смесью. Поставьте на слабый огонь и варите до готовности.

Светлана СИМАНОВА.
пос. Ладва, Карелия.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗРАЗА

Отварите картофель в соленой воде. Воду слейте, картофель протрите или разомните как для пюре. Взбейте 2-3 яйца, добавьте 100 г сливочного масла и муки столько, чтобы замесить картофельное тесто.

Приготовьте три начинки. Для первой вам понадобятся любые грибы, отваренные в соленой воде и обжаренные с луком в растительном масле. Вторая начинка - это рубленые вареные яйца, смешанные с измельченным зеленым луком. Третья начинка - это мясной фарш, обжаренный до готовности.

На сковороду или противень выложите большую часть теста, разравнивая его так, чтобы оно прикрывало бортики. Затем поочередно выложите слоя-

ми все три начинки, чередуя слои. Сверху положите вторую часть теста, смажьте маслом и выпекайте в духовке на умеренном огне до получения румяной корочки.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

Любую крупную рыбу (лучше щуку) выпотрошите, посолите, сбрызните лимонным соком. Приготовьте фарш: стакан белой фасоли отварите в подсолненной воде, протрите через сито, добавьте немного подсолнечного масла и пережаренного лука. Этой смесью нафаршируйте рыбу, плотно заверните в фольгу, положите на противень и поставьте запекаться в разогретую духовку на час.

Галина ГРОМОСЯК. Киров.





ЯДОВИТЫЙ МОРОЗНИК

Чего только ни готовы сделать с собой иные толстушки, только бы избавиться от излишних округлостей. Оказывается, многие пьют даже... яд, правда, не подозревая об этом.

действием; средство для похудения.

На самом деле морозник кавказский - вовсе не лекарственное средство. Он не включен в Государственный реестр лекарственных средств, разрешенных к медицинскому применению и промышленному выпуску.

Правда, на его этикетке указаны номер государственной регистрации - № 70/729/24 и номер нормативного документа ФС 42-655-72. Однако под таким номером в Государственный реестр лекарственных средств включено сырье "морозника красноватого", который используется как продукт для получения корельборина (кардиологического средства).

Морозник кавказский нельзя использовать и в качестве биологически активной добавки к пище, так как согласно приказу Минздрава РФ № 117 "биологически активные добавки к пище не должны содержать сильнодействующих наркотических и ядовитых веществ, а также растительного сырья, не применя-

емого в медицинской практике и не используемого в питании".

Морозник кавказский относится к ядовитым растениям, содержащим токсичные вещества - гликозиды корельборин П и корельборин К. Его производит ООО "Парафармацевт" (Ставропольский край, г. Железноводск, ул. Лермонтова, 2а, санаторий им. Э. Тельмана, корп. "Светлана", комн. 319).

К ядовитым растениям относятся оба вида морозника. Самое неприятное - продается не готовый препарат, а лекарственное растительное сырье. А это, как говорится, две большие разницы. Готовый препарат из ле-



карственного сырья стандартизируется. То есть, заваривая, например, столовую ложку какого-нибудь сбора, можно надеяться, что активных веществ, ради которых и был куплен пре-

парат, в ней содержится примерно столько, сколько рекомендовано врачами и гарантировано производителями.

Железноводские "фармацевты" выпускают сырье - корневище с корнями, а содержание биологически активных веществ в разных корешках может отличаться на порядки. Иными словами, в одном - пусто, а в другом - настолько густо, что дозировка даже лекарственного средства вполне может оказаться смертельной.

Что касается морозника, то он содержит токсичные вещества - гликозиды. Гликозидные препараты используются в кардиологической практике при лечении, в частности, сердечной недостаточности. Однако их применяют с особой осторожностью, по специальным схемам, поскольку у них есть очень важная особенность - они накапливаются в тканях организма, а это может очень быстро привести к развитию побочных эффектов.

Понятно, что большинство потребителей морозника понятия не имеют о том, что принимают сердечные гликозиды, они-то убеждены, что пьют "природную" и "натуральную" травку, которая поможет им обрести идеальную фигуру. Насчет фигуры есть большие сомнения, а вот насчет прямой дороги на больничную койку - уверенности куда больше.

Сберкнижка в подарок

На свадьбу мы с мужем сберегли молодым сберкнижку с 5 тысячами рублей.

тельности, соответственно обязанности выплатить заработную плату своим работникам у предприятия не возникает.

При этом необходимо подчеркнуть, что вышеуказанный порядок не распространяется

условия для получения этого вида пособия - фактическое осуществление ухода за ребенком до 1,5 года (то есть предоставление отпуска для ухода за ребенком) и государственное социальное страхование (государственному социальному страхованию под-

ния заработной платы предоставляется работнику, имеющему двух и более детей в возрасте до четырнадцати лет, работнику, имеющему ребенка-инвалида или инвалида с детства до достижения им возраста восемнадцати лет; одинокой матери или одинокому

Право на пособие

В период нахождения в отпуске по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 года женщины

Сберкнижка в подарок

На свадьбу мы с мужем подарили молодым сберкнижку с 5 тысячами рублей. Через полтора года наша дочь решила с мужем развестись. Будет ли делиться этот вклад? От него осталось чуть больше 2 тысяч.

Татьяна ОЛОНЦОВА.
г. Сыктывкар,
Республика Коми.

Да, этот вклад, будучи подаренным фактически обоим - и дочери, и зятю, считается совместно нажитым имуществом и будет поделен пополам.

Деньги - только за работу

Должна ли начисляться заработная плата работнику, если предприятие не осуществляет никакой деятельности?

Николай ЖУРАВЛЕВ.
Улан-Удэ.

КЗоТ РФ в ст. 78 разъясняет, что заработная плата работника не может быть ниже установленного минимального размера оплаты труда, если работник полностью отработал определенную норму рабочего времени и выполнил свои трудовые обязанности.

Таким образом, из ст. 78 КЗоТа РФ можно сделать вывод, что заработная плата выплачивается работнику только за определенную работу, то есть в случае исполнения трудовых обязанностей. В указанной ситуации работник не выполняет свои трудовые функции, так как предприятие не осуществляет никакой дея-

тельности, соответственно обязанности выплатить заработную плату своим работникам у предприятия не возникает.

При этом необходимо подчеркнуть, что вышеуказанный порядок не распространяется на оплату ежегодных и дополнительных отпусков, а также на оплату больничных листов и на оплату других нерабочих, но оплачиваемых дней (например, праздничных).

Пособие - мужу

До рождения ребенка жена нигде не работала. Может ли муж по основному месту своей работы получать пособие на ребенка в возрасте до 1,5 года вместо жены?

Елена ПУТЯТИНА.
Челябинск.

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 04.09.95 № 883 "Об утверждении положения о порядке назначения и выплаты государственных пособий гражданам, имеющим детей" на ребенка в возрасте до 1,5 года выплачиваются два вида пособий.

1. Ежемесячное пособие на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 года.

Право на получение этого вида пособия имеют:

а) матери (отцы, усыновители, бабушки и другие родственники), фактически осуществляющие уход за ребенком и подлежащие государственному социальному страхованию;

б) матери, уволенные в период беременности или отпуска по уходу за ребенком до 1,5 года в связи с ликвидацией предприятия, учреждения, организации...

Из названного перечня видно, что есть два необходимых

условия для получения этого вида пособия - фактическое осуществление ухода за ребенком до 1,5 года (то есть предоставление отпуска для ухода за ребенком) и государственное социальное страхование (государственному социальному страхованию подлежат только лица, состоящие с предприятиями в трудовых отношениях).

Таким образом, если жена не работала до рождения ребенка и находится в отпуске по уходу за ребенком, то муж не может получать этот вид пособия по основному месту работы.

2. Второй вид пособия, выплачиваемого на ребенка до достижения им 1,5 года, - ежемесячное пособие. Это пособие выплачивается на любого ребенка до достижения им 16 лет, а на учащихся - до окончания обучения, но не позднее 18 лет.

Выплата пособия производится матери по месту ее работы либо отцу по месту его работы, если мать не работает, или органом социальной защиты, если оба родителя не работают. Таким образом, если жена не работала до рождения ребенка и находится в отпуске по уходу за ребенком, то муж может получать это пособие по основному месту работы. Размер этого пособия - 70 процентов от минимальной заработной платы.

За свой счет

Имеет ли право на дополнительные дни к отпуску женщина, имеющая двух детей до 12 лет?

Галина СКОЛЬКОВИЧ.
с. Зотино
Курганской области.

В соответствии со ст. 76 ч. 2 КЗоТа отпуск без сохране-

ния заработной платы предоставляется работнику, имеющему двух и более детей в возрасте до четырнадцати лет, работнику, имеющему ребенка-инвалида или инвалида с детства до достижения им возраста восемнадцати лет, одинокой матери или одинокому отцу, имеющим ребенка в возрасте до четырнадцати лет. По их заявлению ежегодно предоставляется отпуск без сохранения заработной платы продолжительностью до четырнадцати календарных дней в удобное для них время. Указанный отпуск по их желанию может быть присоединен к ежегодному отпуску или использован отдельно (полностью либо по частям). Перенесение отпуска без сохранения заработной платы на следующий рабочий год не допускается (часть вторая введена Федеральным законом от 30.04.1999 № 84-ФЗ).

И алименты тоже

Можно ли получить ежемесячное пособие на ребенка, если ребенок получает алименты?

Марина ХВОРОСТ.
г. Гурьевск
Кемеровской области.

Согласно ст. 16 Закона РФ "О государственных пособиях гражданам, имеющим детей" от 19.05.95 г. ежемесячное пособие на ребенка выплачивается независимо от получения на него пенсии по случаю потери кормильца, социальной пенсии, алиментов, других социальных выплат, кроме денежных средств, выплачиваемых на содержание ребенка, находящегося под опекой (попечительством).

Право на пособие

В период нахождения в отпуске по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 года женщина занимается предпринимательской деятельностью. Сохраняется ли за ней право на получение назначенного пособия?

Людмила ИВАНЕНКО.
Хабаровск.

Работа на условиях неполного рабочего времени или на дому в период отпуска по уходу за ребенком в соответствии со ст. 167 КЗоТа РФ допускается при условии, что ее выполнение не препятствует осуществлению ухода за ребенком. Если наряду с осуществлением предпринимательской деятельности женщина продолжает ухаживать за ребенком, что при необходимости может быть подтверждено проверкой, оснований для лишения ее права на получение пособия не усматривается.

Антон ТОНЬШИН,
юрист.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"





Мы привыкли считать, что дружба подразумевает взаимовыручку. Но если вы действительно готовы многим жертвовать ради друзей, то порой находятся и такие, которые будут активно этим пользоваться. Он (или она) будет жаловаться на несчастную жизнь до тех пор, пока вы не почувствуете легкого укола совести за свою, более или менее налаженную. И пользуясь этим, добиваться от вас либо услуг, либо денег взаймы на неопределенный срок ("конечно, тебе трудно, отдашь, когда сможешь"). Так будет продолжаться до тех пор, пока вы не задумаетесь - а в самом ли деле положение

сто дарителю она тоже не нужна. Узнав, что у вас проблемы с волосами, вам заботливо купят какой-нибудь "чудо-шампунь", который на поверку ничем не лучше других - просто он продавался в ближайшем магазине. Вам великодушно отдадут для сына сломанный велосипед - возможно, вам неудобно будет откровенно сказать, что ему самое место на помойке. При этом всячески расписываются достоинства подарков и щедрость дарителя. Убедившись, что вы оценили проявленное к вам внимание, просить об услугах начинают вас. "Не в службу, а в дружбу, найди, пожалуйста, вместо меня в ЖЭК, возьми мне справку, а то мне некогда, совсем зашиваюсь". И вы давитесь в очереди за справкой, едете за билетами в консерваторию, бежите за продуктами - да мало ли что еще! Незаметно ваша жизнь превращается в какую-то череду обязанностей. А когда, заметив это, вы попытаетесь взбрыкнуть и отказаться от очередного поручения, вам с упреком напомнят, как много для вас было сделано.

НЕ В СЛУЖБУ, А В ДРУЖБУ...

такого, с позволения сказать, друга настолько хуже вашего? Может быть, дело обстоит как раз наоборот?

Одной моей знакомой довелось столкнуться с этим на собственном опыте. Ее подруга росла в обеспеченной семье, но когда она родила ребенка, ей пришлось самой искать средства к существованию. Мне было так жаль ее - без мужа, без работы. Я считала ее несчастной и беспомощной. И выполняла все ее просьбы - то сходила за продук-

Как же этого избежать? Во-первых - будьте бдительны и помните, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Старайтесь отклонять предлагаемые услуги, если вы не уверены в побуждениях этого человека. А если вас уже успели "обязать", возможны два варианта. Первый - отказываться от поручений, ссылаясь на недостаток времени. Вам придется сделать над собой усилие, чтобы чувство долга не задавило вас вконец, и потерпеть какое-то время, пока друг не

НЕ УМЕЕШЬ - НЕ БЕРИСЬ

Правда ли, что за любое занятие магией потом придется расплачиваться? Можно ли как-нибудь этого избежать?

Олег НОВИКОВ.
Тверь.

Прежде всего учтите, что магией стоит заниматься людям, уверенным не только в своих способностях, но и в своих силах. Если вы прочитаете книгу любовных заговоров и пойдете ночью на перекресток четырех дорог привораживать неверную жену, у вас вряд ли что получится. Но отсутствие результата в данном случае будет наилучшим результатом, ибо может случиться и так, что вы вызовете к жизни силы, с которыми потом не сумеете справиться. Так что не стоит переоценивать свою грамотность и умение, особенно если весь ваш опыт основан только на чтении оккультной литературы.

Если же вы действительно обладаете парапсихологическими способностями, стоит попросить специалиста оценить их уровень. Помните, что магия - такая же наука, как математика и физика, и относиться к ней нужно соответственно. Никто не будет строить дом, не имея специального образования, однако почему-то магией пытаются заняться все кому не лень.

Естественно, маг должен уметь защищать себя самого.

Наиболее распространенные варианты защиты - использование при проведении ритуала зеркала и свечей. И то, и другое - внешняя защита в материальном мире. Однако маг должен позаботиться и о защите своей энергетической оболочки. "Зеркальная" защита работает по тому же принципу, что и обычное зеркало: она отражает удары, направляя их обратно. "Плавающая" защита - более сложный вариант - пропускает удары и снова смыкается за ними. Существуют, конечно, и другие способы защиты, но обучаться им следует у специалиста, а не по газетной статье.

Однако есть случаи, когда никакая защита не поможет. Если вы обладаете способностью излечивать головную боль, совершенно незачем "прыгать выше головы" и заниматься "разборками в астрале". Уровень квалификации мага растет постепенно, и выход на новую ступень - дело высших сил, в крайнем случае вашего личного учителя, но уж никак не ваше собственное.

Человеку всегда трудно четко провести границу между тем, что ему очень хочется сделать, и тем, что он на самом деле может. Поэтому, занимаясь магией, старайтесь не выходить за границу своих возможностей, не используйте полностью свои силы.

Разумеется, за все магические действия приходится рас-

плачиваться. Специалисты называют это "откатом". Чем серьезнее магический ритуал, тем более сильным он может быть. На некоторых ступенях он просто неизбежен, как бы хорошо маг ни был защищен. Известно, в какую сторону пойдет удар: он может коснуться не только вас, но и ваших близких и родных. Разумеется, при работе с так называемыми темными силами обратный удар будет более серьезным. Кроме того, именно с этими силами труднее войти в контакт и добиться помощи. Взамен они могут потребовать достаточно больших жертв с вашей стороны. Конечно, черт с рогами и копытами не потребует подписывать договор кровью, но влияние этих сил на вашу жизнь может быть поистине разрушительным. С другой стороны, черная магия всегда считалась более действенной, чем белая. Правда, настоящий маг предпочитает в каждом конкретном случае обращаться к тем силам, которые наиболее результативно могут ему помочь.

В общем и целом стоит отметить, что к магии наиболее полно применим принцип "не умеешь - не берись". А если уж взялись, помните: в той или иной форме отвечать за свои действия придется.

Надежда ДОРОНИНА,
магистр бытовой и теоретической магии.



щий много силоса, повсеместно. И пошло-поехало. Во времена Хрущева и Брежнева производство гераклиума про-

созревания плодов - с июня по сентябрь, практически все лето. Те, кто не знает о его ядовитых свойствах, иногда используют огромные листья вместо зонтиков от солнца. И совершенно напрасно. Потому что именно на солнце повышается чувствительность кожи и человека, и животных к содержащимся в нем алкалои-

...мои знакомой до-
велось столкнуться с этим на
собственном опыте. Ее подруга
росла в обеспеченной семье,
но когда она родила ребенка,
ей пришлось самой искать
средства к существованию.
"Мне было так жаль ее - без
мужа, без работы. Я считала ее
совершенно неприспособленной.
И выполняла все ее
просьбы - то сходить за продуктами,
то денег одолжить, пока у
нее не появятся. Она взяла у
меня в долг довольно приличную
сумму, и я ее не торопила.
Но постепенно стала задумываться.
На работу она устраиваться
не спешила - объясняла это тем,
что не хочет горбатиться за копейки,
а высокооплачиваемую работу найти не может.
Тем временем она завела себе
породистую собаку, объясняя,
что нужна же в жизни хоть какая-то
радость. То и дело упоминала,
что мать подбрасывает ей денег
и отец ребенка тоже не забывает.
Потом она купила своему ребенку
фирменный велосипед - мы с мужем
не могли позволить себе приобрести
такой для сына. И тогда я уже
настойчиво напомнила ей о деньгах -
ведь с тех пор прошло уже больше
года. Очень неохотно она вернула
мне долг - нужно ли говорить, что в
результате инфляции деньги уже
значительно обесценились. Когда в
следующий раз она попросила у меня
денег, я решительно сказала, что мы
сейчас сами находимся в стесненных
обстоятельствах. Наши отношения не
прекратились, но с тех пор я отношусь
к ее жалобам гораздо более критически".

Вообще, "тянуть" можно не только деньги.
Другой тип "несчастеньких" - те, кто
старается добиться от вас услуг. Наверняка
многие сталкивались с подобными проблемами.
Для начала вас стараются всячески
обязать, навязывая вам благодеяния,
которые ничего не стоят. "Благоделю", а
вам, возможно, вовсе не нужны. Вам
еще подарят косметику, заведут, зная, что вы
такой не любите, - неважно, про-

Старайтесь отклонять предлагаемые услуги, если вы не уверены в побуждениях этого человека.
А если вас уже успели "обязать", возможны два варианта. Первый - отказываться от поручений, ссылаясь на недостаток времени. Вам придется сделать над собой усилие, чтобы чувство долга не задавило вас вконец, и потерпеть какое-то время, пока друг не поймет, что дальнейшие просьбы бесполезны.
Вариант второй, более радикальный - выяснить отношения раз и навсегда, откровенно сказав, что не понимаете, почему должны выполнять чьи-то поручения в ущерб своим делам. Преимущество этого варианта в том, что отношения будут порваны с треском, и, скорее всего, "халявщик" уже не возобновит своих требований, хотя всячески постарается очернить вас в глазах общих знакомых.

Еще один случай эдакого бытового, духовно-эмоционального вампиризма, более характерный для женщин: одна подруга буквально монополизировала другую и не хочет ни с кем делиться, стремится как бы эмоционально "повиснуть" на ней, нащупать слабые места и, играя на этом, всецело подчинить своему влиянию. При этом она предпочитает роль ведомой, отдавая подруге видимость лидерства. Именно видимость, так как вскоре она начинает закатывать сцены, когда подруга собирается куда-нибудь без нее. Постепенно "лидер" начинает понимать, что ее личная жизнь свелась практически к нулю из-за боязни "предать дружбу". Если вас это устраивает, то все в порядке. Если же нет, самое время поговорить с подругой и выяснить отношения. Объясните, что у вас есть собственное частное пространство, на которое никому не стоит посягать. Тогда ваши отношения либо перейдут в иную фазу, либо вообще прекратятся. И поверьте, жалеть об этом не следует.

Светлана РАДЧЕНКО,
психолог.

...умею защищать себя самого.

...Понимается, за все магические действия приходится рас-

...магистр бытовой и теоретической магии.



*С травой Геракла можно
встретиться на любой дороге*

**Речь идет о ядовитом гигантском много-
летнике, принадлежащем к семейству сель-
дерейных (зонтичных), борщевике Соснов-
ского. Он настолько велик (порой выше двух
человеческих ростов), что по-научному на-
зывается - трава Геракла.**

Рос бы и рос себе борщевик в Кавказских горах (потому что является эндемичным, то есть характерным только для определенных мест) и носил бы название в честь открывшего его профессора Д.И. Сосновского. Да на беду оказался ценной кормовой культурой для крупного рогатого скота.

Про это узнал Сталин и дал команду разводить корм, даю-

чая Германию, Францию, Нидерланды и даже Англию. В Польше его прозвали "местью Сталина".

А в России борщевик освоился везде, где только можно. В Ленинградской области и на окраинах Петербурга его полно. Он растет и на полях, и в оврагах, и вдоль дорог, и в городских дворах. Растение ядовито во время цветения и в начале

созревания плодов - с июня по сентябрь, практически все лето. Те, кто не знает о его ядовитых свойствах, иногда используют огромные листья вместо зонтиков от солнца. И совершенно напрасно. Потому что именно на солнце повышается чувствительность кожи и человека, и животных к содержащимся в нем алкалоидам. Иначе говоря, проявляется фотоэффект: прикрылся таким "зонтиком" и получил ожоги или дерматит. После этого запросто можно оказаться на больничной койке. А если пожевать, так и "крыша" поедет - возникают галлюцинации.

Не обязательно одеваться "под завязку", чтобы не испытывать на себе "месть Сталина". Просто нужно "знать в лицо" этого травяного гиганта. У него мощный полый стебель (до четырех метров), иногда толщиной в руку, и очень большие рассеченные листья. А венчают борщевик крупные "зонтики" белых цветов. Спутать с другим растением его трудно.

Если на вашем участке такое чудовище обосновалось, убирайте или пропалывайте его, во-первых, в несолнечную погоду, а во-вторых, - хорошо одетыми: в комбинезон, закрытую обувь, рукавицы. И уж, конечно, не прячьтесь в его тени.

И не пускайте детей "за приключениями" в заросли борщевика. Себе дорожке будет.

Людмила ОСОКИНА.





ют степной. По-прежнему сухопутные черепахи поступают в зоомагазины разных стран, но не все счастливые покупатели Тортилл обращаются с ними правильно, покупают как живую игрушку в подарок детям, но "игрушки", почему-то "портятся" и "ломаются". Что же нужно делать, чтобы этого не случилось? Об этом рассказывает зоолог Белорусского го-

на и Белоруссией, и Россией. Однако сухопутные черепахи поступают на зоорынок обеих стран правдами и неправдами. Между тем уже много лет среднеазиатских черепах разводит Новосибирский зоопарк, да и другие зоопарки и отдельные любители освоили разведение в неволе этой, казалось бы, неприхотливой, а на самом деле весьма деликатной рептилии.

ют сквозняки. Пределы ее температурной устойчивости (ведь черепахи, как и все пресмыкающиеся, не имеют собственной температуры тела) от 14 до 32 градусов тепла (оптимум 21-28 градусов). Черепахе потребуются домашний террариум. Его длина и ширина должны укладываться от 2 до 6 длины животного, а высота - 1,5 длины. Летом ее лучше выпустить в огороженный загон, но обязательно в домике с обогреваемым полом. Здесь черепаха может переждать летнее ненастье. Но без укрытия она может погибнуть и на солнце. Учтите, что черепахи - отличные землекопы и вполне могут подрывать ограду и сбежать.

При высокой температуре черепаха будет проявлять заметный аппетит, но если ее держать в холоде, первая ее реакция - отказ от пищи. За этим последуют болезни и длительная, растянутая на годы агония.

Черепахи очень любят одуванчики, люцерну и салат, то есть едят все то, что и кролики. Траву можно накопить и высушить за лето, а затем увлажнять и скормить зимой, если вы не будете отправлять Тортиллу в спячку.

Одна из распространенных ошибок - скудное питание одним и тем же кормом. Корм черепахи надо разнообразить, насколько это возможно, поэтому его компоненты надо натереть на терке или мелко нашинко-

вать. Затем смешать их все, чтобы черепаха не выбирала лакомые кусочки, а ела все подряд. Она очень любит фрукты, особенно бананы, но от них быстро жиреет, если нет соответствующего моциона. Кроме того, черепахе крайне необходим источник витамина А в виде моркови.

Корм черепахи в природе состоит на 80 процентов из растительной пищи, а на 20 процентов - из животной. В домашних условиях это творог, вареное яйцо, измельченное вместе со скорлупой (важный источник кальция для формирования костей и панциря), субпродукты (особенно сердце и печень), мучные и дождевые черви. Некоторые любители скормливают черепахам размоченный сухой корм для кошек и собак, но я бы этого не рекомендовал. Пищу следует обильно посыпать мелом, а раз в неделю добавляются витамины (ветеринарный "Тривит" или "Тетравит" или же другие витамины для животных).

Содержание сухопутных, а тем более морских черепах - это целая наука, и объем заметки не позволяет обстоятельно коснуться лечения, зимовки, техники разведения. Однако на этот счет имеется специальная литература, и я рекомендую вам пополнить личные наблюдения за черепахами теоретическими знаниями.

ДОМИК ДЛЯ ТОРТИЛЛЫ

Западные любители животных называют одну из наиболее популярных видов черепах "русской". Правда, в нынешних границах России эта черепаха не встречается - чуть-чуть не дотягивает до Астраханской области, обитая в Казахстане и республиках Средней Азии.



сударственного университета **Александр ЧЕГОДАЕВ.**

- Вашингтонская конвенция об ограничении торговли редкими видами черепах подписа-

Если вы желаете, чтобы ваша Тортилла радовала вас, надо соблюдать некоторые правила. Прежде всего ее нельзя держать в комнате на полу, где гуля-

Эпилептический припадок - это болезненное состояние, которое внезапно овладевает собакой на какое-то время. Собака во время припадков абсолютно беспомощна, сознание путается, собака не слышит своей клички, не ориентируется, не видит окружа-

хождение болезни очень трудно.

Если причина заболевания имеет наследственное происхождение, то излечить ее нельзя, можно только облегчить ее течение с помощью антиконвульсивных препаратов. В другом случае лечение зависит от возможности устранить причину заболевания.

впитывает в себя жир, содержащийся в шерсти, от этого она становится нежнее. При вычесывании пудры кошку нужно держать за голову так, чтобы порошок не попал ей в глаза и нос. Разглаживать шерсть нужно с нажимом и достаточно долго - в день в общей сложности нужно сделать около

зубам, в основном применимый к очень молодым собакам, у которых различия в образе жизни и питания еще не успели очень повлиять на форму зубов. К тому же у собак карликовых пород и у малых пуделей смена зубов происходит раньше.

После смены молочных зубов на постоянные (в возрасте от 3 до 6 месяцев) зубы у собак

**ХИЩНАЯ
МУРКА**

ХМЕЛЬНАЯ МУРКА

Полезна ли кошкам валерианка?

Елена ИВАНОВА.
Москва.

К числу растений, которые вызывают повышенный интерес кошек, прежде всего относятся валериана и котовник кошачий (кошачья мята). Оба они способны приводить животных в какой-то истерический экстаз. Видимо, эти растения активизируют деятельность половых желез. "Любовь" кошек к этим растениям можно направить в нужное русло. Например, можно поместить высушенные корни валерианы под коврик, о который мы хотим приучить животное "точить когти". При плохом аппетите ветеринары, бывает, советуют добавлять кошкам в пищу экстракт корня. Но у некоторых кошек при приеме валерианы повышается агрессивность, они могут наброситься на хозяев, покусать, исцарапать. Вообще, поведение "навалерьянившегося" кота очень напоминает поведение пьяного человека. Так что лучше не экспериментировать - все равно конкретной пользы от валерианы нет.

СТРАШНЫЙ ДИАГНОЗ

Болеют ли собаки эпилепсией?

Галина ЗАДКОВА.
д. Лубяны
Костромской области.

У сожалению, ответ на этот вопрос положительный. Это заболевание у собак не такое уж редкое.

Эпилептический припадок - это болезненное состояние, которое внезапно овладевает собакой на какое-то время. Собака во время припадка абсолютно беспомощна, сознание путается, собака не слышит своей клички, не ориентируется, не видит окружающих людей, предметы.

Заболевание может начинаться с малых приступов, во время которых у собаки наблюдаются жевательные судороги с небольшим слюнотечением. При этом животное может нормально передвигаться. Есть и другие признаки: широко открытая пасть, судорожное потряхивание головой, расширение зрачков, движение шеи в сторону, судорожное поднятие передней лапы и т.д. Малый припадок длится десятые доли секунды и не оставляет следов в поведении животного. Через несколько месяцев у собаки с малыми эпилептическими приступами развиваются большие эпилептические припадки.

Эти приступы намного сильнее и сопровождаются потерей сознания: собака падает, голова запрокидывается, мышцы тела напрягаются так, что как бы окаменевают. Глазные яблоки расходятся и закатываются вверх, зрачки расширены. Затем возникают судороги мышц головы и конечностей. Животное дышит часто, тяжело, с шумом. Передние и задние лапы сгибаются и разгибаются, создается впечатление, что собака стремительно бежит.

Эпилептические припадки могут быть вызваны различными причинами, например, последствиями травмы мозга; осложнениями после перенесенной чумы, гепатита и других инфекций; авитаминозы В и D; недостаточность минеральных солей в корме; отравления; паразитарные болезни; перенапряжения нервной системы. У некоторых собак к тому же имеется наследственная предрасположенность к эпилепсии. Но такая информация часто скрывается заводчиками, поэтому доказать генное проис-

хождение болезни очень трудно. Если причина заболевания имеет наследственное происхождение, то излечить ее нельзя, можно только облегчить ее течение с помощью антиконвульсивных препаратов. В другом случае лечение зависит от возможности устранить причину заболевания. Главное для владельца животного - не пугаться собаки, находящейся в состоянии припадка. Следите за тем, чтобы она во время приступа не упала с высоты, в воду, не причинила себе вреда. Если подергивается голова, то поддерживайте ее рукой или подложите что-нибудь мягкое. Если собака после припадка уснула, ни в коем случае не будите ее. Во время последующих прогулок после припадка не стоит отпускать собаку с поводка. И естественно, необходимо как можно быстрее обратиться за ветеринарной помощью.

КОТ, А НЕ ВАЛЕРИАНКА

Что сделать, чтобы у персидского кота не свалилась шерсть?

Наталья МЕЛЬНИКОВА.
пос. Тимирязевский
Челябинской области.

Одно из важнейших требований к уходу за шерстью персидских кошек - вычесывание. Лучше всего делать это металлическим гребнем с затупленными зубцами в направлении от головы к хвосту, а "воротник" - в противоположную сторону. Сначала используют гребень с редкими зубцами, а затем более густой. После вычесывания шерсть посыпается сухим пудрообразным шампунем, который удаляется с помощью волосяной щетки движениями как спереди назад, так и в противоположном направлении. Как заменитель шампуня можно использовать тальк или кукурузный крахмал. Пудра

впитывает в себя жир, содержащийся в шерсти, от этого она становится нежнее. При вычесывании пудры кошку нужно держать за голову так, чтобы порошок не попал ей в глаза и нос. Разглаживать шерсть нужно с нажимом и достаточно долго - в день в общей сложности нужно сделать около ста движений.

Некоторые владельцы персидских кошек на летний период состригают им шерсть со всего тела, кроме хвоста. Это избавляет от сваливания шерсти, помогает легче переносить жару.



СКОЛЬКО ЛЕТ ДРУЖКУ?

Как можно определить возраст собаки по внешнему виду?

Александр РОЖЕНИН.
Омск.

Существует очень неточный метод определения возраста по

зубам, в основном применимый к очень молодым собакам, у которых различия в образе жизни и питании еще не успели очень повлиять на форму зубов. К тому же у собак карликовых пород и у малых пуделей смена зубов запаздывает.

После смены молочных зубов на постоянные (в возрасте от 3-х до 6-ти месяцев) на резцах четко выделяются три выступа (трилистник). С возрастом эмаль стирается и трилистник постепенно исчезает, поэтому его выраженность иногда используют для при-

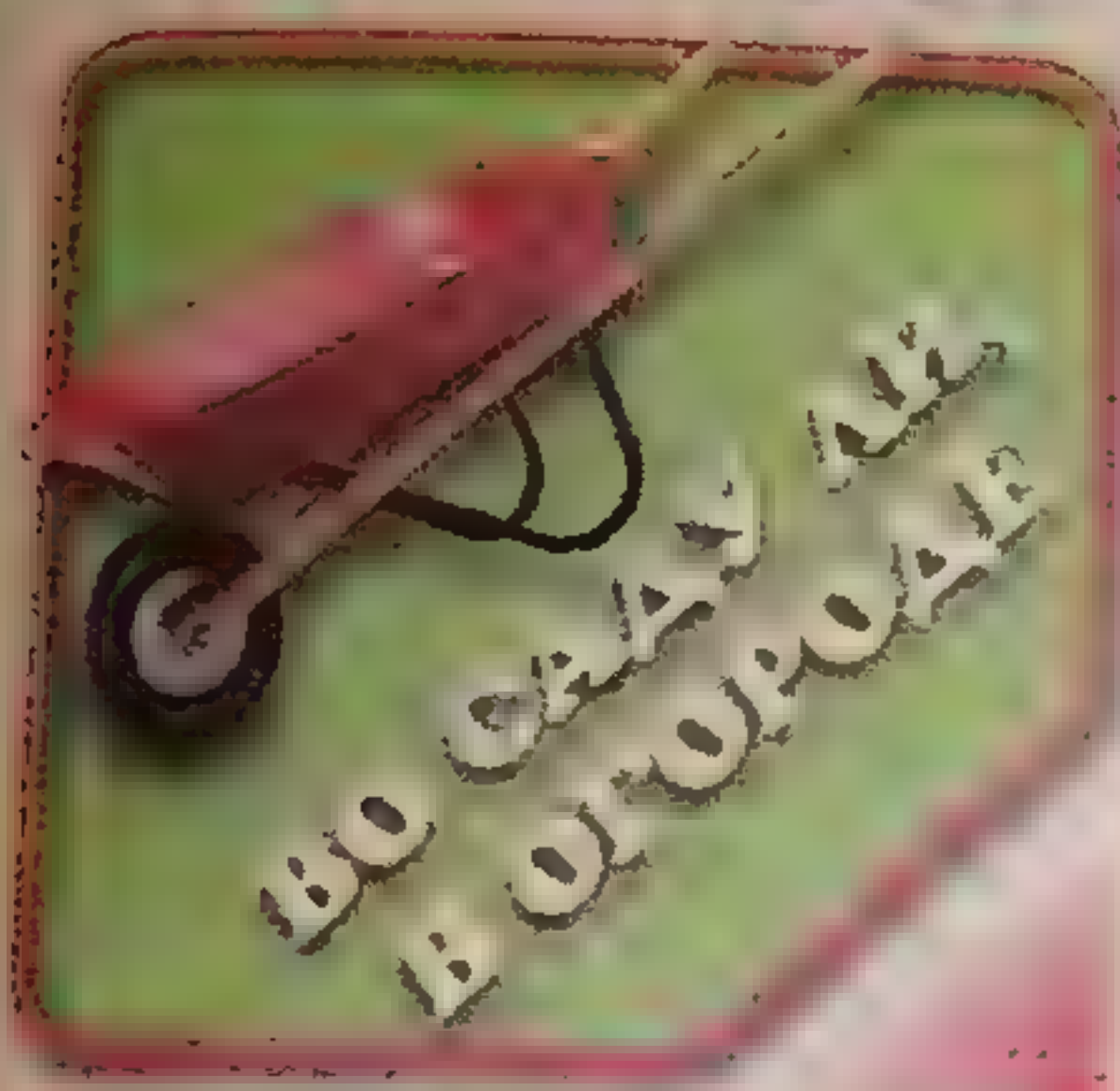
близительного определения возраста собаки. Однако у собак, играющих с камнями и грызущих твердые предметы, резцы стачиваются намного быстрее, чем у их сверстников, ведущих более "цивилизованный" образ жизни.

О возрасте собаки может говорить и ее поведение. Стареющая собака становится спокойней, больше спит, ее активность и потребность в движении уменьшаются, зато появляется избыточный интерес к еде. После 7 лет заметны возрастные изменения в линзах глаз, может развиваться катаракта. После 5-7 лет появляются первые

седые волосы на голове, подбородке, около губ. Правда, коричневые пудели начинают седеть уже на первом-втором году жизни.

А если по какой-либо причине вам необходимо достаточно точно определить возраст собаки, то все-таки стоит обратиться в ближайшую ветеринарную клинику.

Татьяна АГАРКОВА,
биолог.



ТЫКВЫ С СЕКРЕТОМ

Если вторая половина лета была дождливой, то плоды тыкв созревают неодновременно. Убирают их в сухую погоду до наступления заморозков. Обычно в сентябре или начале октября, а на юге - при полном отмирании листьев. Зрелые плоды крупноплодной тыквы с трудом царапаются ногтем, тыквы твердокорая и мускатная меняют окраску с зеленой на желтую.

При уборке необходимо сохранить плодоножку длиной 3-4 см и не допускать повреждения плодов.

Тыквы хорошо дозревают во время хранения. Слишком мелкие и чересчур крупные плоды для длительного хранения непригодны. Их желательно использовать в течение

1-1,5 месяца после сбора. Тыквы не рекомендуется хранить во влажных подвалах - велика вероятность, что плоды загниют. Плоды разных сортов хранятся неодинаково. К лежким сортам относятся "Грибовская зимняя", "Столовая зимняя". Менее лежкие - "Миндальная-35", "Мозолевская-15".

Как ни странно, но после 2-3-месячного хранения вкус тыкв несколько улучшается. Это происходит потому, что крахмал, который содержится в мякоти, частично расходуется, что приводит к относительному увеличению процента сахара. Кроме того, в плодах продолжается синтез каротина, что тоже увеличивает питательную ценность плодов. Однако уже после пятого месяца хранения количество полезных веществ начинает уменьшаться. Следовательно, оптимальные сроки потребления плодов тыквы приходятся на январь и февраль.



ЯБЛОНИ-ЛИЛИПУТЫ

Яблони на слаборослых (варианты: карликовых, клоновых) подвоях обладают множеством положительных качеств. Прежде всего это относится к их размерам. Например, высота деревьев, находящихся в возрасте полного плодоношения, составляет всего 2-3 метра.

На слаборослых подвоях растения меньше ветвятся, поэтому крона формируется более раскидистая и редкая. Благодаря этому деревья оказываются хорошо освещенными и требуют более редкой обрезки. Низкорослые деревья очень скороплодны. Первые плоды могут появиться уже на следующий год после посадки. Однако и старение таких растений происходит раньше обычного. Карликовые деревья нуждаются в замене уже на 18-20-й год жизни. Корневая система

слаборослых саженцев развита пропорционально надземной части. Поэтому пересадку такие деревца переносят очень хорошо, и, кроме того, они в меньшей степени страдают от близкого расположения грунтовых вод. Карликовые подвои влияют и на качество плодов. Яблоки созревают более гладкими и яркими. Это прежде всего связано с благоприятными условиями освещения кроны. Плоды на слаборослых деревьях созревают несколько раньше обычных, но зато хуже хранятся.

Обладая рядом преимуществ, карликовые деревца предъявляют более высокие требования к условиям выращивания. Они страдают от бедных и тяжелых почв, затенения более высокими растениями и даже от не в меру разросшихся сорняков.

Посадку саженцев проводят по схеме 3x4, то есть 4 метра между рядами и 3 метра в ряду. На 5-6-й год деревце уже достигает своей максимальной высоты. Чтобы активизировать рост боковых веток, верхушку растения срезают. В итоге крона должна иметь вид усеченного конуса с хорошо развитыми скелетными ветками в нижней части.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

У меня уже второй год крыжовник покрывается белым налетом. Что ни делаю, не помогает.

Мария ШЕВДЕНКО.
г. Краснотурьинск
Свердловской области.

Это одно из самых распространенных заболеваний крыжовника.

сти вашего участка, не сажайте сорта с заведомо низкой устойчивостью к мучнистой росе, такие, как "Английский желтый", "Изумруд", "Родник".

Как бороться с улитками?
Валентина СМЕРНОВА.
г. Юрьевец
Ивановской области.

ОТ БЕЛОГО ДО КРАСНОГО

У меня уже второй год крыжовник покрывается белым налетом. Что ни делаю, не помогает.

Мария ШЕВДЕНКО.
г. Красноурьинск
Свердловской области.

Это одно из самых распространенных заболеваний крыжовника - мучнистая роса. Наибольшей активности оно достигает в сырые и холодные сезоны. Его распространению способствует загущенная посадка, а также посадка в низинах и, кроме того, несвоевременная обрезка, когда уже сами кусты оказываются слишком густыми.

Меры борьбы могут быть следующими: сразу после цветения кусты нужно опрыскать настоем свежего коровяка (цвета чая) - два раза, с интервалом 8-10 дней. Полезно обработать и универсальным средством против грибных болезней - бордосской жидкостью. Ну и наконец, учитывая климатические особенно-

сти вашего участка, не сажайте сорта с заведомо низкой устойчивостью к мучнистой росе, такие, как "Английский желтый", "Изумруд", "Родник".

Как бороться с улитками?
Валентина СМЕРКОВА.
г. Юрвец
Ивановской области.

Судя по всему, речь идет о беспозвоночных вредителях сада - слизнях. Они действительно напоминают улиток без раковины. Активную жизнь эти создания ведут в основном ночью, а днем слизи прячутся от иссушающих солнечных лучей под различными предметами. Учитывая эту особенность, можно использовать оригинальный метод борьбы: тщательно прополите грядки, а между растениями разложите небольшие куски рубероида, линолеума, пластика и т.п. Каждый день проверяйте эти импровизированные ловушки. Поскольку других укрытий на грядке уже нет, то немалая часть слизи окажется именно там.

СУПЕРКЛУБНИКА

Марина Курносова из г. Новочеркасск Ростовской области - садовод со стажем. Выращиванием клубники она занимается уже 20 лет. За это время она по достоинству оценила многие сорта этой вкусной культуры.



И тем не менее наилучшие результаты в саду Марины показал старый российский сорт "Машенька".

О размере ягод вы можете судить по фотографии. Первые плоды (они самые крупные) достигают веса 150 г! Сами ягоды плотные, поэтому они не разваливаются в компотах и варенье. Кроме того, их

мякоть окрашена в темно-красный цвет, благодаря чему все заготовки имеют очень красивую насыщенную окраску. "Машенька" вполне устойчива к болезням, засухе и частичному затенению.

Может, и у вас, уважаемые садоводы, выросло что-нибудь подобное? В таком случае напишите о своем интересном опыте, и, если возможно, пришлите фотографию вашего суперрастения.

могут появиться уже на следующий год после посадки. Однако и старение таких растений происходит раньше обычного. Карликовые деревья нуждаются в замене уже на 18-20-й год жизни. Корневая система

созревают более гладкими и яркими. Это прежде всего связано с благоприятными условиями освещения кроны. Плоды на слаброслых деревьях созревают несколько раньше обычных, но зато хуже хранятся.

тивизировать рост боковых веток, верхушку растения срезают. В итоге крона должна иметь вид усеченного конуса с хорошо развитыми скелетными ветками в нижней части.

ОТ БЕЛОГО ДО КРАСНОГО

Гвоздика турецкая очень популярна среди садоводов. Она красиво смотрится на клумбах, в бордюрах, рабатках, хорошо сохраняется в срезке.



говой покров, то и на третий год сохранится больше половины растений. Правда, соцветия будут менее декоративны.

Выращивание гвоздики турецкой на дачном участке не представляет особой сложности. В отличие от других видов гвоздик она нетребовательна к свету, предпочитает открытое местоположение, но может расти и в полутени, отличается холодо- и морозоустойчивостью. Лучше растет на суглинистых почвах. На плохо просачиваемых землях, да еще с близким стоянием грунтовых вод, гвоздика страдает от избытка влаги и становится уязвимой для грибных болезней.

Обычно ее выращивают как растение двулетнее. В первый год гвоздика турецкая образует розетку прикорневых листьев, которая и перезимовывает. И только на второй год вырастают прямостоячие цветоносы с щитковидными соцветиями. В соцветии распускается одновременно до 20-30 цветков самой разнообразной окраски: от белой до темно-бордовой.

В природе гвоздика турецкая растет как многолетнее растение. И если следующая после цветения перезимовка благоприятна, то есть не было оттепелей и был хороший сне-

Размножают ее обычно семенами, черенками и делением кустов. Семена высевают в открытый грунт в мае. После того как сеянцы подрастут, распикируйте их или продерните так, чтобы расстояние между соседними растениями было 5 см. В августе рассаду гвоздики можно высадить на постоянное место в цветник по схеме 20x30 см. В сентябре хорошо прорыхлите землю между молодыми растениями и замульчируйте слоем выветрившегося торфа толщиной 3-4 см. С наступлением первых заморозков слегка укройте гвоздику еловыми ветками, чтобы за-

щитить от поедания мышами.

Для того чтобы сохранить наиболее интересные экземпляры, можно размножить их вегетативно - черенкованием. Для этого в начале цветения, в июне, нарежьте черенки и укорените их на грядке. Укорененные черенки высадите на постоянное место в августе.

Гвоздика турецкая чутко реагирует на внесение минеральных удобрений. При недостатке азота желтеют листья, и растение отстает в росте. Отсутствие необходимого количества фосфора и калия делает стебли непрочными, ломкими, листья становятся коричневыми и отмирают. Для лучшего произрастания и обильного цветения перед посадкой на постоянное место внесите ведро перегноя, 20 г суперфосфата, 10-15 г калийной соли из расчета на 1 квадратный метр.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.



**Раздел ведет
обозреватель
Друга дома -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**





НОВЫЙ ПОВОРОТ - ЧТО ОН НАМ НЕСЕТ?..

При резком торможении практически всегда раздается неприятный визг покрышек. На дороге после этого остается черный след от резины. В состоянии стресса водитель рефлекторно изо всех сил выжимает педаль тормоза в надежде, что так машина быстрее остановится.

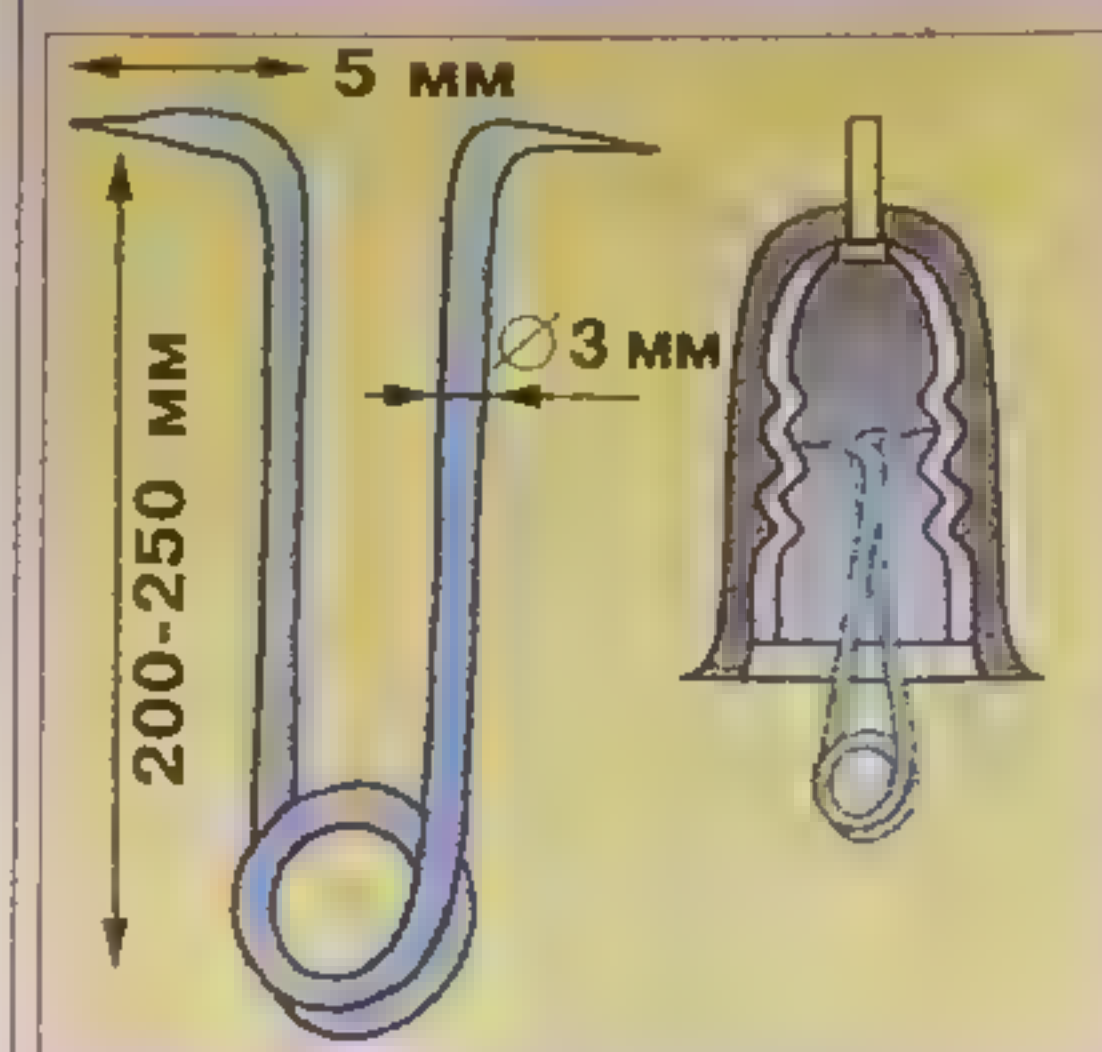
Кстати, и сотрудники милиции, увидев такой черный след на асфальте, делают вывод: водитель пытался предотвратить аварию. Вместе с тем по следу они могут определить, с какой скоростью начиналось торможение. Правда, им это не всегда удается. Например, у автомобилей с антиблокировочной системой при торможении никакого следа не остается. Но это - тема отдельного разговора. А вот преподаватель Цен-

управляемого заноса. Но сделать такое большинство водителей на повороте боится. А еще лучше просто не допускать сноса передних колес. Но это легче сказать, чем сделать. Поэтому если вы не знаете характеристик надвигающегося на вас поворота, то лучше заранее снизьте скорость, выполняя это действие еще при езде по прямой. А рулевое колесо поворачивайте в момент, когда вы начали

отпускать педаль тормоза. Ведь тормоза и рулевое колесо - органы-антагонисты, вместе они работать не хотят.

Есть и еще очень эффективный прием активной безопасности, разработанный в Центре высшего водительского мастерства. Называется этот прием "загрузка поворота тягой". Но имейте в виду, что без тренировки исполнить его практически невозможно, так как осуществляется он в условиях жесточайшего дефицита времени - за 0,1 секунды.

Этот способ, как правило, применяется тренированными водителями на достаточно крутых поворотах, а также на участках с низким коэффициентом сцепления (грязь, гравий). При специальной подготовке он намного безопаснее других приемов, так как дает больше возможностей для стабилизации и позволяет воспользоваться мощностью двигателя для удержания автомобиля на нужной траектории. Его особенность со-



Если лопнула
лампочка

Подскажите, есть ли простой способ удалить цоколь лопнувшей лампочки из патрона?

Марина ЕВСЕЕНКО.
Курск.

Проще всего изготовить нехитрое приспособление из стальной проволоки диаметром 3 мм. Форма и размеры видны на рисунке. Сводите концы, вставляете в патрон и спокойно выкручиваете цоколь. Если цоколь сидит плотно, всуньте между проволоочных ножек какой-нибудь предмет, хоть черенок

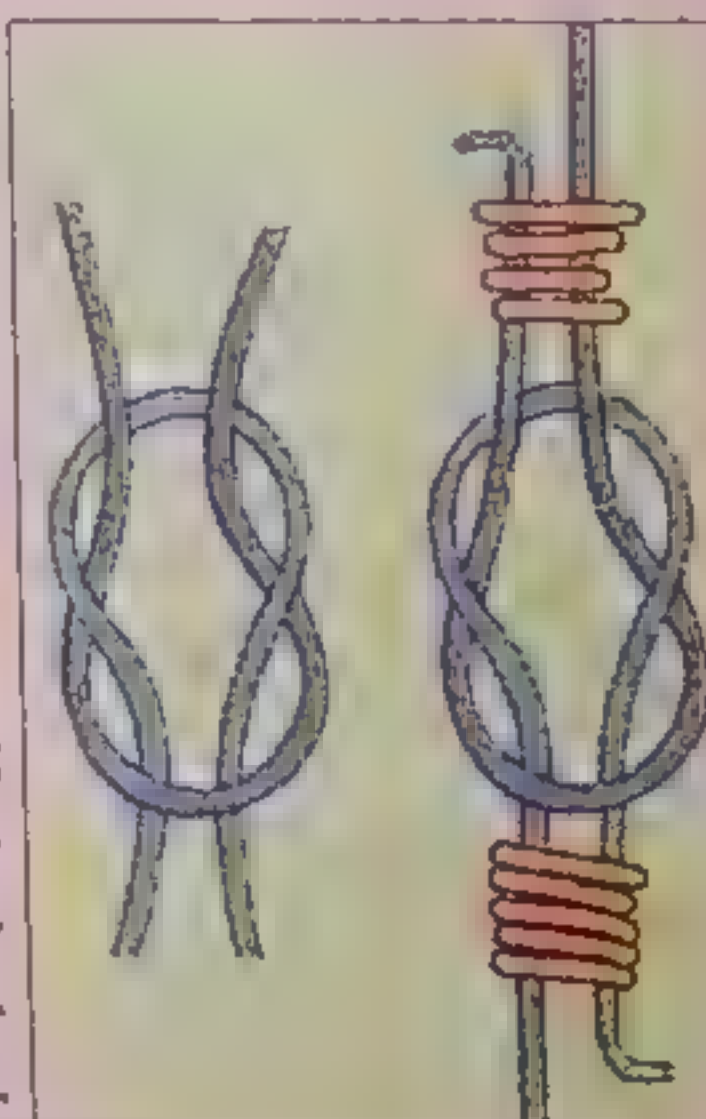
вилки, и продвиньте его вверх, посильнее распирая заточенные кончики. А вообще, выкручивая "прикипевшую" лампу, стоит надеть на нее пакет. Если раздавится, хоть осколки убирать не придется.

Узелок завяжется...

Как надежно срастить два конца тросика? Оборвалось ведро в колоде.

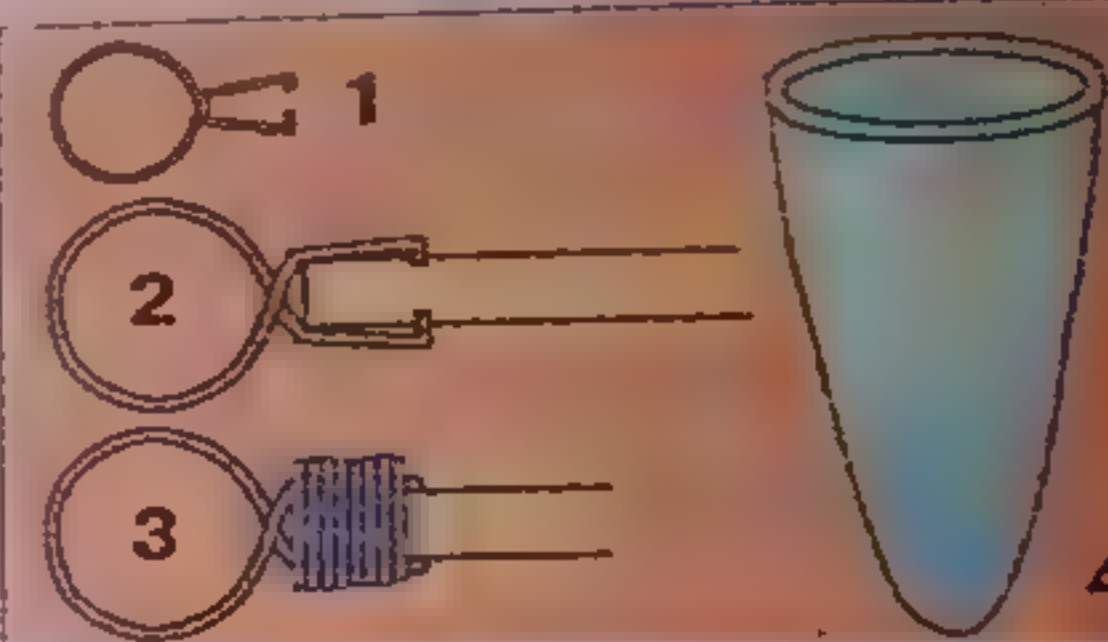
Михаил ТИМОФЕЕВ.
пос. Абрамцево
Московской обл.

Проще всего сделать так называемый прямой морской узел. Он несложен, и затянуть его можно даже на сталистом тросике, который плохо гнется, пружинит. На тросик перед узлом не поленитесь наложить бандаж из капроновых нити, а лучше из проволоки - медной или алю-



миниевой диаметром 0,5-1 мм. Порядок работы - на рисунках.

Будем бабечек ловить



Внучка просила купить ей сачок. Когда я маленьким был, они везде продавались, а сейчас полгорода обегал - нет нигде. Расскажите, как его можно сделать самому?

Семен СОТКИН.
Оренбург.

Ничего хитрого в сачке нет. Делается он просто. Берете сталистую проволоку и сгибаете, как показано на рисунке 1. Затем укрепляете проволоочное кольцо на палке - рисунки 2, 3. Мешок - кисея или марлевка. Примерная форма - на рисунке 4. Крепите мешочки на кольцо и - удачной охоты!

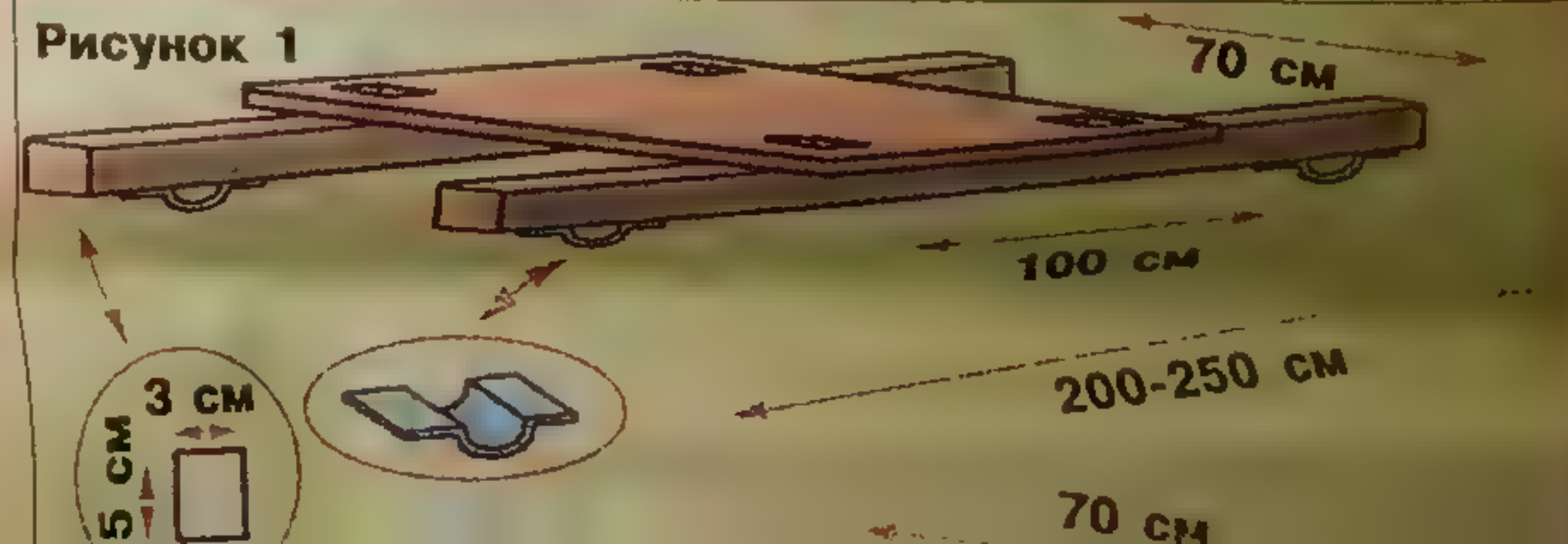
Алексей ТУМАНОВ.

С КОЛЕСАМИ И БЕЗ

Вот уже несколько лет я пользуюсь на даче универсальной тачкой, которая при необходимости быстро "перестраивается" в носилки - хоть с коробом, хоть с платформой для крупногабаритных грузов типа старого холодильника.

Потребуется вам два бруска сечением 30x50 мм длиной

Рисунок 1



они могут определить, с какой скоростью начиналось торможение. Правда, им это не всегда удастся. Например, у автомобилей с антиблокировочной системой при торможении никакого следа не остается. Но это - тема отдельного разговора. А пока преподаватель Центра высшего водительского мастерства Алексей КОЛЛОНТАЙ предлагает разобраться, о чем же еще кроме скорости в начале торможения говорит черный след.

- Скажем, такая ситуация. Педаль тормоза как бы выключает из работы рулевое колесо, что делает автомобиль полностью неуправляемым. Например, ваша машина мчится к повороту, скорость велика. У вас появляется естественное желание снизить ее. Вы жмете на педаль тормоза сильнее и сильнее. А поворот уже, считай, перед носом. Поворачиваете руль и дожимаете педаль тормоза до упора. А автомобиль, вместо того чтобы поворачивать, продолжает движение по прямой. И это несмотря на то, что рулевое колесо повернуто до упора. Положение становится катастрофическим. Сильнейший дефицит времени и пространства, а у машины начался снос передних колес. Ситуацию же эту, не желая того, вы создали сами. И сотрудники ГИБДД напишут в протоколе: "Не справился с управлением".

Чтобы этого не произошло, при торможении не забывайте: нажимая на тормоз, вы при этом простом на первый взгляд действии можете заблокировать колеса. И в результате этого на асфальте появляется черный след от покрышек. То есть автомобиль перешел в режим скольжения, потеряв управление. В этом случае вы можете сколько угодно вращать руль - никакого эффекта все равно не будет.

Один из приемов выхода из такой ситуации - отпустить педаль тормоза и немного выровнять передние колеса, то есть перевести автомобиль в режим

тих поворотах, а также на участках с низким коэффициентом сцепления (грязь, гравий). При специальной подготовке он намного безопаснее других приемов, так как дает больше возможностей для стабилизации и позволяет воспользоваться мощностью двигателя для удержания автомобиля на нужной траектории. Его особенность состоит в том, что передние колеса всегда повернуты в сторону, противоположную направлению поворота. Но загрузкой поворота тягой могут воспользоваться только водители заднеприводных и полноприводных машин. Водители же переднеприводных автомобилей лишены такой возможности, так как не могут влиять на положение задних колес с помощью педали газа.

Уверенное владение этим приемом позволит вам в повороте ощутимо менять скорость движения и крутизну траектории. Однако не забывайте и о безопасности. На практике движение в таком управляемом заносе требует, как уже говорилось, высокого мастерства, тонкого чувства автомобиля и, что наиболее важно, большой практики.

Как тут не вспомнить фразу, которую любят повторять гонимые: "Я смогу войти в любой поворот, но смогу ли я из него выйти, не знаю". Поэтому даже достаточно опытные водители не должны забывать обо всех сложностях движения на повороте.

Владимир ГУРЬЕВ.

ФРЕЗА ВМЕСТО СВЕРЛА

Если у вас дома есть мощная электродрель, с помощью нехитрого приспособления вы можете превратить ее в ручную электропилу, которую в народе именуют "собакой".

Берется небольшая фреза от пилы-циркулярки и с помощью гаек и шайб устанавливается на длинный болт, а болт этот зажимается в патроне электродрели. Такой пилой очень удобно пилить фанеру, обрезать пакеты тонких досок, отделочной вагонки.

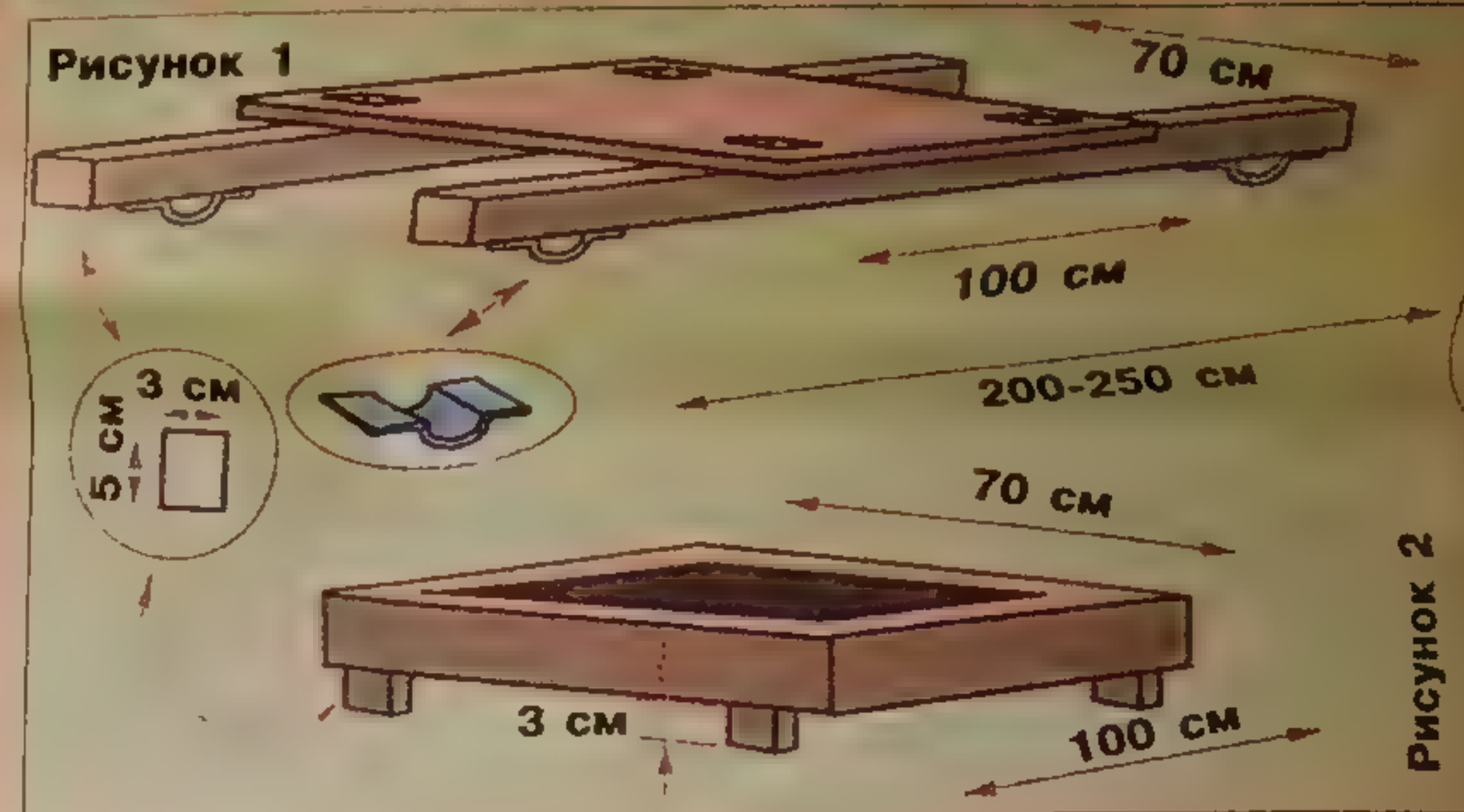
Дмитрий САБУРОВ. Москва.

Вот уже несколько лет я пользуюсь на даче универсальной тачкой, которая при необходимости быстро "перестраивается" в носилки - хоть с коромыслом, хоть с платформой для крупногабаритных грузов типа старого холодильника.

Потребуется вам два бруска сечением 30х50 мм длиной 2 м, доски сечением 20х100 мм, четыре колеса (я использовал от велосипеда "Школьник"), инструмент и крепеж. Для установки колес - шпильки с резьбой на концах диаметром 5-8 мм, труба с внутренним диаметром такого размера, чтобы можно было нарезать резьбу под ступицу колеса "Школьника", и листовая сталь 3 мм.

Сначала собираем раму - два бруска и настил из досок. Снизу к брускам приворачиваем скобы под трубу-ось. Вид и размеры - на рисунке 1.

Затем выдалбливаем в дощатом настиле четыре отверстия 30х50 мм и собираем короб. Угловые ножки опускаем



вниз на 20-30 мм. Высота короба в одну-три доски - на ваше усмотрение. При нужде его можно снять или надеть - в зависимости от того, какой груз вы понесете. Вид и размеры - на рисунке 2. Короб ножками устанавливается в отверстия в настиле.

Далее - колеса. В торцах трубы режете метчиком резьбу, вкручиваете туда оси велосипедных колес. Вернее, сначала

выкручиваете одно колесо, вставляете трубу-ось в скобы и вкручиваете другое.

Эту мою "штуку" можно использовать как пожелаете - хоть на одной колесной паре, хоть на двух, хоть вовсе без колес, хоть с кузовом, - смотря, что несете или везете. Делать ее несложно, а труд она облегчает здорово.

Андрей ПРОХОРОВ.
Смоленск.

СОЛДАТСКИМ СПОСОБОМ

У меня есть старые хромовые сапоги. Только голенища у них потеряли форму, а у щиколоток складки столь глубокие, что натирают ногу. Можно ли как-нибудь восстановить?

Алексей СУМОВ.
Великий Новгород.

прихватываете по краям реечками-прижимками. Затем берете гуталин - самый дешевый, отечественный, и густо-густо мажете сапог. После чего берете утюг и гладите голенище. Если не жаль утюга - то просто по гуталину, если очень жалко - через газетку. От нагревания кожа здорово съезживается, голенище, садясь по оправе, восстанавливает свою форму. А прижимки нужны для того, чтобы оно и еще в длину не село. Газета с отглаженного голенища отскребается, пока оно еще горячее. После этого голенище надо хорошенько отполировать щеткой и бархоткой. Сверкать и стоять будет "бутылочкой", как на офицерских "парадках". Кстати, таким же образом можно подогнать голенище по ноге: все зависит от формы и размера оправки.

Алексей ТУМАНОВ.

Прочитал в "Друге дома" совет читателя из Кемерово, как заменить деревянные дюбели медными. Идея хороша, не спорю, но мой способ надежнее. Я пользуюсь им уже не один год.

А ВИНТИК НАДЕЖНЕЕ

Вместо медных я использую трубочки из металла. Их размер - в полтора-два раза длиннее винта. В трубочке (соответственно толстостенной) с помощью метчика нарезаю резьбу, наношу, чтобы лучше держалась, будучи посаженной на цемент, риски, и, когда трубочка вставлена в стену, ввинчиваю в нее винт. Винт лучше брать подлиннее, тогда за счет длинного плеча подвешенный предмет будет держаться хорошо даже на хилой стене (если делать короткий дюбель, то штукатурка очень быстро выкрашивается, вылезает).

Сергей СОЛОДЯЖНЫЙ.
г. Магнитогорск
Челябинской области.



Вот какие рецепты предлагает Эльвира ГИЛИНА из Новокузнецка Кемеровской области.

ИСКРЯЩИЙСЯ ШЕРБЕТ

Возьмите 300 мл свежего апельсинового сока, 2 яичных белка, 2 столовые ложки сахара, полбутылки охлажденного белого вина.

Взбейте яичные белки до образования устойчивой пены. Добавьте сахар и продолжайте взбивать до тех пор, пока масса не станет густой и блестящей. Добавьте апельсиновый сок. Поставьте в морозильную камеру примерно на 2 часа. Затем снова взбейте до образования пенистой массы, вновь поставьте в морозильник на 2 часа. За это время несколько раз взбивайте или перемешивайте.

Наполните до половины холодным вином 4 бокала. Положите в каждый шарик шербета, долейте вино и подавайте на стол.

ШЕРБЕТ ИЗ КИВИ

Возьмите 150 мл воды, 75 г сахара, 8 плодов киви, столовую ложку лимонного сока.

Воду с сахаром кипятите 5 минут, пока смесь не

А вот какие рецепты шербетов предлагает Татьяна ШЛОМА из г. Гуково Ростовской области.

ШЕРБЕТ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ ИЛИ ШИПОВНИКА

Лепестки розы или шиповника промойте, положите в кастрюлю, залейте водой, плотно

В горячий сироп влейте лимонный сок, размешайте и охладите.

Жидкие шербеты разводят водой и подают как прохладительные напитки.

Однако к таким изысканным десертам хорошо подавать пирожные или тортики

помешивая, нагревайте на небольшом огне, пока сахар не сделается темно-коричневым. Продолжая помешивать, постепенно добавляйте полстакана горячей воды и перемешивайте до полного растворения комочков. Получившийся клейкий желто-коричневый раствор процедите через марлю и храните

Вот что советует Наталья ЗАМЯТИНА из Москвы.

Знаменитое репейное масло, используемое для улучшения роста волос, готовится из корня лопуха настаиванием его в масле. Обычно в промышленном производстве используют миндальное или оливковое масло, реже - абрикосовое. Все эти масла легко впитываются в кожу. В домашних условиях репейное масло можно приготовить и на подсолнечном масле, но оно гораздо хуже впитывается и склеивает волосы. Лучше все же купить оливковое, хотя это и обойдется дороже. Очень хорошо впитывается кукурузное масло, на котором тоже можно готовить репейное и другие масла.

Репейное масло готовится следующим образом:

100 г свежих мел-

ко нарезанных корней лопуха залить 200 г растительного масла.

Настаивайте сутки, затем на слабом огне, не

доводя до кипения, нагревайте 15 минут, кусочки корня должны стать прозрачными. Остудите масло и процедите его через марлю. Для укрепления волос его втирают в кожу головы, повязывая ее полиэтиленовой косынкой, сверху укутывают полотенцем. Через час-полтора волосы моют.

Кроме того, из пряных и некоторых лекарственных трав готовят масляные настои, они удобны в применении и долго хранятся, сохраняя основные свойства исходного растения. Для их приготовления измельченное сырье (свежее или сухое) заливают растительным

РАЗНОЦВЕТНЫЙ ДЕСЕРТ

Каждой хозяйке хочется удивить гостей своими кулинарными мастерствами. И конечно, проще всего сделать это, предложив эффектный десерт, например шербет. О том, как это сделать, по просьбе Надежды КОРОБОВОЙ из с. Знаменка Алтайского края рассказали в Клубе помощи изданию читатели.

закройте крышкой, на слабом огне доведите до кипения и сразу же снимите. Охладите под крышкой, затем процедите, добавьте сахар, еще раз прогрейте до растворения сахара на

медленном огне, не давая закипеть. Вновь охладите под крышкой, влейте розовый сироп и лимонный сок, размешайте.

Для приготовления розового сиропа лепестки розы или шиповника, собранные в сухой солнечный день, положите в стеклянную посуду слоями по 0,5 см толщиной, пересыпая их сахарной пудрой. Поставьте в комнате на солнце примерно на одну-две недели. Сироп по мере выделения сливайте в отдельную посуду, подсыпая сахар в оставшиеся лепестки.

Расход продуктов для шербета

с кремом. А вот как сделать так, чтобы розочка на торте была розовой, а листочек зеленым, отвечая на вопрос



та, долейте вино и подавайте на стол.

ШЕРБЕТ ИЗ КИВИ

Возьмите 150 мл воды, 75 г сахара, 8 плодов киви, столовую ложку лимонного сока. Воду с сахаром кипятите около 5 минут, пока смесь не загустеет. Охладите. Очистите киви и порежьте на кусочки, измельчите в пюре. Фруктовое пюре залейте сахарным сиропом и лимонным соком, поставьте в морозильную камеру примерно на час. Затем взбейте шербет миксером, снова поставьте в морозилку еще на 2 часа. За это время дважды помешивайте или взбивайте. Готовый шербет разделите на 6 порций и украсьте ломтиками киви.

жиге в стеклянную посуду слоями по 0,5 см толщиной, пересылая их сахарной пудрой. Поставьте в комнате на солнце примерно на одну-две недели. Сироп по мере выделения сливайте в отдельную посуду, подсыпая сахар в оставшиеся лепестки.

Расход продуктов для шербета примерно таков: лепестки роз - 250 г, розовый сироп - 10 г, сахар - 0,75 стакана, пол-лимона или чайная ложка лимонной кислоты, 1 л воды.

ШЕРБЕТ ИЗ ЛИМОНОВ

Возьмите 3 лимона, 2 стакана сахара, 3 стакана воды. С лимона снимите цедру, измельчите и подсушите. Из лимона выжмите сок. Сварите сахарный сироп, положите в него цедру лимона, поварите 2-3 минуты.

с кремом. А вот как сделать так, чтобы розочка на торте была розовой, а листочек зеленым, отвечая на вопрос **Наталии ЛУКИЧЕВОЙ** из г. Семенов Нижегородской области, рассказывает **Екатерина БИБИКОВА** из г. Новокузнецк Кемеровской области.

Для подкрашивания кремов, глазурей необходимо использовать безвредные естественные или искусственные красящие вещества. Но под действием света, воздуха и влаги они быстро портятся. Поэтому разводите их небольшими порциями и храните в емкостях из темного стекла. Разводить красители нужно теплой кипяченой водой. Однако учтите, что слишком яркие цвета выглядят несколько неаппетитно.

Желтая краска получается при добавлении шафрана, разведенного в теплой воде, водке или спирте. Также желтоватый крем можно получить благодаря лимонной цедре или морковной массе, приготовленной из взятых в равных количествах сливочного масла и натертой обжаренной до размягчения моркови. Соедините масло с морковью и процедите через марлю.

Также можно воспользоваться измельченной в порошок кукурузой. Перед добавлением порошок надо развести в воде.

Зеленую краску получают благодаря отжато-му соку листьев шпината.

Коричневую краску дают крепкий кофейный настой или пережженный сахар. Жженку готовят следующим образом. Насыпьте на сковороду столовую ложку сахарного песка и,

в бутылке. Но будьте внимательны. Недостаточно прожженный сахар дает слабую окраску, а если вы его пережжете, то он свернется в твердый комочек.

Шоколадную окраску можно получить при добавлении шоколада или какао-порошка, а также при смешивании жженого сахара с красной краской.

Красная и розовая краски получаются при добавлении соков малины, клюквы, кизила, брусники, смородины, вишни, красных сиропов, варенья, вина, краснокочанной капусты или свеклы.

Оранжевую краску дает смесь красной и желтой краски, а также экстракт апельсиновой или мандариновой цедры.

А вот как предлагает сделать цветную глазурь Лидия ЩЕРБАК из г. Златоуст Челябинской области.

Возьмите стакан сахарной пудры, 3-4 столовые ложки сока - морковного, свекольного, вишневого или шпината. В свекольный, морковный и шпинатный сок нужно добавить 1,5 столовой ложки лимонного сока.

Сахарную пудру просейте через сито в миску, добавьте сок и растирайте деревянной ложкой до однородной массы, которой и покрывается торт.

Получила также ответ на свой вопрос о приготовлении репейного масла **Вера КОЛЬЦОВА** из Самары.

косынкой, сверху укутывают полотенцем. Через час-полтора волосы моют.

Кроме того, из пряных и некоторых лекарственных трав готовят масляные настои, они удобны в применении и долго хранятся, сохраняя основные свойства исходного растения. Для их приготовления измельченное сырье (свежее или сухое) заливают растительным маслом так, чтобы оно покрыло сырье приблизительно на два пальца (около 500 г масла на 60 г сухого или 200 г свежего сырья). Летом банку с маслом заворачивают в черную бумагу или ткань и на 2-3 недели ставят на солнце, пока сырье не осядет и не станет прозрачным. Зимой смесь нагревают на водяной бане приблизительно 2 часа. Сырье должно стать хрупким и прозрачным. Готовое масло сливают, отжимают остатки сырья и хранят в темном прохладном месте. В медицине и косметике такие масла применяются для приготовления мазей и кремов или сами по себе для растираний и компрессов, а в кулинарии - для ароматизации пищи. Для лекарства обычно используют зверобойное масло, масло белены, масло душицы, масло календулы (ноготков).

Кулинарные масла готовят на чесноке, базилике, укропе и других пряных травах и их смесях.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Как приготовить настоящую фаршированную рыбу?

Юлия МАТВЕЕНКО.
Новосибирск.

Как отбелить и обновить тюль?

Валентина СОЛОВЬЕВА.
Омск.

СЕКРЕТЫ ПОЛИРОВАННОЙ МЕБЕЛИ

Полированная мебель придает особый шарм интерьеру вашей квартиры. Но и ухода она требует особого.

Ухаживайте за ней постоянно и не ждите, когда она начнет ветшать и тускнеть. Не забывайте - на полированную поверхность губительно воздействуют многие факторы. К примеру, если в помещении сыро, на мебели могут появиться разводы и пятна. Если же комната слишком сухая - трескается полировочное покрытие.

Имейте в виду еще одну коварную особенность полированной мебели - она быстро электризуется, а стало быть, активно притягивает пыль. Поэтому протирать эту пыль сухой тряпочкой - бесполезное занятие, если вы не применяете специальные антистатические средства по уходу за мебелью.

Когда вы хотите убрать с

полированной поверхности жирные пятна, оставленные пальцами, и навести прежний глянец, лучше воспользуйтесь эмульсией типа полироль. Мягкой тряпочкой, слегка смоченной таким препаратом, тщательно протрите поверхность мебели, а особенно загрязненные места протирайте более интенсивно. Через полчаса протрите поверхность досуха.

Иногда в результате соприкосновения полировки с горячими предметами на ней образуются белесые пятна. В этом случае натрите такое пятно пастой, потом сверху накройте промокающей бумагой и приложите к этому месту чуть нагретый утюг.

Стефан КРАМЕР,
дизайнер.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 2. Домашняя птица. 4. Возраст, когда мы еще молоды, но с гораздо большим трудом. 8. Надсмотрщица за дитем. 9. "... без дивчины - признак дурачины" (А. Кнышев). 11. Старинный русский кафтан из домотканого сукна. 14. Именно его "две гитары, зазвонев, жалобно заныли". 17. Унты, сабо, чуни - одним словом. 18. Сорт леденцов. 19. Удовольствие без раскаяния. 20. Блюдо, в которое свиные ножки идут отдельно от свиней. 24. Мужская шапка без полей с продольно вдавленным верхом. 25. Американский кутюрье. 26. Дикая австралийская собачка. 30. Цветок, символ верности. 32. Страничка в Интернете. 33. Дырявая кухонная утварь. 34. Приспособление

для запуска конфетти. 35. Комплект посуды.

По вертикали. 1. Брачный обряд. 2. Искусство не для ученых, а для неграмотных. 3. Что помогает сформировать стилист? 5. Декоративный кустарник. 6. Перестук концертных штиблет. 7. Напарница Сциллы. 10. Разновидность натуральной кожи. 12. Смесь трав, помогающая в сбросе веса и строительстве "пирамид". 13. "Пальчики оближешь!" - одним словом. 15. Ребенок мужского пола. 16. Автор скандального романа "Это я, Эдичка". 21. "Ежик" на подоконнике. 22. Тушеное мясное блюдо, "одетое" в капустные листья. 23. Топ-модель по имени Синди. 27. Круглый пирожок с мясом. 28. Сорт пирожного. 29. Компонент гоголя-моголя. 31. Нотный знак, превращающий "ми" в "фа".

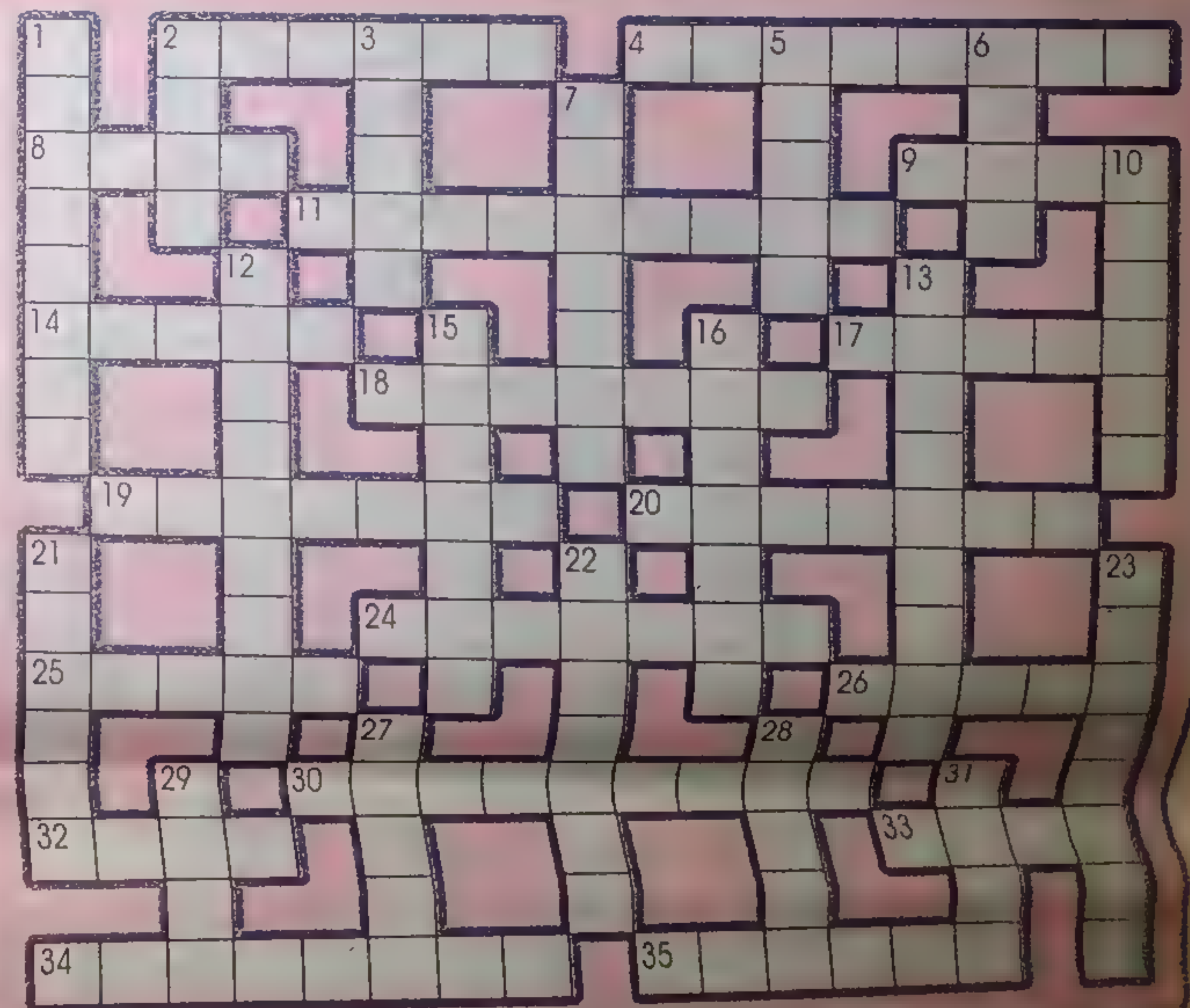
33. Легкий хмельной ячменный напиток. 34. И писатель Свифт, и сорт яблок. 35. Подходящий камень для увековечивания.

По вертикали. 1. Жареный субъект без паспорта и денег (песенное).

2. Земная материя, сгустившаяся вокруг души. 3. Профессиональная физкультура. 5. Шкурный цвет. 6. Бетховен потерял его в старости, а многие наши звезды - с самого рождения. 7. Часть компьютера. 10. "Я встретил вас" как песенный жанр. 12. Коррупционер русского разлива. 13. Учитель после уроков. 15. Пойло для оттяжки со вкусом. 16. Знак Зодиака, "покровительствующий" любителям чужих сигарет. 21. Необремененный интеллектом человек. 22. Излюбленная оргтехника фальшивомонетчиков-дилетантов. 23. Перекладина, мешающая автомобилям пободаться с локомотивами. 27. А вместо сердца у него - пламенный мотор (песенное). 28. Зовут его так же, как и вас. 29. Летательный аппарат барона Мюнхгаузена. 31. Генеральный директор фирмы "Рога и копыта".

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 2. Палка для элегантной прогулки. 4. Полицейская должность Каттани. 8. И зубастый инструмент, и сварливая жена. 9. Принципиальный искатель наслаждений. 11. В нее всегда впадает максималист. 14. Первый визит рэкетиров или налоговой инспекции. 17. Сказка про мутировавший корнеплод. 18. Недостойный поступок. 19. Профессия хозяина Муму. 20. Музыкальный ансамбль, начинающийся с секса. 24. Благоверный Пенелопы. 25. Город, где мы нужны, как в русской бане лыжи, по мнению Владимира Высоцкого. 26. Рыба, которой стучат по столу. 30. Спортсмен, которому до победы - ногой вмазать. 32. Марка автомобиля с четырьмя кольцами на эмблеме.



...как в... Владимира... 26. Рыба, которой стучат по столу. 30. Спортсмен, которому до победы - ногой вмазать. 32. Марка автомобиля с четырьмя кольцами на эмблеме.

...как в... Владимира... 27. А вместо сердца у него - пламенный мотор (песенное). 28. Зовут его так же, как и вас. 29. Летательный аппарат барона Мюнхгаузена. 31. Генеральный директор фирмы "Рога и копыта".



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Досадная ошибка в диктанте. 4. Колющий конец иголки. 7. Партия оперного певца, когда ему никто не мешает. 8. Первое, с чего начинается телефонный разговор. 9. Деньги государства. 12. Комната с партами, доской и учительницей. 13. "Сверкающая" часть бегуна. 14. "Кожа" карася. 15. Сладость к газировке. 20. Обувь для раздувания самовара. 22. Из нее состоят и роса, и снег, и иней. 23. У кошки - окот, а у коровы - ... 24. Серия рисунков с краткими текстами. 25. "Висячее" добавление к квартире.

По вертикали. 1. Свеча, исполнившая долг. 2. Конфета, которая вязнет на зубах. 3. Драгоценный камень, символ точного глаза. 4. Золотое время года. 5. С его помощью управляют автомобилем. 6. "Раз, два, три, ..., гори!". 10. Казачий капитан, который в песне Олега Газманова бросил коня. 11. Потеря громко плачущей Тани. 14. Кто первый землю пашет? (загадка). 16. "Головой кивает слон, он слонихе шлет ...". 17. "Качок" для велика. 18. Мера объема, которая при вранье нужна в трех экземплярах. 19. Самый первый человек. 21. Свидетельство работы сердца.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 32

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Выкройка. 4. Голливуд. 8. Дама. 10. Адам. 12. Блондинка. 15. Балык. 18. Комод. 19. Пастила. 20. Оладья. 21. Истина. 25. Вазелин. 26. Турка. 27. Октет. 30. Супинатор. 31. Часы. 33. Обед. 35. Стриптиз. 36. Археолог.

По вертикали. 2. Ком. 3. Йодль. 5. Лепка. 6. Вид. 7. Радость. 9. Армани. 11. Аврора. 13. Мышеловка. 14. Босоножки. 16. Бальзак. 17. Эластик. 22. Внучка. 23. Пеленка. 24. Чтение. 28. Букет. 29. Шорох. 32. Сыр. 34. Бал.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Литейщик. 4. Кольчуга. 8. Туша. 10. Нота. 12. Богатство. 15. Ябеда. 18. Плешь. 19. "Тройной". 20. Андрий. 21. Зда-

ние. 25. Шезлонг. 26. Кулик. 27. Эскиз. 30. Вороненок. 31. Явка. 33. Ария. 35. Покрышка. 36. Приговор.

По вертикали. 2. Туш. 3. Щенок. 5. Литва. 6. Ухо. 7. Детройт. 9. Улыбка. 11. Торшер. 13. Адреналин. 14. Альпинист. 16. Архимед. 17. Гордыня. 22. Хрущев. 23. Плавник. 24. Сливки. 28. Кореш. 29. Зомби. 32. Кок. 34. Рев.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Дерево. 4. Сорока. 7. Печь. 8. Рева. 9. Пицца. 12. Малек. 13. Песня. 14. Рамка. 15. Тарас. 20. Парта. 22. Лорд. 23. Морж. 24. Неделя. 25. Аптека.

По вертикали. 1. Диплом. 2. Речь. 3. Оазис. 4. Спица. 5. Осел. 6. Авария. 10. Щетка. 11. Лежак. 14. Руслан. 16. Служба. 17. Рация. 18. Атака. 19. Труд. 21. Кофе.



Рисунок Дмитрия ПОЛУХИНА.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
915-44-51
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Юрия ПАВЛОВА, Александра СТРЕЛЬНИКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Виктора УСКОВА, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 183500 экз. Тип. № 33

Цена свободная.

Подписано в печать 15.08.2001 г. в 18.50.

Время подписания в печать по графику 15.08.2001 г. в 19.00.

ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№34/194

2001

Сентябрь

Выходит
четыре раза
в месяц

ЗА ЗДОРОВЬЕМ - ПО ГРИБЫ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

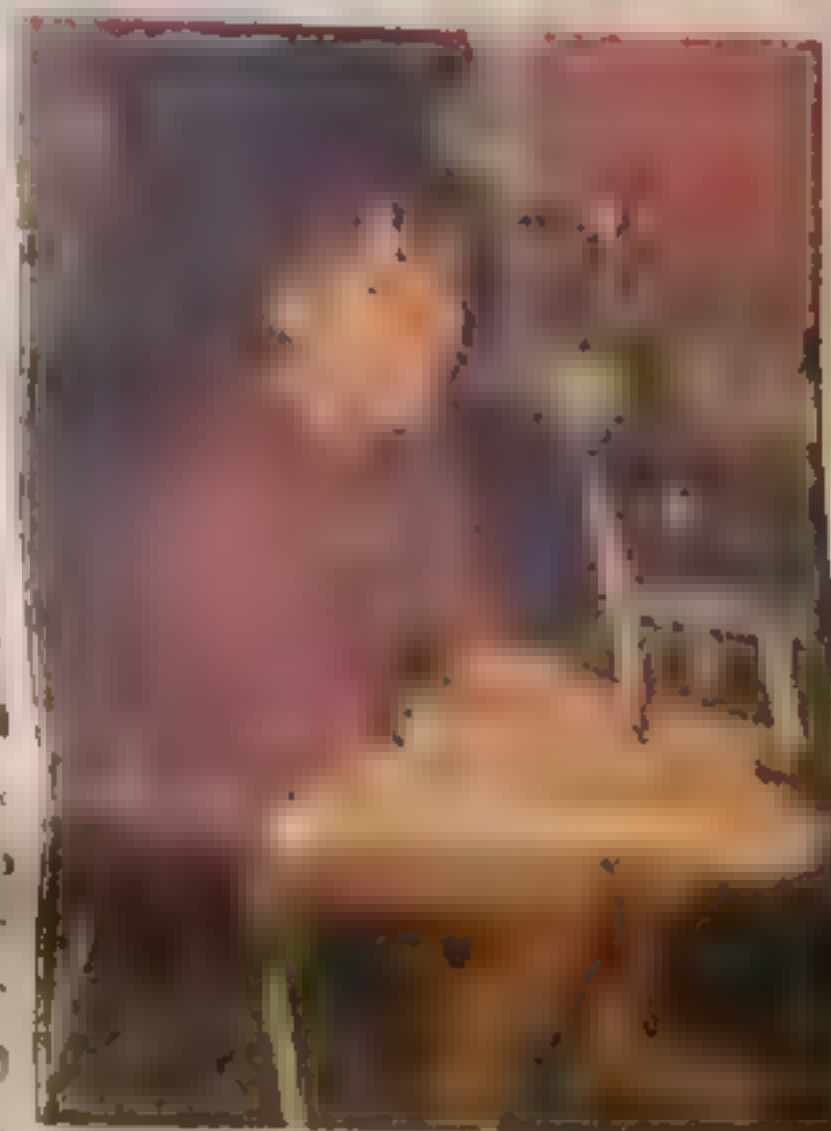
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 33 кулинарный приз получает **Светлана Викторовна СИМАНОВА** из пос. Ладва, Карелия, приготовившая на страницах газеты грибной "Обед из лукошка". Приз за лучший совет присужден **Екатерине Васильевне ИГНАТЕНКО** из ст. Фастовецкая Краснодарского края, подробно рассказавшей, как надо не сдаваться болезням, побеждать хвори.

Поздравляем победителей!

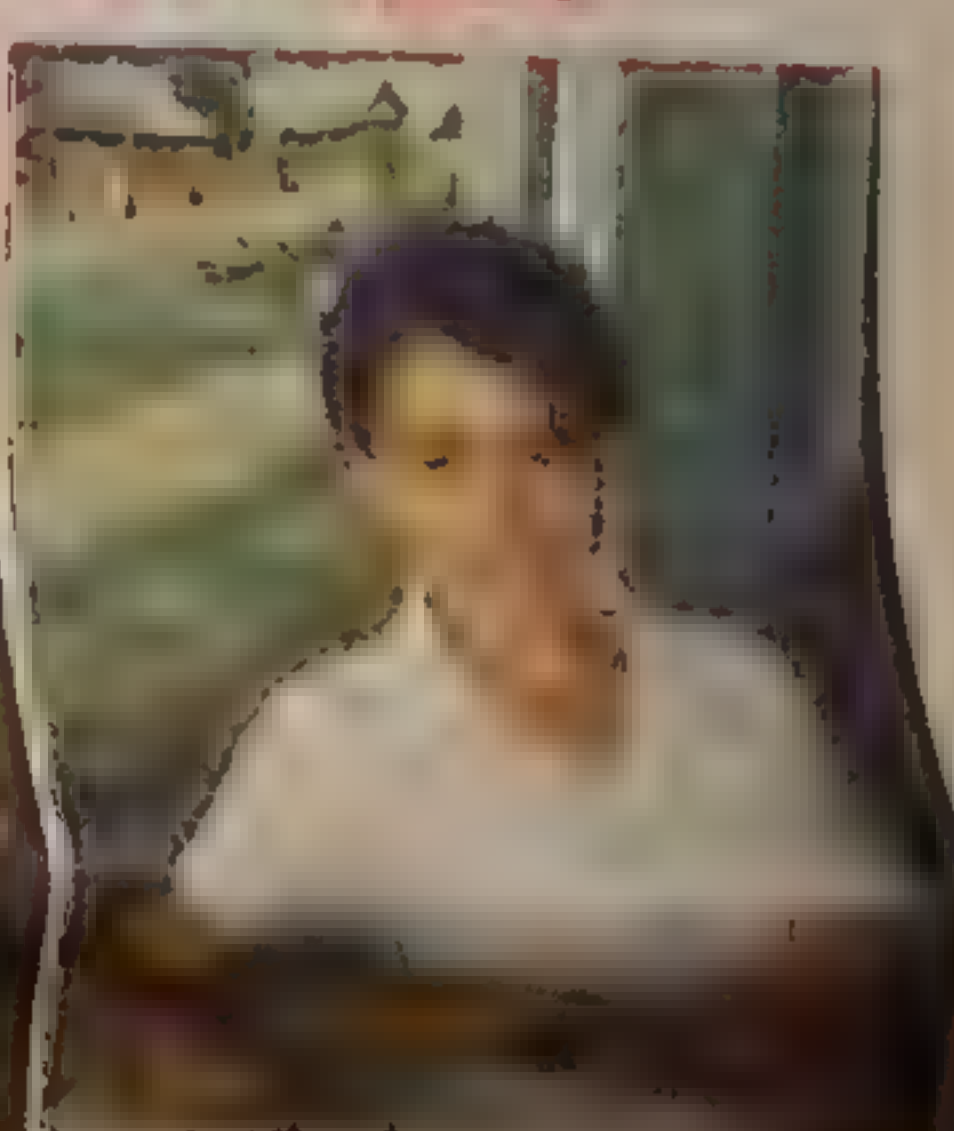
Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было весело, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыгра-



Сергей ЯКОВЛЕВ



Светлана МИХАЙЛОВА



ОБЛЕПИХИ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

ОБЛЕПИХА С САХАРОМ

Промытые подсушенные в сите ягоды пересыпьте сахарным песком 1:1, перемешайте, разложите в банки. Сверху должен быть слой сахара. Храните в прохладном темном месте без стерилизации.

ОБЛЕПИХА СТЕРИЛИЗОВАННАЯ

Прошпаренные банки заполните чистыми плодами, переслаивая их сахарным песком - 400 г на 1 кг плодов, и оставьте на 6-8 часов в прохладном месте. За это время содержимое оседает, тогда банки заполняют доверху засахаренными плодами из "резервных банок" и стерилизуют при температуре 85 градусов: полулитровые - 10 минут, литровые - 15 минут. Банки закатывают и переворачивают.

ДЖЕМ

1 кг плодов облепихи сложите в

таз, залейте небольшим количеством воды и варите до мягкости. Постепенно добавляйте 800 г сахарного песка и варите до загустения. Кипящей массой быстро наполните банки, закройте крышками и переверните вверх дном.

ВАРЕНЬЕ

Плоды промойте и положите в кипящий сироп (500 г сахарного песка, 2 стакана воды на 1 кг плодов). Варите до готовности. Варенье приятно на вкус, ароматное.

ПЮРЕ

Зрелые плоды переберите и бланшируйте 2-3 минуты (200 г воды на 1 кг плодов). Затем дайте стечь воде и протрите через сито. На 1 кг пюре понадобится 1 кг сахарного песка, который подогревают на слабом огне до полного его растворения.

Пюре расфасовывают в горячем виде в банки, стерилизуют: полулитровые - 10 минут, литровые - 15 минут. Затем закройте их крышками.

СОК С МЯКОТЬЮ

Плоды 2-3 минуты пропаривают над кастрюлей с кипящей водой в сетке, затем протирают через сито. К полученной массе добавьте сахарный песок (300 г на 1 кг массы), размешайте и нагрейте до кипения. Быстро разлейте в полулитровые банки доверху, закатайте крышками и переверните вверх дном.

ПАСТИЛА

Оставшиеся после приготовления сока выжимки залейте водой (400 г на 1 кг жомы), доведите до кипения, слегка охладите и пропустите через мясорубку. Положите в эмалированную кастрюлю, добавьте 700 г сахарного песка на 1 кг массы и уварите до густой консистенции. Посыпьте фанерный лист слоем сахарной пудры. Раскатайте на нем охлажденную массу толщиной не более 1 см и подсушите на воздухе. Полученную пастилу нарежьте кусочками, пересыпьте сахарной пудрой. Хранят ее в стеклянных банках.

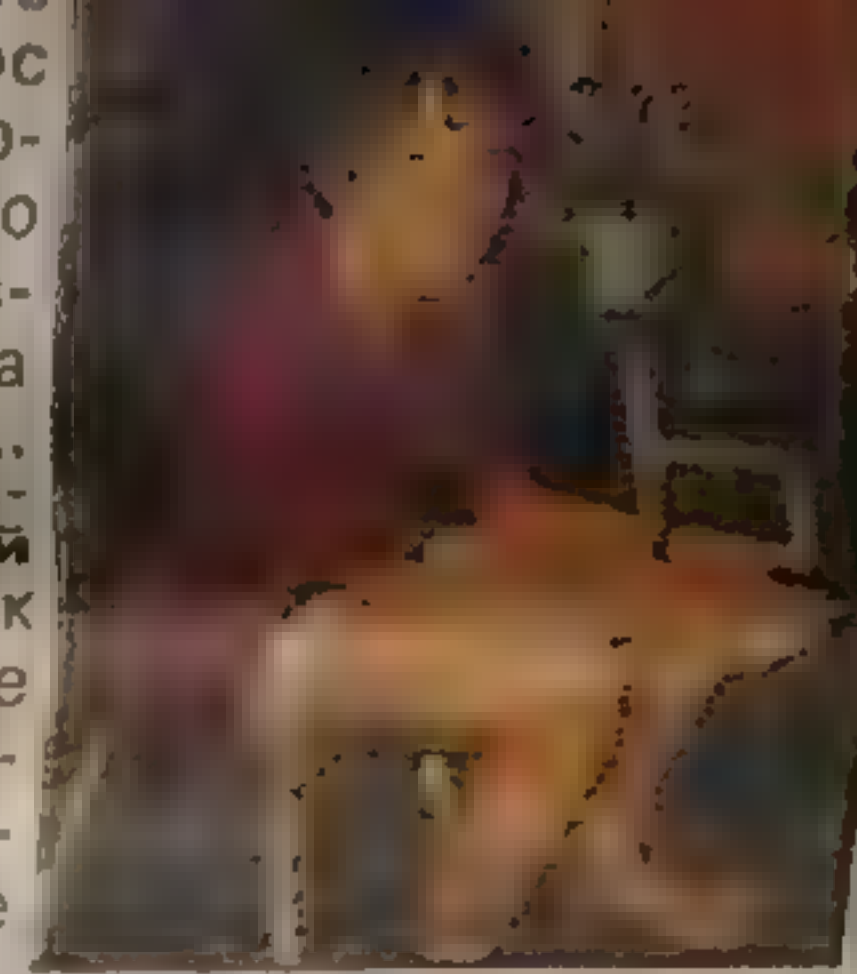
СИРОП

Из облепихи отожмите сок, нагрейте его до 75 градусов, постепенно добавляя сахарный песок и помешивая до полного растворения. Готовый сироп разлейте в бутылки, закройте чистыми прокипяченными пробками. Желательно залить их парафином.

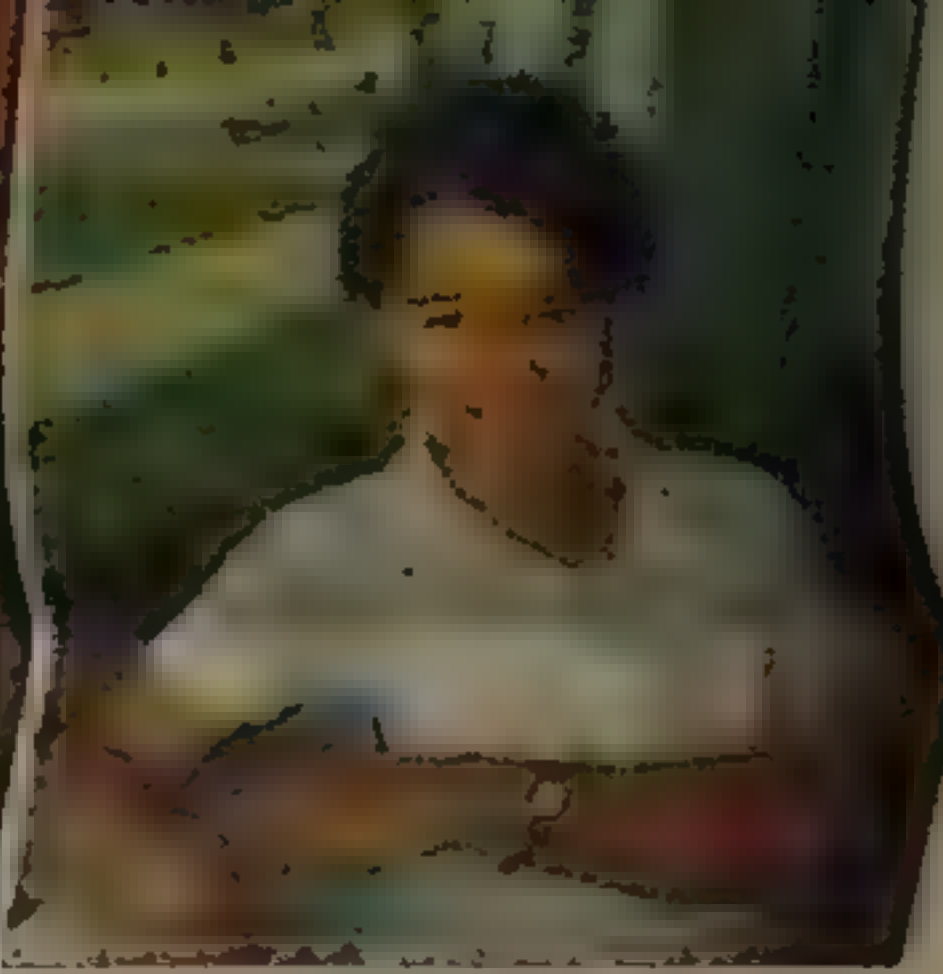
На 1 кг сока вам понадобится 1,5 кг сахарного песка.

Галина ФЕДОРОВА.

проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 2500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газет, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.



Сергей ЯКОВЛЕВ



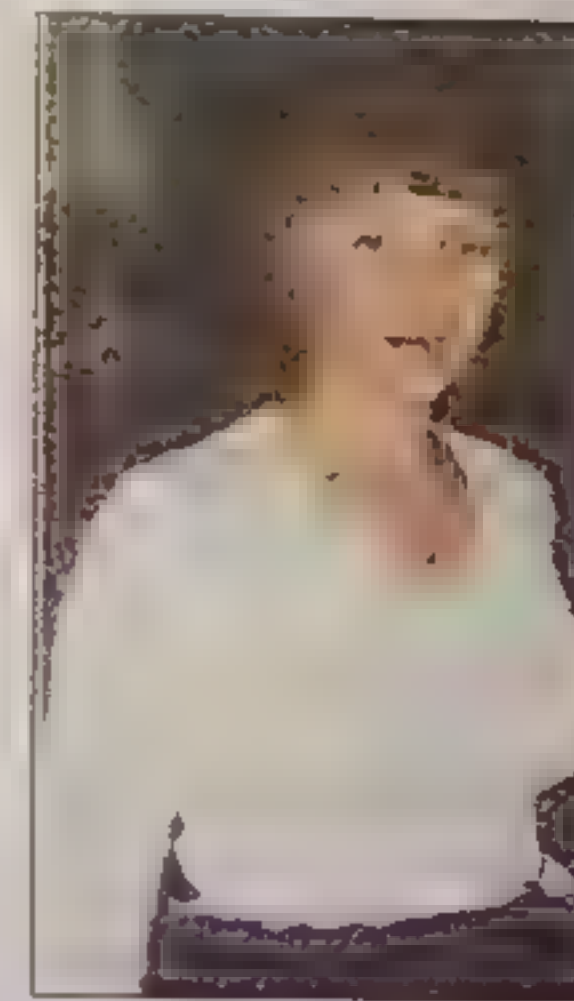
Светлана МЕНЬШОВА

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 1 октября 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 25 за прошлый год в счастливую десятку попали Ирина Валентиновна ГРИШИНА из пос. Тамала Пензенской области, Любовь Борисовна ЗЫРЯНОВА из г. Енисейск Красноярского края, Анна Алексеевна КОНДРАШОВА из г. Королев Московской области, Светлана Вячеславовна МЕНЬШОВА из г. Базарный Карабулак Саратовской области, Ольга Станиславовна ТУЛИВЕТРОВА из г. Асбест Свердловской области, Ирина Геннадьевна ФЕДОРОВА из Читы, Татьяна Николаевна ФИЛИМОНОВА из г. Кизляр, Дагестан, Ирина Ивановна ЩЕТКИНА из пос. Голышманово

Тюменской области, Изалина Витальевна ЭЛЬТЕМИРОВА из пос. Карантин, Калмыкия, и Сергей Станиславович ЯКОВЛЕВ из г. Новокузнецк Кемеровской области.

Поздравляем победителей!



Ирина ФЕДОРОВА



Ольга ТУЛИВЕТРОВА

"Друг дома" № 34

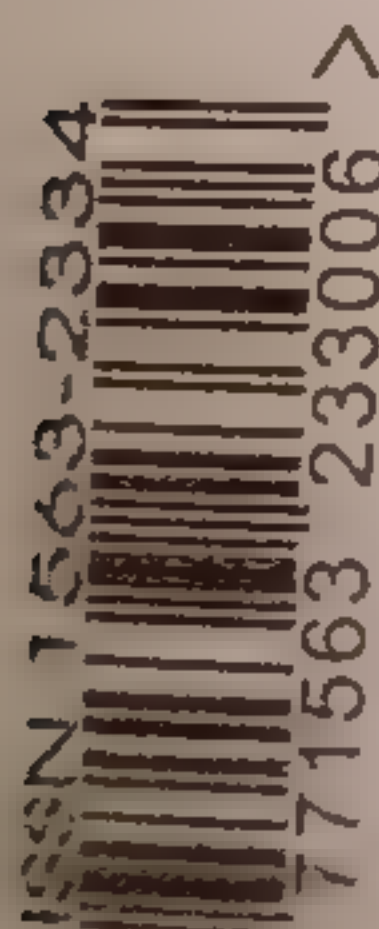
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 01.10.2001 г.





Дочь меня постоянно контролирует, обижается, если я хожу куда-то без нее. Правильно ли это?

И.П.
Свердловская обл.

какая мать ни на шаг не отпускает от себя ребенка, играет с ним, развлекает его. Последняя конфета - ребенку, на последние деньги - туфельки ребенку. Причем демонстративно: "Чтобы ты знал, как тебя мама любит". Разумеется, поначалу ребенок замкнут на мать. И, не имея возможности общаться со сверстниками, проявлять инициативу, замыкается все больше и больше, привыкая считать маму своей собственностью. Особенно такое отношение к детям характерно для матерей-одиночек, разведенных женщин, зачастую закомплексованных, с неустроенной личной жизнью и единственный смысл своего существования видящих только в ребенке.

Конечно, модель отношения в семье может быть разной. Но, как я уже говорил, такое отно-

шение к матери - результат гиперопеки в той или иной форме. Дочь просто не видит в матери человека, воспринимая ее как придаток к себе. Эдакий духовный эгоизм. А то и не только духовный: купила мать себе новое платье - истерика на тему: "а почему не мне?"; пошла мать с подругой в театр - "а почему меня не взяла?" И горе такой матери, если она решит устроить свою жизнь! Любому мужчине ребенку будет ненавистен, ибо ему придется делить маму с ним.

В сложившейся ситуации отличный выход - дать дочери побольше свободы, научить ее проявлять инициативу, принимать решения за себя. Прекрасно помогает методика переключения внимания. Займите дочь чем-нибудь интересным - для нее, разумеется. Чаще всего в таких ситуациях помогает собака. Причем крупная и породистая. Во-первых, у ребенка тут же появляется объект контроля

помимо матери, во-вторых, своя компания, которая поможет ей - только не пугайтесь этого слова - отдалиться от матери, выйти из-под ее опеки и соответственно снизить свою. Если не хотите собаку - найдите место, куда ребенок может ходить без вас - кружок, спортивная секция, хоть в гости к подруге уроки учить. Кстати, пока ее не будет, и вы куда-нибудь сходите. Короче, не бойтесь от нее оторваться. Вы как мать не станете ей нужны меньше; просто найдя интересы вне общения с вами, она вполне может снизить давление на вас.

Последнее - заставьте ее уважать вас. Конечно, сделать это непросто. Присмотритесь к ее системе ценностей: что для нее важнее по жизни? Если это гуманитарий, обожающий литературу, придется выучить дюжину-две стихов и прочесть что-нибудь литературоведческое, чтоб при случае объяснить разницу между ямбом и хореем

и чем декаденты отличаются от модернистов. Сорви-голова скорее начнет уважать мать, если узнает, что в молодости она занималась каким-нибудь экзотическим видом спорта; а если мама при ней с парашютом прыгнет, так и вообще... Только - опять возвращаясь к гиперопеке - не становитесь для дочери единственным лектором по филологии, единственным тренером по фехтованию и единственным инструктором-кинологом. Просто ребенок должен знать, что в том, что его интересует, мать разбирается как минимум не хуже него.

Суммируя все вышесказанное, чтобы переломить ситуацию, берите на вооружение три вещи: снижение опеки и выработка самостоятельности, переключение внимания и воспитание уважения к матери.

Михаил БЕРЛИН,
психолог.

ВЫРАСТИТЕ СКАЗОЧНИКА

Так уж получилось, что современные дошкольники гораздо меньше верят в сказки, чем их сверстники каких-нибудь 15-20 лет назад. С одной стороны, с ребенком, который не склонен к фантазиям и мечтаньям, гораздо проще. Он более покладист, предсказуем и управляем, другими словами, более удобен. Однако впоследствии отсутствие творческого начала во многом может осложнить ему жизнь.



Следующий тип заданий основан на восприятии зрительных образов. Вариантов масса: нарисуй грустного и веселого зайчика, добрую и злую волшебницу и объясни, почему ты так решил. На фотографиях предложите определить, у кого какое лицо - задумчивое, веселое, счастливое. Кстати, помимо воображения такие задания

Так уж получилось, что современные дошкольники гораздо меньше верят в сказки, чем их сверстники каких-нибудь 15-20 лет назад. С одной стороны, с ребенком, который не склонен к фантазиям и мечтаньям, гораздо проще. Он более покладист, предсказуем и управляем, другими словами, более удобен. Однако впоследствии отсутствие творческого начала во многом может осложнить ему жизнь.

Поэтому даже в самом раннем возрасте, занимаясь с ребенком, постарайтесь развивать его воображение. Естественно, делать это нужно в процессе игры. Самый простой вариант - по дороге из детского сада домой, на прогулке обсудить с ребенком, что, например, может быть зеленого цвета (трава, яблоко, забор), кто издает звук "тук-тук" (дятел, молоток, забивающий гвоздь, гость, стучащийся в дверь). Чем разнообразнее варианты ответов, тем лучше. Причем проводить такие игры-уроки нужно каждый день, стараясь, чтобы даже на один и тот же вопрос ребенок давал разные ответы.

Детям постарше можно предложить поразмышлять о том, как они объяснят выражения "Вдвоем дорога короче", "Девушка - как лебедь", "Трава - как ковер". Чем, по их мнению, вызваны и обоснованы такие ассоциации.

Попробуйте вместе с ребенком придумать сказку. Предложите ему начало: "Мед-

вежонок и лисенок убежали из леса и попали в большой город", "Мальчик открыл старый сундук и нашел там волшебный меч". Впрочем, если у малыша не очень хорошо развито воображение, предложите ему более житейскую ситуацию: "Мальчик зажег спичку". Попросите придумать несколько вариантов продолжения сказок, начинающихся одинаково. Если такое упражнение ребенку не по силам, задачу можно упростить. Предложите несколько ситуаций: "У мамы убежало молоко", "У Маши заболел живот" и попросите его проанализировать, почему это произошло. "Молоко убежало потому, что в окно постучалась птичка с раненым крылом, и мама открыла окно, чтобы ее пустить и помочь ей".

Для того чтобы помочь ребенку выявлять причинно-следственные связи, прекрасно подходит такое упражнение. Назовите два совершенно разных слова (книжка и зонтик) и попросите ребенка придумать вопросы, связывающие эти слова ("Что написано в книжке про

зонтики? Сколько книжек нарисовано на зонтике?"). Причем чем несовместимее будут предметы, тем смешнее будут вопросы.

Когда малыш освоит эти задания, их можно усложнить, опять же попросив его придумать сказку. Например, пусть придумает, что произойдет, если он научится летать, или станет жить под водой, или станет маленьким-маленьким. А можно предложить ему пофантазировать, что произойдет, если встретятся герои разных сказок (Дюймовочка, Баба-яга, Дед Мороз, Карлсон и Винни Пух). Заодно вы сможете выяснить, насколько хорошо ребенок запоминает то, что вы ему читаете. Еще один вариант: предложите ребенку несколько (не более 5) персонажей и обязательно сказочных и по-

просите его придумать сказку с их участием. Впрочем, можно просто назвать несколько предметов (дом, лес, речка, книжка) и попросить составить рассказ, в котором бы встречались эти слова. Пусть малыш пофантазирует на тему, что произойдет, если остановится время, никогда не наступит зима, оживут все сказочные герои, прилетят космические пришельцы.

Еще один очень известный вид занятий - составить рассказ по картинке. Покажите малышу какие-либо фотографии (желательно сделанные во время какой-нибудь поездки) или ситуативную картинку и попросите его представить, что происходило в этот момент, даже придумать рассказ. Задачу можно усложнить, предложив ему по одной картинке придумать два-три разных рассказа.

ребенку нарисовать сказочные машины, несуществующих животных, космических пришельцев. Или сами нарисуйте ему какой-нибудь забавный гибрид грузовика, подлодки и космического корабля, снабдив его собачьей будкой, и предложите малышу рассказать, для чего может быть предназначена такая машина.

Как вы понимаете, подобного рода упражнений может быть множество. И помимо воображения вы развиваете речь, художественные навыки, и заодно у вас появится прекрасная возможность многое узнать о своем ребенке. Ведь, придумывая сказки, малыши во многом выражают через них свое отношение к действительности.

Эля ПРОКОФЬЕВА,
психолог.

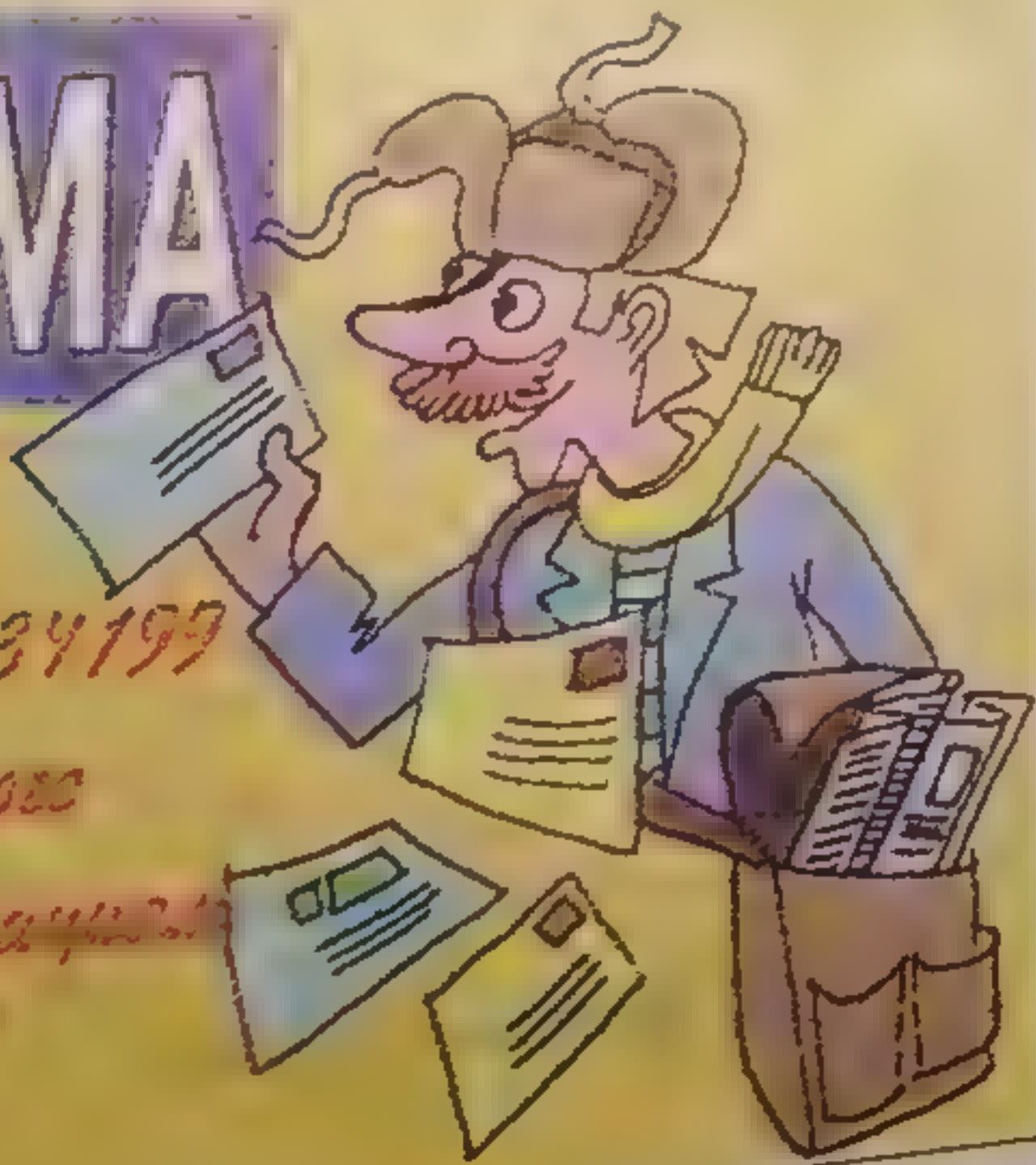


рую и злую волшебницу и объясни, почему ты так решил. На фотографиях предложите определить, у кого какое лицо - задумчивое, веселое, счастливое. Кстати, помимо воображения такие занятия учат состраданию, умению обращать внимание на настроение окружающих, чуткости.

Нарисуйте геометрические фигуры и попросите переделать их в интересные предметы (из кружочка можно сделать солнышко, из квадрата - домик). Или обратная задача - найти в изображении того или иного предмета "спрятавшиеся" геометрические фигуры.

Предложите

ДРУГ ДОМА



Телефон: 34199
Адрес: 34199
34199

Идеальных пар не бывает. Всегда что-то будет не устраивать в партнере и даже раздражать со временем. Лучше, если вы будете к этому готовы заранее, поэтому присмотритесь к своей второй половине. Возможно, вы найдете в вашем союзе некоторое несоответствие, но это ничего не значит.



А МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ...

ВРАЗНОМ РИТМЕ, ВРАЗНОМ ТЕМПЕ...

"У нас с мужем постоянное непонимание из-за того, что мы с ним существуем как бы в разном темпе жизни. Я все делаю быстро и легко, а он - словно жвачку жуёт. Если мы начинаем совместную уборку квартиры - то я успеваю переделать две трети дел, пока он что-то там сделает. Меня это ужасно раздражает, мне кажется, что он нарочно медлит, чтобы увильнуть от работы, а он объясняет мне, что быстрее делать дела не может. Но я-то могу! Почему же он не хочет постараться?! Как его заставить быть попроворнее? А может, он просто меня не любит, поэтому и не хочет подстраиваться?"

Вера К. Саратов.

Таков сочетание - медлительный и быстрый человек. Бывает, конечно, и наоборот. Все дело в том, что каждый человек от природы обладает своим темпом, который является его природной особенностью. Если вы не можете изменить его прак-

И я, махнув рукой, опять разрешила водить гостей. И что вы думаете, его характер вновь стал идеальным - веселым и покладистым. Я просто не знаю, что мне делать. С одной стороны, хочется покоя и тишины, а с другой - чтобы у мужа было нормальное настроение. Неужели это невозможно?"

Наталья Г. Москва.

Не секрет, что у людей разные характеры. Скорее всего, ваш муж относится к так называемому демонстративному типу. Это люди, для которых очень важно внимание окружающих, им всегда нужны зрители, им нравится, когда их видят, замечают, обращают внимание. Их хлебом не корми, дай покрасоваться на публике. Если они не получают должного внимания, они начинают провоцировать конфликты, чтобы хоть таким образом получить свою дозу внимания, эмоций и ощущений. А вы, скорее всего, относитесь к типу замкнутых людей, для которых контакты с людьми - большая проблема. Эти люди терпеть не могут, когда вторгаются в их внутренний мир, они предпочитают одино-

информацию. В психологии это называется ведущей репрезентативной системой. Эти системы бывают аудиальные (когда человек в основном полагается на слух), визуальные (когда задействовано в основном зрение) и кинестетические (когда основная информация о мире идет через ощущения).

Если люди с разными ведущими репрезентативными системами близко и часто общаются друг с другом, они просто могут говорить как бы на разных языках. Ну представьте, муж приходит поздно домой, обнимает жену и говорит, что задержался на собрании. Муж - кинестетик, и по его внутреннему убеждению, к женщине достаточно нежно и успокаивающе прикоснуться. А жена, к примеру, визуал, и пока он не посмотрит ей в глаза, она будет считать, что ее проигнорировали или обманули.

Чтобы в семье не было ощущения, что вас не понимают, наблюдайте, какой доминирующий канал восприятия у вас и вашего супруга. Определить это можно разными способами: и по соответствующему поведению, и по

Смените позу

Когда мой друг ласкает меня, я сильно возбуждаюсь, могу даже испытать оргазм. Но при начале полового акта возбуждение спадает и оргазма не происходит. Как нам быть?

**Екатерина Н-ОВА.
Амурская область.**

Возможны два варианта. Либо имеет место какая-нибудь психологическая установка, не позволяющая расслабиться именно во время сношения, сосредоточиться на приятных ощущениях, положительных эмоциях. В этой ситуации стоит сходить к сексологу или психотерапевту - скорее всего, дело в каких-то детских комплексах, стереотипах. Другой вариант - сугубо физиологический. При мануальной стимуляции, петтинге наиболее активным ласкам подвергается область клитора, что и приводит к сильному возбуждению и оргазму. А при непосредственном половом контакте стимуляция клитора прекращается, что вызывает спад возбуждения. Возможно, вам следует попробовать сменить позу (попробуйте "женщина сверху") или продолжать стимулировать клитор в течение всего полового акта.

Только обоюдное согласие

Стоит ли во время интимных игр пользоваться всякими секс-приспособлениями, возбуждающими средствами?

Олег С. Кострома.

Если у вас проблемы с потенцией - обратитесь к врачу, он назначит вам психотерапевтическое или медицинское лечение. При этом врач порекомендует вам какие-то препараты, но, да еще без острой необходимости,

не хочет пострадать?! Как его заставить быть попроворнее? А может, он просто меня не любит, поэтому и не хочет подстраиваться?"

Вера К. Саратов.

Такого сочетания - медлительный муж и быстрая жена достаточно часто встречается в семьях. Бывает, конечно, и наоборот. Все дело в том, что каждый человек от природы обладает своим темпераментом, который является врожденным, и изменить его практически невозможно. Именно от него зависит темп деятельности каждого конкретного человека. Конечно, можно заставить супруга быть более проворным (равно как и жену быть более неспешной и медлительной), но ни к чему хорошему это не приведет. Для человека это будет постоянной тяжелой психической нагрузкой, возникнет стойкое внутреннее напряжение, которое у кого-то перейдет в конфликты и срывы, у кого-то - в психосоматические заболевания. В таких случаях лучше действовать по-другому - найти, к примеру, для мужа участок работ, который требует неспешности и тщательности, а самой заниматься чем-то более подвижным.

"ЕМУ НУЖНЫ ЗРИТЕЛИ, А МНЕ - УКОМНЫЙ УГОЛОК..."

"Мой муж очень компанейский человек. Он веселый, общительный, у него масса друзей и знакомых. Без общения он не в состоянии прожить и двух часов! У нас в доме постоянные гости, какие-то знакомые и незнакомые люди, бывает, что компании сидят целые ночи напролет... Я же человек тихий и домашний, меня ужасно раздражают люди в моем доме. Больше всего я люблю отдыхать с книжкой на диване, и чтоб вокруг была тишина и покой. Но как этого добиться в собственном доме - просто не представляю... Мой супруг меня, конечно, очень любит. Однажды он пошел мне навстречу, и целый месяц у нас практически не было гостей. Я было обрадовалась, решила, что теперь мы будем жить спокойно и счастливо, но оказалось все не так. У нас с мужем вдруг начались какие-то ссоры "из-за ничего", он стал злиться, кричать, срываться на мне...

важно внимание окружающих, им всегда нужны зрители, им нравится, когда их видят, замечают, обращают внимание. Их хлебом не корми, дай покрасоваться на публике. Если они не получают должного внимания, они начинают провоцировать конфликты, чтобы хоть таким образом получить свою дозу внимания, эмоций и ощущений. А вы, скорее всего, относитесь к типу замкнутых людей, для которых контакты с людьми - большая проблема. Эти люди терпеть не могут, когда вторгаются в их внутренний мир, они предпочитают одиночество, тишину и покой. Что же делать, когда в семье под одной крышей живут столь разные люди? Искать компромисс. Объясните мужу, что все это не ваши капризы, а просто вы так внутренне устроены. И он это должен понять и принять. Но и вы должны знать, что без широкого общения ваш муж просто погибнет, поэтому пусть общается на здоровье. Но на нейтральной территории. Предложите ему самому ходить в гости к друзьям и приятелям, а собирать компании дома - только в исключительных случаях. Скажем, пару раз в месяц. Вы в это время (если уж совсем неможете) можете уезжать к родителям или на выходные в какой-нибудь дом отдыха. Не стоит "ломать" себя и усложнять жизнь себе и мужу. Найдите такой баланс, при котором и волки будут сыты, и овцы целы.

ЗЕНУ, СЛЫШУ, ЧУВСТВУЮ..."

"У нас с супругом нет никакого взаимного понимания. Если я начинаю ему говорить о чем-то важном - он тут же отводит глаза и начинает или гладить собаку, или что-то чертить на бумаге... Я ему говорю: "Почему ты меня не слушаешь?!" А он отвечает, что, дескать, слушаю, могу даже повторить. Но у меня стойкое ощущение - я все говорю впустую, и ему просто наплевать на меня, он даже не хочет смотреть мне в глаза, он просто не видит и не замечает меня, я для него просто пустое место..."

Лариса В. г. Зеленоград.

Обида Ларисы вполне понятна. Дело в том, что люди получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств - они видят, слышат, чувствуют, ощущают. Но у каждого из нас есть своя любимая "дверь восприятия", из которой мы в большей степени черпаем

рит, что задержался на собрании. Муж - кинестетик, и по его внутреннему убеждению, к женщине достаточно нежно и успокаивающе прикоснуться. А жена, к примеру, визуал, и пока он не посмотрит ей в глаза, она будет считать, что ее проигнорировали или обманули.

Чтобы в семье не было ощущения, что вас не понимают, наблюдайте, какой доминирующий канал восприятия у вас и вашего супруга. Определить это можно разными способами: и по соответствующему поведению, и по словам. Визуалы часто употребляют в речи - "вижу, представь себе, кажется, ясно, перспектива" - то есть те слова, что связаны со зрением. Кинестетики - "я чувствую, ощущаю, тяжело, холодно, вкусно" - слова, связанные с ощущениями. Аудиалы - "слышно, громко, трещит", то есть слова, связанные со слухом. Если у вас и у мужа разные каналы восприятия, то есть смысл "подстроиться", поговорить на его языке, и понимание будет достигнуто. Ведь у вас будет ощущение, что вы "одной крови"...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.**

Стоит ли во время интимных игр пользоваться всякими секс-приспособлениями, возбуждающими средствами.

Олег С. Кострома.

Если у вас проблемы с потенцией - обратитесь к врачу, он назначит вам психотерапевтическое или медикаментозное лечение, при необходимости порекомендует возбуждающие или стимулирующие средства. А самостоятельно, да еще без острой необходимости никакой "виагры" глотать категорически не рекомендую. Кстати, это может быть очень опасно - известны случаи, когда та же Виагра вызывала сердечные приступы. Что же касается всяких механических секс-приспособлений - почему бы и нет? Если обоим партнерам это нравится, это "заводит"... Применение возможно лишь при условии обоюдного согласия на эксперимент. В противном случае ни вы, ни ваша партнерша удовольствия не получите.

**Михаил СЕМЕНОВ,
врач-психотерапевт,
кандидат медицинских наук.**

ПУСТЬ ОН ТЕРЯЕТ ГОЛОВУ

Отчасти вы правы. Существует определенный стереотип сексуального поведения: женщина пассивна, мужчина активен. И, учитывая менталитет определенных социальных групп, женщину, активно проявляющую свою сексуальность, вполне могут считать развращенной. Причем в этой ситуации мужской шовинизм проявляется в полной мере: мол, если я тебя такой сделал - отлично, а если ты и до меня такой была, значит, шлюха.

Конечно, я утрирую. Но ход мыслей мужчин зачастую именно таков. Поэтому стоит, пожалуй, не то что сдерживать свой бурный темперамент, а применять простой психотерапевтический прием: постоянно говорить своему любимому, какой он замечательный, как он вас "возбуждает", как вы от него теряете голову. Вот от такого он-то точно голову потеряет. И будет уверен, что все ваши бурные проявления от того, что это он такой молодец.

**Марина ЛЬВОВА,
психолог.**

Я очень страстная. Мгновенно "завожусь", теряю голову, могу испытать оргазм уже через минуту-две после начала секса. Но я читала, что мужчины предпочитают жен тихих и скромных. Может, мне стоит сдерживаться? А то я скоро выхожу замуж...

Ольга Д. Иваново.





ной физической активности в течение 30 минут, не меньше, начинают сгорать лишние килограммы и укрепляется мышечная масса. Поэтому ежедневная 10-минутная гимнастика, к сожалению, не поможет сбросить вес. Подойдут быстрая ходьба, плавание, катание на велосипеде. Бег даже медленный, но регулярный, может принести ощутимые результаты. Оптимально пробегать 5 километров в час.

Часто у женщин после сорока начинают портиться талии. Все дело в том, что в этом возрасте излишки жира скапливаются не на бедрах и ягодицах, а на животе. По мнению французского доктора Жаклин Эрво - это чаще всего означает, что в организме скопилось много токсинов, и период менопаузы в этом случае может протекать с осложнениями. Чаще всего плохо его переносят те, кто питался чем попало и вообще махнул на себя рукой. Выбор, конечно, за вами, но если вы начнете заботиться о своем здоровье (а это никогда не поздно) климакс пройдет гораздо легче.

ВОЗЬМЕМСЯ ЗА ТАЛИИ

Помните также о том, что после 40-летнего рубежа вам предстоит прожить еще лет 30, а то и больше. Помощь извне может не понадобиться, если представительницы прекрасного пола найдут в себе силы противостоять собственным стереотипам, привычкам, которые разрушающе действуют на здоровье.

Так почему же на самом деле в зрелом возрасте женщины полнеют быстро и неожиданно?

Часто провоцируют женские гормоны - эстрогены, которые с каждым годом становятся все меньше и это влечет за собой

Кстати, эксперты утверждают, что интенсивная работа на ниве домашнего хозяйства или в огороде не приравнивается к занятию физкультурой. Ведь речь идет об укреплении мышечной массы, а не вообще о физической нагрузке. Что касается жестких видов спорта, таких, как большой теннис или аэробика, то, если вы к ним привыкли, можно практиковать и дальше. Если же вы не занимались этим раньше, лучше выбрать более щадящие нагрузки.

Чем раньше вы начнете контролировать свой вес, тем лучше. Идеально начать перед менопаузой, потому что в зрелом возрасте гораздо труднее избавиться

кальция. Примерно столько содержится его в 100 г швейцарского или голландского сыра или в литре молока. Много кальция в йогуртах. Чтобы параллельно не набирать лишние килограммы, рекомендуется употреблять обезжиренное молоко или исходные продукты на его основе. Желательно, чтобы оно содержало не более 1 процента жирности.

В период менопаузы многие женщины стараются неосознанно компенсировать физические неудобства, перепады настроения, депрессии вкусной и калорийной пищей: начинают налегать на бисквиты, шоколад, сладости. Только сбалансированное питание с большим количеством фруктов и овощей поможет нормализовать вкусовые ощущения, и непреодолимое желание съесть чего-нибудь вкусненького начнет постепенно отступать.

Часто в этот период женщины, и прежде не знающие меры в еде, в зрелом возрасте просто заболевают булимией. Если это ваш случай, начните с психолога. Постарайтесь прежде всего обрести душевное равновесие. Ведь причины булимии кроются прежде всего в чувстве незащищенности и внутреннем дискомфорте. Только самоуважение и высокая самооценка могут помочь в этом случае.

Женщин бальзаковского возраста часто только букет болезней заставляет взяться за себя и отправиться, допустим, в тренажерный зал или бассейн. И они сразу сталкиваются с новыми трудностями. Купальник не налезает, или в таком виде неудобно появляться на людях. И все же преодолеть этот замкнутый круг придется, потому что жировая масса будет и дальше "наезжать" на мышечную, в конце концов мышечной останется так мало, что будет трудно управлять своим телом. Что, перс-

Правильное питание оказывает решающее влияние на течение многих заболеваний. Особенно оно важно при хроническом холецистите. Советы о том, как правильно питаться при этом недуге, дает врач-терапевт Тамара ЖУРАВСКАЯ.

ЖИРНОГО И ОСТРОГО НЕ ЕСТЬ



Среди причин обострения хронического холецистита одно из первых мест занимает употребление жирной и острой

обычная, принимают ее 6 раз в сутки, холодные напитки исключаются.

Желчегонное действие ра-

...нашему же на самом деле в зрелом возрасте женщины полнеют быстро и неожиданно?

Полноту провоцируют женские гормоны - эстрогены, которых организм с каждым годом вырабатывает все меньше и меньше. А это влечет за собой увеличение жировой массы и сокращение мышечной, которая обеспечивает энергетические потребности организма. Когда она сокращается, соответственно уменьшается и потребление энергии, то есть калорий, которые откладываются в виде жира. И женщины с удивлением обнаруживают, что поправляются, питаюсь как и раньше. Чтобы калории не накапливались, а сгорали, выход один: физическая активность, занятия спортом.

Чтобы сбросить лишние килограммы после 50, необходимо посвятить физической активности 2 часа в неделю. Причем их надо разбить по часу, так как только в результате интенсив-

...и дальше. Если же вы не занимались этим раньше, лучше выбрать более щадящие нагрузки.

Чем раньше вы начнете контролировать свой вес, тем лучше. Идеально начать перед менопаузой, потому что в зрелом возрасте гораздо труднее избавляться от лишних килограммов. Лучше сформировать правильные привычки до 40, например, не переедать, не злоупотреблять жирами и сахаром. А также найти для себя подходящий рацион питания по калорийности, чтобы придерживаться его в дальнейшем. Возможно, первую неделю будет трудно "сидеть" на низкокалорийной диете, но постепенно ваши вкусовые ощущения начнут меняться, и вы будете получать удовольствие от простой пищи.

Для женщины после 40 очень важно получать достаточное количество кальция, чтобы избежать остеопороза. Ежедневно организму необходимо получать 1,2 г

...трудностями. Купальник не налезает, или в таком виде неудобно появляться на людях. И все же преодолеть этот замкнутый круг придется, потому что жировая масса будет и дальше "наезжать" на мышечную, в конце концов мышечной останется так мало, что будет трудно управлять своим телом. Что, перспектива не радует? Тогда начните с малого: перестаньте пользоваться лифтом. Ходите пешком, постоянно увеличивая дистанции и скорость шага. Если вы дома, просто лягте на пол. Затем встаньте на ноги. Повторяйте упражнение минуту. Делайте хотя бы двухминутные упражнения, но много раз в день. А когда почувствуете, что ваши мышцы немного окрепли, а сила воли возросла, отправляйтесь в тренажерный зал или в бассейн. Обязательно внесите занятия физкультурой в свой распорядок дня.

Наталья МАКСИМОВА.

РАК МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ

До 40 процентов всех заболеваний раком можно предупредить довольно простыми, но неуклонно выполняемыми методами. Такой вывод сделала группа авторитетных ученых в этой области из 8 стран мира. Они провели под эгидой Всемирного фонда борьбы с раком симпозиум, а до него изучили около 4,5 тысячи исследований и других работ на эту тему, после чего опубликовали доклад объемом почти в 700 страниц. Вот выводы и рекомендации доклада.

Соблюдение надлежащей диеты, регулярные физические упражнения и поддержание нормального веса тела способны предотвратить до 40 процентов всех раковых заболеваний. Важнейшую роль играет диета, особенно для предотвращения рака желудка и толстой кишки. В то же время диета мало помогает предотвратить рак щитовидной железы, мочевого пузыря и некоторых других его видов. И тем не менее сочетание диеты с

физической активностью играет важную роль в предотвращении 20 различных видов рака.

Ежедневно потребляйте свежие овощи и фрукты - 400-900 граммов. Примерно столько же крупяных изделий, бобовых и корнеплодов. Потребление "красного" мяса ограничьте в дневном рационе до 100 граммов. Мясо и рыбу готовьте при наиболее возможной низкой температуре, а подгоревшие блюда вообще не употребляйте. Помните - на долю жиров и рас-

тительных масел должно приходиться не свыше 30 процентов всех получаемых организмом калорий. Доза спиртных напитков не должна превышать двух рюмок в день для мужчины и одной - для женщины.

Избегайте как избыточного веса тела, так и недостаточного. Увеличение веса в период между молодым и средним возрастом не должно быть свыше 5 кг.

Имейте в виду, что физическая активность должна быть равноценной одному часу энергичной ходьбы в день и часу активных физических упражнений раз в неделю. Физические упражнения способствуют предотвращению нескольких видов рака, особенно рака толстой кишки.

Олег ПИВОВАРОВ.



Среди причин обострения хронического холецистита одно из первых мест занимает употребление жирной и острой пищи, алкоголя, холодных и газированных напитков. Неправильное питание способствует переходу острого холецистита в хронический, при котором больным рекомендуется частое и дозированное питание в одни и те же часы. Обильный прием пищи нарушает ритм отделения желчи и вызывает спазм желчных путей.

Основным диетическим требованием для больных с данной патологией отвечает диета № 5. Она обладает желчегонным действием, улучшает печеночно-кишечную циркуляцию веществ желчи, повышает ее бактерицидные свойства, активизирует двигательную функцию кишечника, способствует выведению холестерина, нормализует желато-холестериновый коэффициент желчи. Физиологически полноценная диета обогащена белковыми липотропными продуктами, полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами группы В. Из нее исключают тугоплавкие животные жиры, продукты, богатые холестерином, органические кислоты, эфирные масла и пряности, максимально удаляют азотистые экстрактивные вещества, исключают продукты, усиливающие бродильные процессы в кишечнике (цельное свежее молоко, сдобное тесто, консервы). Увеличивают количество овощных и фруктовых блюд. Пищу дают в отварном или запеченном виде. Не допускают жарение продуктов. Сливочное и растительное масло добавляют только в готовые блюда. Температура пищи

обычная, принимают ее 6 раз в сутки, холодные напитки исключаются.

Желчегонное действие растительного масла не позволяет вводить его в диету больным желчно-каменной болезнью, из жиров животного происхождения рекомендуется сливочное масло как наиболее легко перевариваемое и всасываемое. Яйца являются высокопитательным белковым продуктом и обладают активным желчегонным действием. Но именно благодаря этому свойству употребление их у ряда больных провоцирует болевые ощущения, что заставляет ограничивать их в рационе питания.

Овощи, фрукты и ягоды оказывают возбуждающее действие на секрецию желчи. Они способствуют сокоотделению, а также устранению запоров. Можно рекомендовать морковь, кабачки, тыкву, цветную капусту, виноград, арбуз, клубнику, яблоки, чернослив. Выделение желчи особенно усиливается при употреблении овощей с растительным маслом. При холециститах, протекающих с поносами, овощи и ягоды в диету вводят в виде соков, лучше разбавленных пополам с водой или в протертом виде. В этих случаях употребляют соки, содержащие дубильные вещества (черника, айва, гранаты). Овощи, богатые эфирными маслами (редис, редька, лук, чеснок), плохо переносятся больными вследствие их раздражающего действия на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Записала
Светлана БАРАННИКОВА.

Не волнуйте ребенка

У ребенка пролапс митрального клапана. Лечится ли это, в чем проявляется, какие последствия?

Наталья АНДРЮЩЕНКО.
г. Северск.

Все зависит от степени заболевания. Если это не вызывает какого-то дискомфорта, болей, одышки, то на это можно особо не обращать внимания. Единственное - избегайте тяжелых физических нагрузок. В более серьезной степени может развиваться митральный порок сердца.

Сам пролапс, к сожалению, не лечится, и человек, страдающий этим заболеванием, должен наблюдаться у кардиолога. Как правило, пролапс редко переходит в митральный порок. Главное - не пугать, не волновать больного и, как я уже говорила, не загружать его физически сверх меры.

Если в чашечке хрустит

Постоянно болит нога, на колено не могу встать, в колене хрустит. Как лечить истончившийся хрящ чашечки коленного сустава?

Людмила СЕРГЕЕВА.
г. Северодвинск
Архангельской области.

Причин истончения хряща, а следовательно, и болей, может быть множество: и артроз, и артрит, и мениск, и ревматизм, и посттравматические явления и даже венерические заболевания. Поэтому стоит установить причину возникновения болезни (в вашем случае истончение хряща) и лечить ее. А облегчить

боли вам помогут ревматический гель или мази, содержащие индометацин или бутадион.

Хорошенько подумайте

Расскажите о заболевании "киста на ножке". Как ее лечить?

Валентина ПЕТРОВА.
г. Петушки
Владимирской области.

Иногда эту болезнь и лечить не надо - можно прожить всю жизнь и даже не знать о ее существовании. Но в ряде случаев ножка может перекрутиться, что приводит к некрозу самой кисты и как результат - к гнойному воспалению (перитониту), что требует немедленной операции. Конечно, зловредную кисту можно удалить, однако полостная операция - вещь серьезная, и прежде чем пойти на нее, посоветуйтесь с врачами, взвесьте все "за" и "против".

Просто родинка

Имеет ли какое-либо значение расположение родинок?

Марина ОВЧАРЕНКО.
г. Россошь
Воронежской области.

Родинка, или невус, - доброкачественное пигментное образование. В течение всей жизни может быть стабильна (не растет, не меняет цвет), а может увеличиваться, менять цвет. В этом случае есть смысл посетить онколога, ибо видоизменение (в основном быстрый рост) может свидетельствовать о перерождении доброкачественной опухоли в злокачественную. А расположение, цвет, размер и количество на общем состоянии организма

никакого влияния не оказывает. Хотя раньше бытовало поверье, что чем больше родинок, тем счастливее человек. Единственное, на что следует обращать внимание тем, у кого много родинок, - это на их чисто "механическую сохранность", ибо повреждение невуса может спровоцировать его рост. Также нежелательно, если у вас много родинок, подолгу жариться на солнце.

Лучше оперировать

У моего ребенка на яичках водянка. Ему 5 месяцев. Можно ли обойтись без операции?

Людмила ИНЯТКИНА.
Екатеринбург.

Без операции обойтись нельзя, так как водянка, прогрессируя, начинает сдавливать яички, что постепенно приводит к их атрофии и соответственно к импотенции и бесплодию. Операция эта простая, осложнений после нее почти не бывает. Но в пять месяцев делать ее, конечно, рановато. Обычно такая операция проводится после 12 месяцев.

Чинить или вырезать

Я беременна, на 5-м месяце. У меня часто кровоточат десны, идет кровь из носа. Что делать?

Наталья БИКМУХАМЕТОВА.
Оренбург.

"Виноват" в этом будущий ребенок. Он растет, развивается, ему необходимы витамины, микроэлементы. И берет он их, разумеется, из организма матери. Вам нужно сдать кровь на анализ. Сразу станет ясно, как компенсировать и предотвратить кровопотерю. У вас может

быть нарушена свертываемость крови, дефицит витаминов групп В, С, К, слабость сосудов слизистой. Лечиться, безусловно, необходимо, ибо хроническая кровопотеря может привести к развитию анемии, что в свою очередь плохо отразится на будущем ребенке.

Чтобы кровь не прилипла

Правда ли, что при варикозном расширении вен не рекомендуют есть виноград, бобовые, мясные бульоны?

Валентина РУЖИЦКАЯ.
г. Прокопьевск
Кемеровской области.

При варикозном расширении вен надо ограничивать себя в острой и соленой пище. Бульоны, особенно наваристые, также лучше исключить из рациона, ибо в них много экстрактивных веществ, которые могут вызвать расширение сосудов и спровоцировать обострение. В принципе понемножку, в меру, можно все. Главное - поменьше стойте на ногах, особенно если у вас лишний вес. Диета не помешает.

По желанию не делается

Каковы плюсы и минусы кесарева сечения?

Марина МЕЛЬНИК.
г. Благовещенск
Амурской области.

Кесарево сечение - операция при патологии плода или беременности. Показаний для этой операции очень много:

узкий таз, неправильное положение плода, тройня, близорукость... Иногда показания возникают непосредственно в момент родов. В любом случае, кесарево сечение позволяет спасти жизнь матери и ребенка в большинстве сложных ситуаций. Минусами является то, что на стенке матки остается послеоперационный рубец, и последующие роды возможны только с помощью кесарева сечения. Также дети, появившиеся на свет в результате этой операции, могут быть слабее.

Пройдите обследование

Моему сыну назначили от одышки зуфиллин. А он плохо действует ему на печень. Сыну 2 года 6 месяцев.

Галина ГАБОВА.
г. Глазов, Удмуртия.

Зуфиллин - препарат, расширяющий просвет бронхов, улучшающий тем самым функции внешнего дыхания. К тому же он улучшает кровоснабжение печени и почек. Так что для печени препарат этот, скорее, полезен. Другое дело, если имеет место та или иная патология печени или нарушения возрастная дозировка. Так что если ваш ребенок жалуется на печень, стоит пройти обследование у педиатра и при необходимости у гепатолога.

Наталья СЕМЕНОВА,
врач.

БРОВЬ ЕЙ К ЛИЦУ

Многие женщины, у которых красивые глаза от рождения, думают приблизительно так: ну раз уж меня природа этим наградила, то чего мне еще желать. С таким мнением в корне не согласна стилист Центра "Красота, мода и стиль"

...и истончения хряща, ...и болей, мо-
жет быть множество... и артро-
зоартрит, и мениск, и ревма-
тизм, и посттравматические яв-
ления, и даже венерические
заболевания. Поэтому стоит
уточнить причину возникнове-
ния болезни (в вашем случае
истончение хряща) и лечить не-
посредственно ее. А облегчить

...и может быть стабильна (не
растет, не меняет цвет), а мо-
жет увеличиваться, менять цвет.
В этом случае есть смысл посе-
тить онколога, ибо видоизме-
нение (в основном быстрый
рост) может свидетельствовать
о перерождении доброкаче-
ственной опухоли в злокаче-
ственную. А расположение,
цвет, размер и количество на
общее состояние организма

Наталья
БИКМУХАМЕТОВА.
Оренбург.

"Виноват" в этом будущий
ребенок. Он растет, развивает-
ся, ему необходимы витамины,
микроэлементы. И берет он их,
разумеется, из организма мате-
ри. Вам нужно сдать кровь на
анализ. Сразу станет ясно, как
компенсировать и предотвра-
тить кровопотерю. У вас может

Кесарево сечение - опера-
ция при патологии плода или
беременности. Показаний для
этой операции очень много:

на печень, стоит пройти обследо-
вание у педиатра и при не-
обходимости у гепатолога.

Наталья **СЕМЕНОВА,**
врач.

УМЫВАЙТЕСЬ МОЛОКОМ



Если у вас после родов появились
пигментные пятна, то избавиться от них
можно следующим образом: пригото-
вьте раствор из трех частей свежего непа-
стеризованного молока и одной части
чистого спирта. Полученную смесь вти-
райте в кожу лица на ночь.

Для смягчения кожи лица при обвет-
ривании необходимо накладывать маску
из желтка, чайной ложки меда и чайной
ложки глицерина. Смывать маску нужно
теплой водой без мыла.

Сок листьев алоэ удаляет раздраже-
ние, воспаление, угри. Промойте листья
кипяченой водой, обсушите, в течение
10 дней держите в темном прохладном
месте. Измельчите и отожмите сок.

Протирайте кожу лица свежеприго-
товленным соком.

Если у вас на ноге мозоли, можете
воспользоваться таким способом. Перед
сном ногу распарьте и привяжите к мо-
золи корку лимона с мякотью. Повторяй-
те процедуру в течение 2-3 дней, после
чего опять распарьте ногу и аккуратно
снимите мозоль. Или еще один способ.
Луковую шелуху сложите в банку и за-
лейте столовым уксусом так, чтобы ше-
луха была покрыта им полностью. Зак-
ройте горлышко бутылки бумагой и завя-
жите. Оставьте настаиваться на 2 недели
при комнатной температуре. Затем дос-
тайте шелуху, дайте уксусу стечь и слег-
ка подсушите. Слой шелухи толщиной
2-3 мм положите на мозоль. Кожу вокруг
мозоли смажьте вазелином и завяжите
на ночь. Утром, распарив ногу, осторож-
но, без усилий соскоблите мозоль. Если
мозоли большие, процедуру можно по-
вторить.

Светлана **СУХАНОВА.**
Оренбург.

БРОВЬ ЕЙ К ЛИЦУ

Многие женщины, у которых красивые глаза от ро-
ждения, думают приблизительно так: ну раз уж меня природа
этим наградила, то чего мне еще желать. С таким мнением
в корне не согласна стилист Центра "Красота, мода и стиль"
Наталья ПАВЛОВА. По ее мнению, брови являются основной
деталью лица: они говорят о характере женщины, и они как
рама у картины. Вот почему, если брови правильно не
оформлены, то как бы ни был выполнен макияж, как бы
искусно ни были растушеваны глаза, все равно останется
впечатление некоей небрежности.

Если внешний уголок брови
опущен вниз, то он как бы ведет
за собой и уголок глаза. Из-за
этого взгляд становится печаль-
ным. А с годами внешние уголки
бровей неизбежно опускаются, и,
чем длиннее брови, тем старше
кажется женщина. Если же брови
короче, то они молодят, да и глаза
становятся легче смоделировать.

Брови бывают разные. Если
проследить модные тенденции,
то, судя по снимкам в журналах,
сейчас модны заросшие мохна-
тые брови. Но это не значит, что
такая тенденция всегда примени-
ма в жизни. Ведь в реальности
брови должны соответствовать
чертам лица. К примеру, если эти
черты мелкие, то брови не долж-
ны быть широкими и тяжелыми. И
наоборот, для крупных черт лица
именно широкие брови больше
всего подходят.

Некоторые считают, что офор-
мляться должна только внутренняя
сторона брови. Однако если иде-
ально "сделана" внутренняя сто-
рона брови, а внешняя остается
заросшей, то это производит не-
эстетичное впечатление. То есть,
проще говоря, бровям надо при-
давать нужную форму методом
выщипывания.

Цвет бровей должен соответ-
ствовать цвету волос. Это, конечно
же, не значит, что блондинки дол-
жны обесцвечивать брови. Про-

сто у них должен быть более
легкий цвет и они должны быть
более тонкими.

Если же говорить о глазах, то
зачастую хватает правильно под-
крашенных ресниц. Но если уго-
лок глаза слегка опущен, то его
надо слегка затемнять, так, что-
бы глаз немного развернулся, а
этот уголок приподнялся. Это
уберет выражение трагизма с
лица.

Все это касается дневного
макияжа. Вечерний макияж яв-
ляется более свободным. К ве-
черу можно сделать больший
акцент на глаза, что позволяет
использовать и матовые, и пер-
ламутровые, и контрастные тени.
И еще одно различие: дневной
макияж делается обязательно
под цвет лица и глаз, вечерний
же можно делать и под цвет
одежды.

Татьяна **ГУРЬЕВА.**





МЯГКАЯ ЛИНИЯ

Трикотаж с каждым годом приобретает все большую популярность. Сегодня трудно найти коллекцию знаменитого или еще мало известного дизайнера, который не использовал бы трикотаж в комплектах или хотя бы как дополнение. Что же говорить о трикотажных коллекциях, каждый сезон поражающих своим разнообразием моделей, калейдоскопом вязок, полотен, орнаментами и буйством красок. И повторяя в общих чертах линию развития моды, трикотаж изобилует своими, только ему свойственными находками.

вание "лохматых", объемных полос с гладкими. Нынешняя трикотажная мода активно использует ажурные полотна. Они выполняются и традиционным способом на спицах, крючках, и давно забытым - на вилке. Рыхлые и плотные, простые и сложные типа филейной сетки, сегодня они доминируют среди узоров вязания. Большое место среди модных узоров особенно для вечернего трикотажа занимают изысканные узоры из накидов и спущенных петель, дополненных украшениями из бисера и бусинами.

Фаворитом моды остается также ажурная вязка, выполненная крючком. Причем с ее помощью могут быть выполнены целые вещи, такие, как жилет, туника, или только декорированы воротники, манжеты. Такая отделка матовыми нитками особенно интересно выглядит на удлиненных жакетах из шелковых нитей. Рисунки узоров многообразны: геометрические орнаменты, фантастические цветы, силуэты обитателей морских глубин.

Сетка, тонкая паутинка из мохера и шелка - еще одно новшество в нынешней трикотажной моде.

Если говорить о модном ассортименте, то следует

лись акценты. На передний план выдвинулись удлиненные кардиганы с большими накладными карманами, мягким поясом, удлиненные жакеты - почти полупальто, выполненные из плотного шерстяного гладкокрашеного джерси или из полотен в стиле "лоскутный набор" (patch work), или выполненные крючком.

Как всегда, в трикотаже важной деталью становятся

воротники и оформление горловины. В этом году модны воротники с широкими лацканами и шалевые в кардиганах и пальто, воротник-стойка в пальто, свитерах и платьях, драпирующиеся и со складками. Много вещей предлагается и без воротников.

По-прежнему в моде платья двух видов. Одно направление в стиле 30-х годов - маленькие, плотно облегающие фигуру. Декором могут служить бахромы, оборки, драпировки на груди или какая-либо асимметричная деталь.

на окнах.

Для молодежи самой популярной вещью остается джемпер. Но в этом сезоне он оформляется кожаной аппликацией, шнуром, бахромой или кистями. Дополнением джемперу служат прямые или укороченные брюки, шорты.

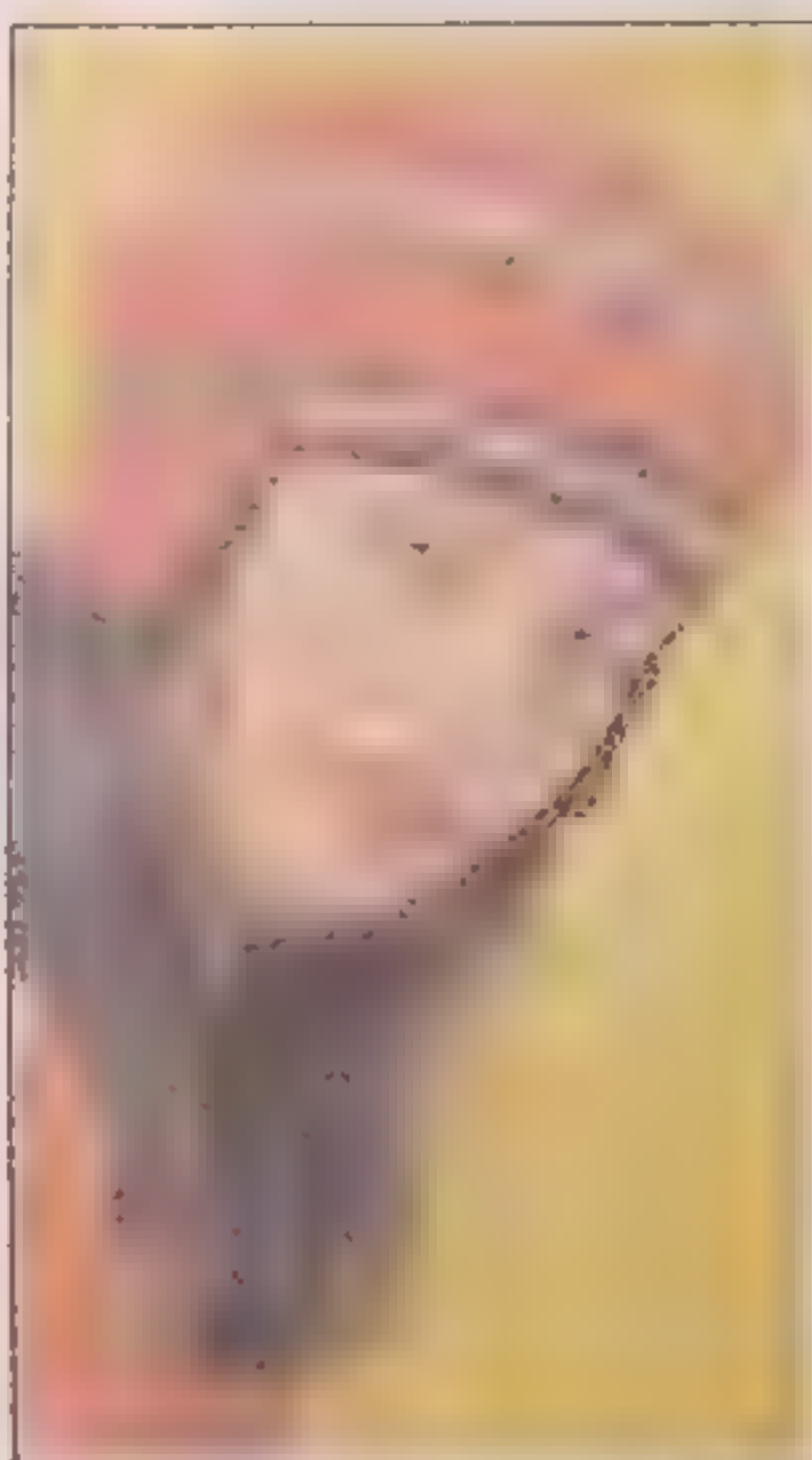
Накидки, пончо и шали в трикотажной моде переживают свое второе рождение. Все эти вещи прекрасно komponуются не только друг с другом, но и со

ция орнаментов русского, южноамериканского, скандинавского и кельтского этносов. Неизмеримо выросла роль декора и аксессуаров: трикотаж отделывается аппликацией, кожей, крупными, часто деревянными, пуговицами, деталями, вывязанными крючком, вышивкой. Летний трикотаж из льняных, хлопковых и шелковых нитей украшается вышивкой, печатными рисунками.

И наконец, вместо дол-



...модности, молодость и ... вот, пожалуй, ... определить девиз ... новейшей трикотажной моды. ... это вовсе не значит,



Стройность, молоджавость и комфортность - вот, пожалуй, так можно определить девиз новейшей трикотажной моды. Правда, это вовсе не значит, что просторная объемная одежда из трикотажа получила полную отставку. Нет, ее никто не отменял: параллельно с ней появилось направление, где одежда приблизилась к телу, стала облегающей. Акцент сделан на талии и бедрах. Формы подчеркивают естественные достоинства фигуры. И такие вещи, разные по объему и силуэту, прекрасно объединяются в комплекты, которые по-прежнему являются основой современной моды.

Ставка в моде на декоративность и этнографию достигается в трикотажной моде подчеркнута "кустарными", или "рукодельными", приемами изготовления или приемами их имитации. Этой же цели служат различные пряжи - грубошерстные, мохеровые, "косматые", буклированные, слабоскрученные, имитирующие мех и т.п.

Коллекции демонстрируют также различные фактурные находки. Сочетая в одной модели шелк, шифон, хлопок и шерстяную пряжу, художники добиваются самых неожиданных эффектов: рыхлости, объемности, эластичности и т.п. Сегодня в моде очень привлекательны сопоставления лощеных и блестящих нитей с матовыми (особенно в нарядной одежде), чередо-

Сетка, тонкая паутинка из мохера и шелка - еще одно новшество в нынешней трикотажной моде.

Если говорить о модном ассортименте, то следует



сказать, что все вещи, составляющие моду сегодня, присутствуют в трикотаже, - свитера и жилеты, жакеты, пальто, укороченные и длинные, юбки и брюки разной длины, кардиганы, туники, топы. Сохраняется и манера носить одновременно несколько вещей одна на другую. Но, как всегда, смести-

имитирующей мех.

Кроме традиционных прямых юбок мини и макси новым словом в моде стали юбки силуэта трапеции из махровой пряжи на манер оренбургских платков. Тонкий ажурный рисунок напоминает фантастические морозные узоры

направление в стиле 30-х годов - маленькие, плотно облегающие фигуру. Декором могут служить бахрома, оборки, драпировки на груди или какая-либо асимметричная деталь. Другое направление - платья-макси, прямые или прилегающие, с разрезом или шлицей для шага из гладкого джерси, или в "резинку", с "косами", гладкокрашенные, отделанные бахромой или длинноворсовой пряжей,

ромой или кистями. Дополнением джемперу служат прямые или укороченные брюки, шорты.

Накидки, пончо и шали в трикотажной моде переживают свое второе рождение. Все эти вещи прекрасно komponуются не только друг с другом, но и со швейными изделиями, если сочетаются по цвету.

Международная мода уже несколько лет живет идеями 70-х годов. Одним из больших "завоеваний" тех лет были вязаные шапочки и шарфы, которыми повально были увлечены все. Сегодня трикотажная мода воспроизводит их с позиций современной моды - шляпы, "ушанки", "менингитки" и другие - очередная дань моде 70-х годов.



Ориентация моды на декоративность и этнографию определила и выбор многих видов вязки, заимствованных в народных костюмах. Это различные переплетения, "косы", резинка, жгуты, ромбы, характерные для ирландского и кельтского стилей. Используемый орнамент - свободная интерпрета-

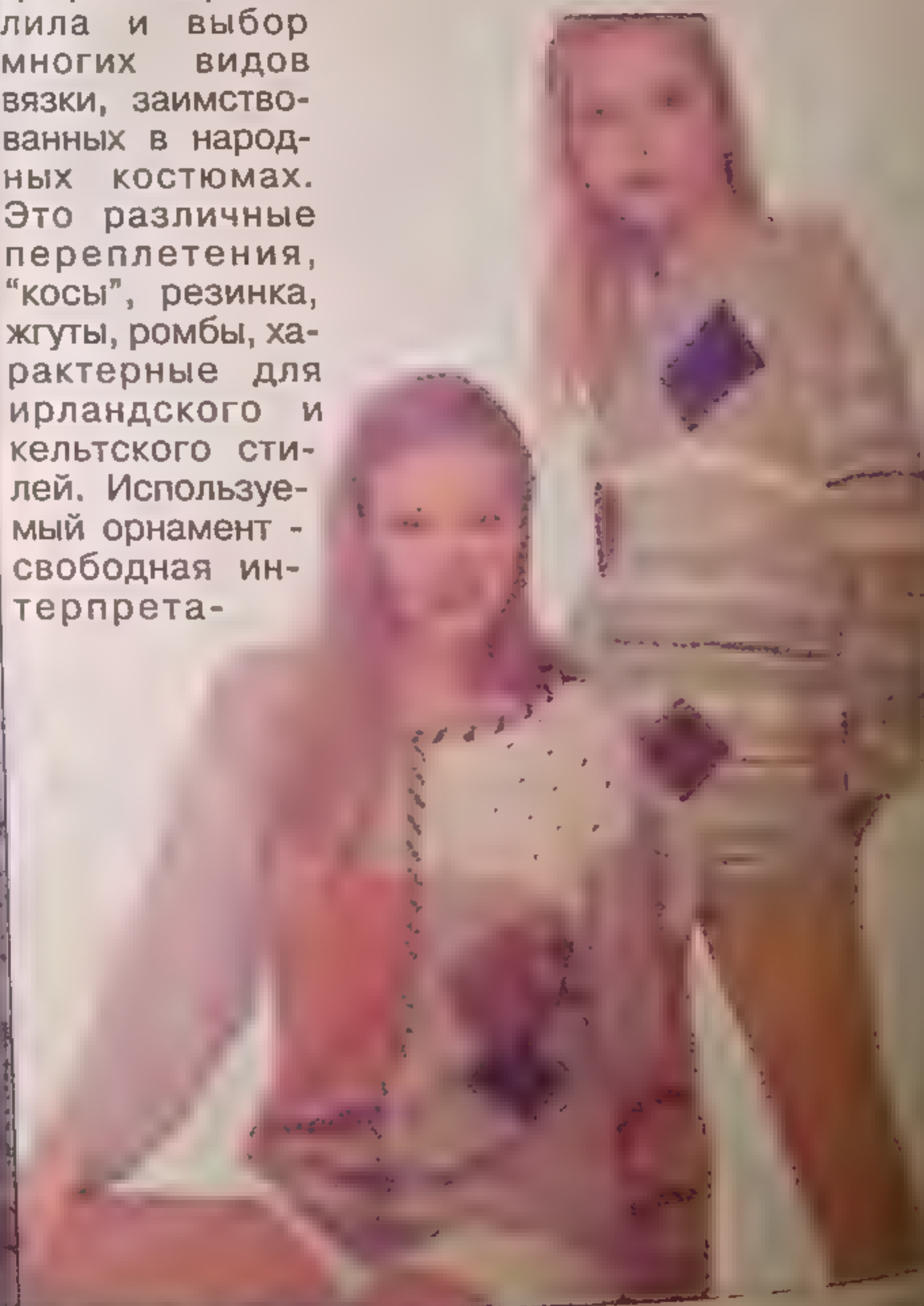
хлопковых и шелковых нитей украшается вышивкой, печатными рисунками.

И наконец, вместо дол-



гого господства "серого на сером" мода поражает яркостью и многоцветьем. Много красного, оранжевого, синего, цвета баклажана, оттенки листвы - охры, оливкового, серо-зеленого и коричневого.

Татьяна САХАРОВА,
искусствовед.





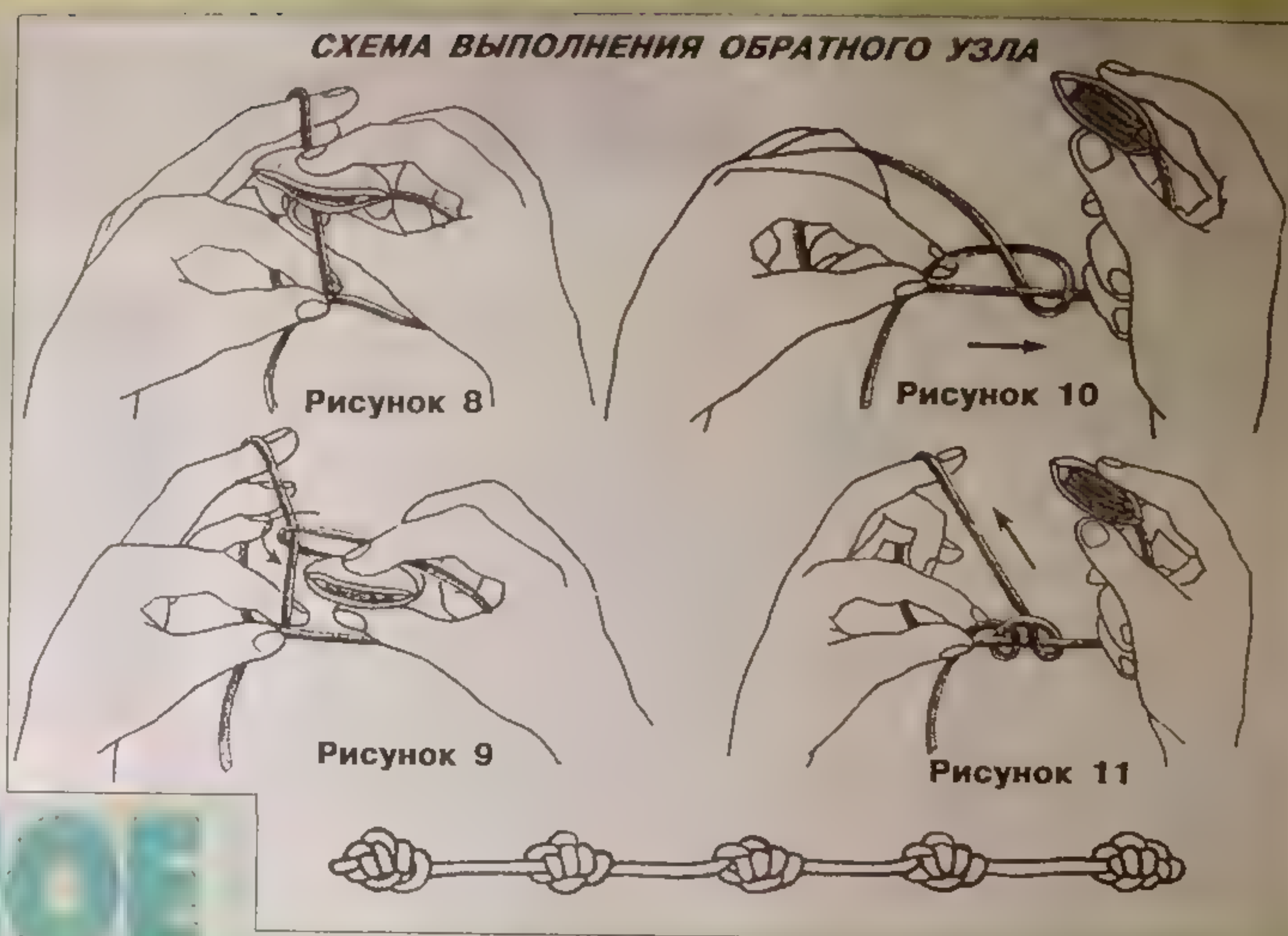
ПЛЕТЕНИЕ ПРЯМОГО УЗЛА

Свободный конец нити зажмите большим и указательным пальцами левой руки на расстоянии 5-7 см от конца нити. Затем накиньте нить от себя вверх на остальные пальцы левой руки, приподняв средний палец, и зажмите между большим и указательным пальцами другой конец нити, идущей от челнока. На пальцах левой руки образовалась

ла положите пальцы на нить, идущую от челнока, а затем движением руки от себя поднимите нить на пальцах над челноком. При этом средний палец приподнимите, а мизинец и безымянный прижмите к ладони. У вас получится вторая петля.

Прямой участок нити - между руками - называется ведущей нитью. На ней и будут выполняться узлы, и узлы долж-

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ ОБРАТНОГО УЗЛА



Именно так можно перевести с французского название техники плетения кружева с помощью челнока «фриволите». Для того чтобы освоить плетение, сначала нужно овладеть навыками плетения прямого и обратного узлов, которые составляют узел фриволите. Простейшие кружева, состоящие из колечек, выполняются одним челноком.

ЛЕГКОМЫСЛЕННОЕ КРУЖЕВО

Условные обозначения, применяемые на схемах

На схемах элементы плетения обозначаются линией значительно более толстой, чем нитка. Например:

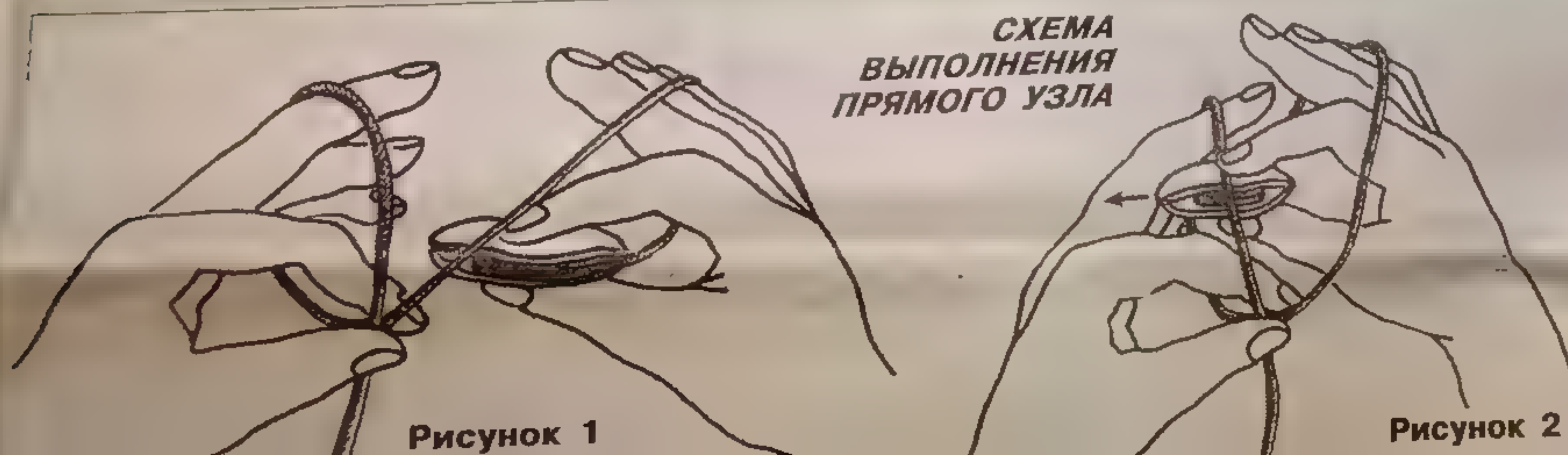


В случае **а** два кольца соединены ножкой (ниткой). В случае **б** два кольца соединены элементом «дуга».

большая петля (рисунок 1). Эта часть нити называется рабочей. Из нее и выполняются узлы. Теперь возьмите челнок с намотанной нитью большим и указательным пальцами правой руки так, чтобы нить оказалась позади челнока. Обвейте этой нитью остальные пальцы правой руки, для чего сначала

по ней двигаться. Длина ее приблизительно 15-20 см. Все движения рук должны совершаться в плоскости, параллельной груди. Во время плетения нельзя перехватывать челнок, «кувыркать», обходя нить. На протяжении работы он должен оставаться в одном и том же положении между большим и указательным пальцами правой руки.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЯМОГО УЗЛА



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЯМОГО УЗЛА

Челнок введите под рабочую нить на левой руке, при этом проведите рабочую нить между указательным пальцем правой руки и челноком (рисунок 2).

Поднимите челнок над рабочей нитью.

Пропустите рабочую нить между большим пальцем правой руки и челноком в обратном направлении. То есть челнок как бы обходит рабочую нить снизу вверх (рисунок 3).

Правую руку с челноком отведите немного вправо, при этом челнок сам войдет в петлю на правой руке (рисунок 4). Ослабьте натяжение рабочей нити на пальцах левой руки, для чего средний палец прижмите к указательному (рисунок 5). После этого сильно натяните ведущую нить, отведя правую руку с челноком (рисунок 6). Затем, подняв средний палец левой руки, затяните узел на ведущей нити (рисунок 7). В результате получится прямой узел.

Если сплести подряд несколько прямых узлов, расправив их, а

ведущую нить, максимально отводя правую руку (рисунок 10). Подняв средний палец левой руки, затяните обратный узел на ведущей нити.

Если сплести 5-6 обратных узлов и стянуть их в кольцо, то получится элемент, который называется «мушкой».

Узел, получающийся при сочетании прямого и обратного узлов, называется узел фриволите (рисунок 11).

Плотно стянутые узлы фриволите на ведущей нити таким образом, что конец последнего узла совпадает с началом первого, образуют кольцо. Чтобы кольцо получилось аккуратным, необходимо ведущую нить тянуть на себя до тех пор, пока не получится кольцо.

Полукольцо - это элемент, состоящий из узлов фриволите и представляющий собой нестянутое кольцо. Нить, соединяющая первый и последний узлы этого элемента, должна быть равна по длине диаметру кольца.

Ножка - это небольшой участок одинарной нити при переходе от одного элемента к другому.

**СХЕМА
ВЫПОЛНЕНИЯ
ПРЯМОГО УЗЛА**

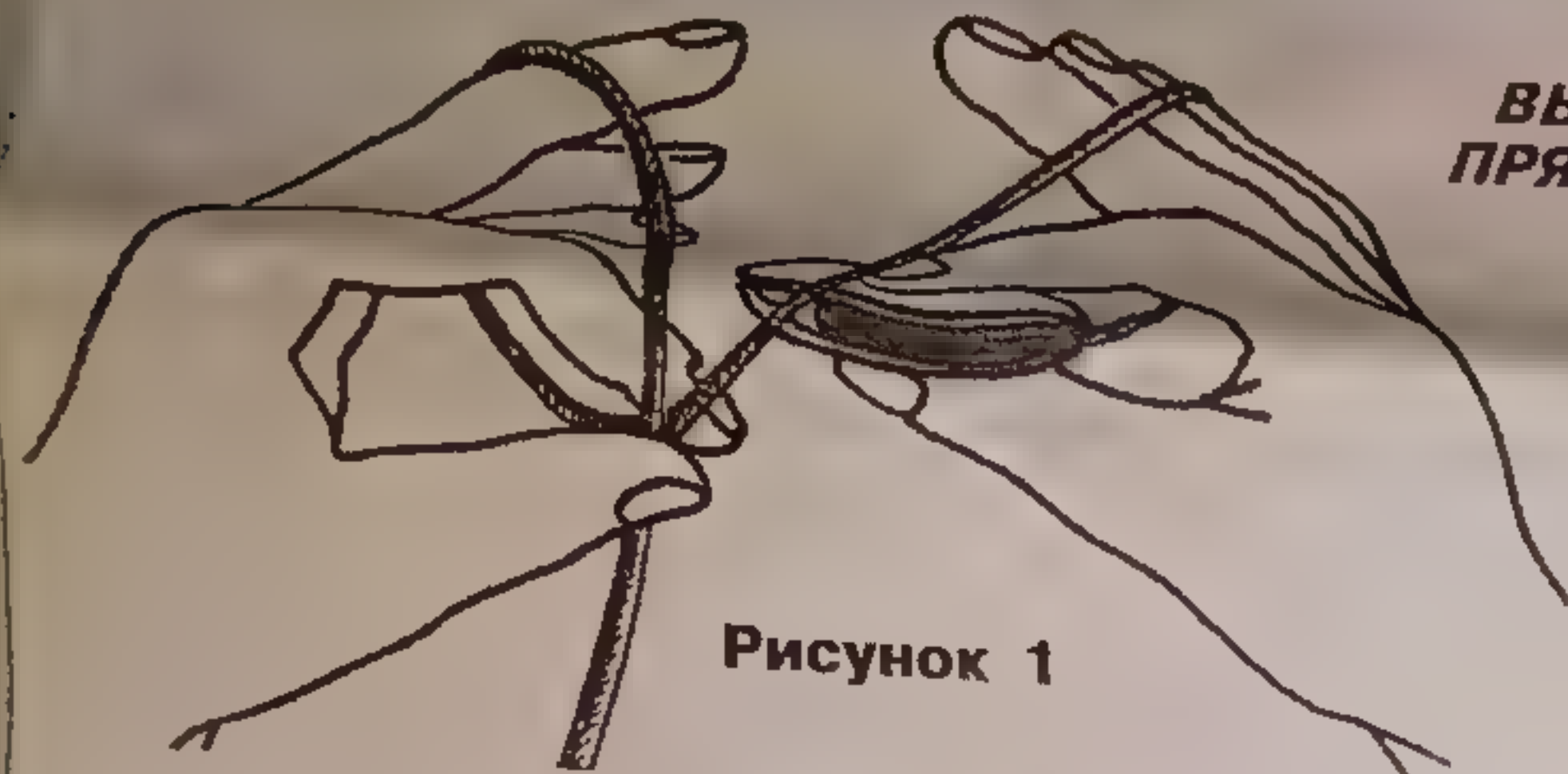


Рисунок 1

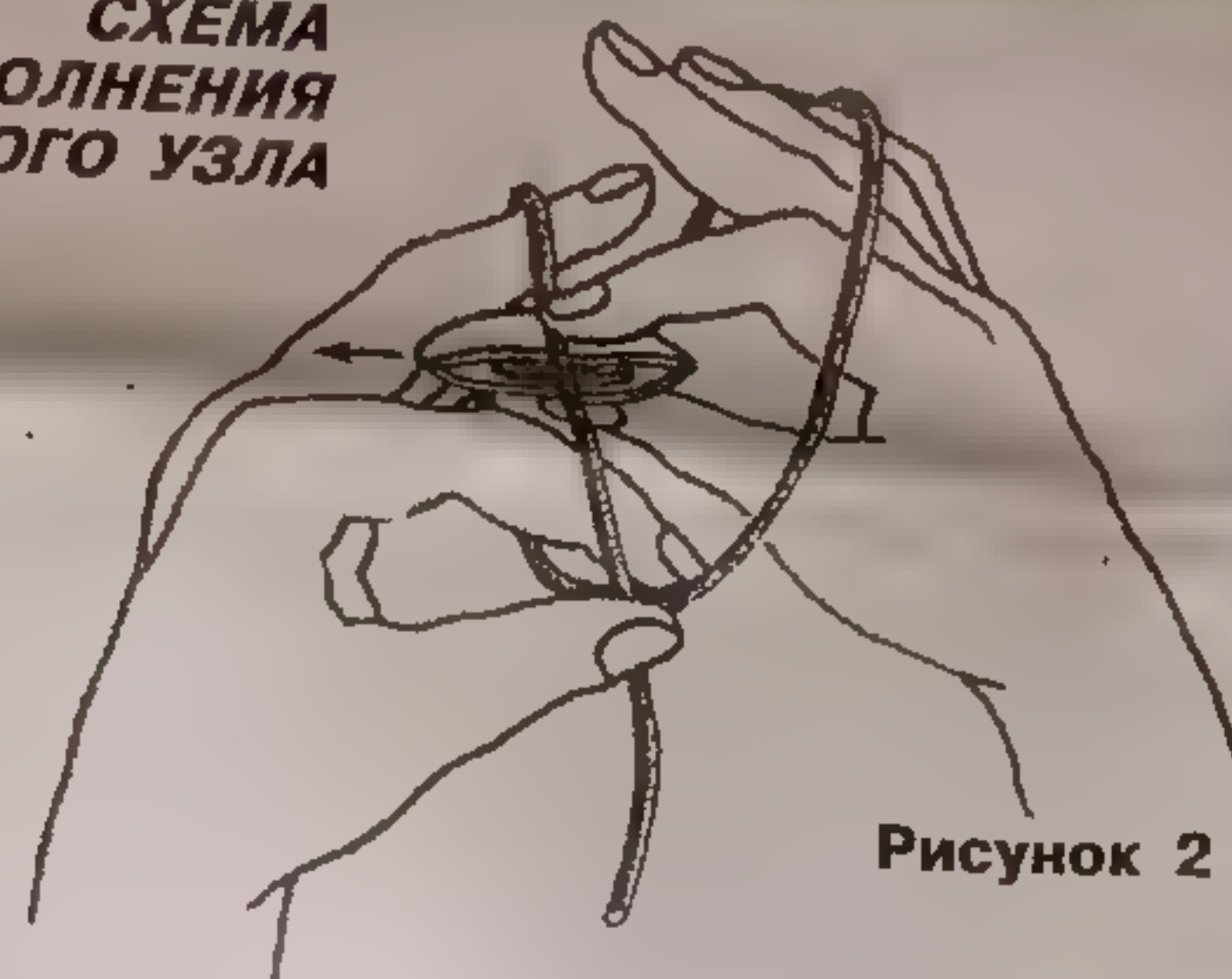


Рисунок 2

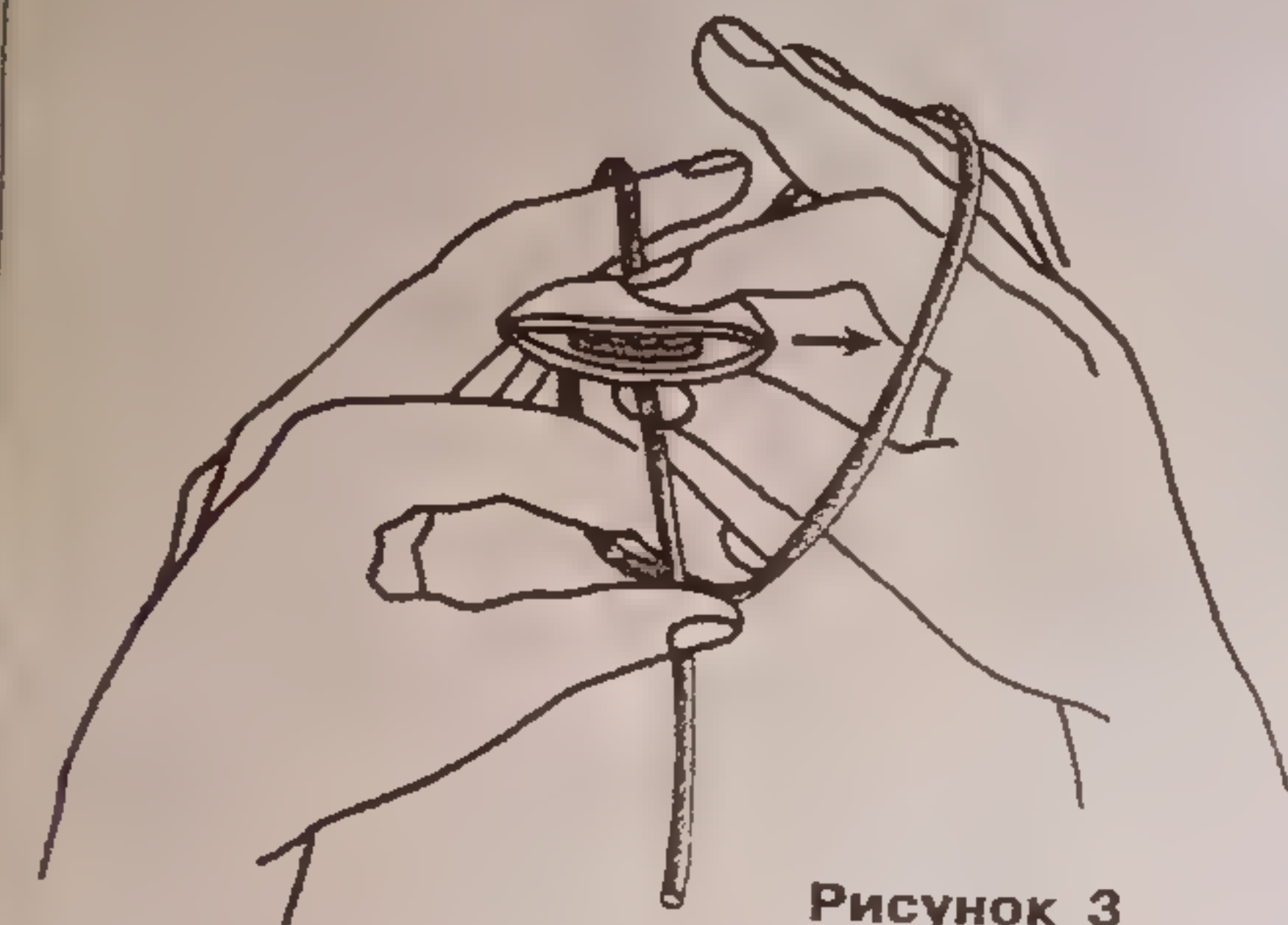


Рисунок 3

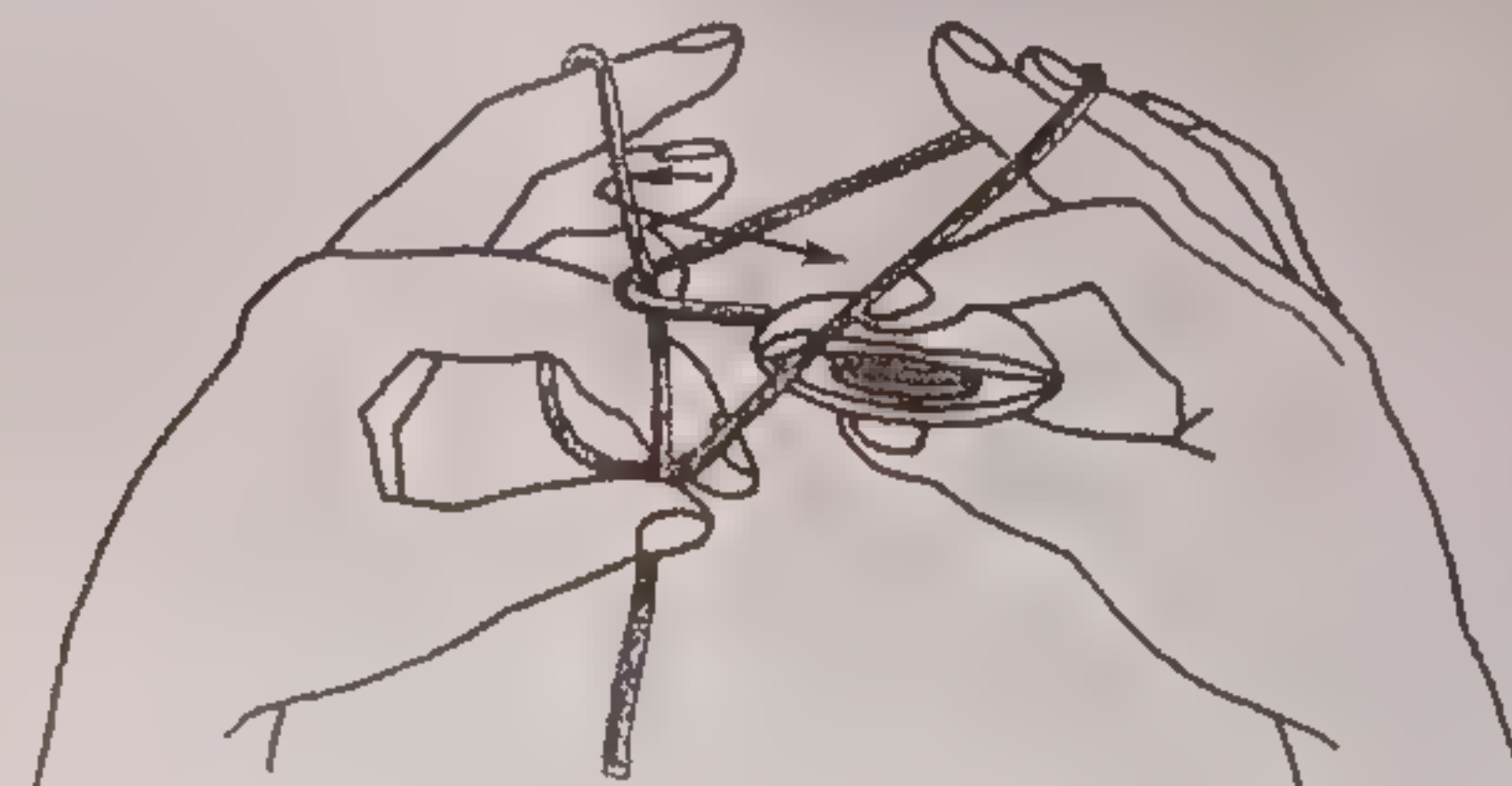


Рисунок 4

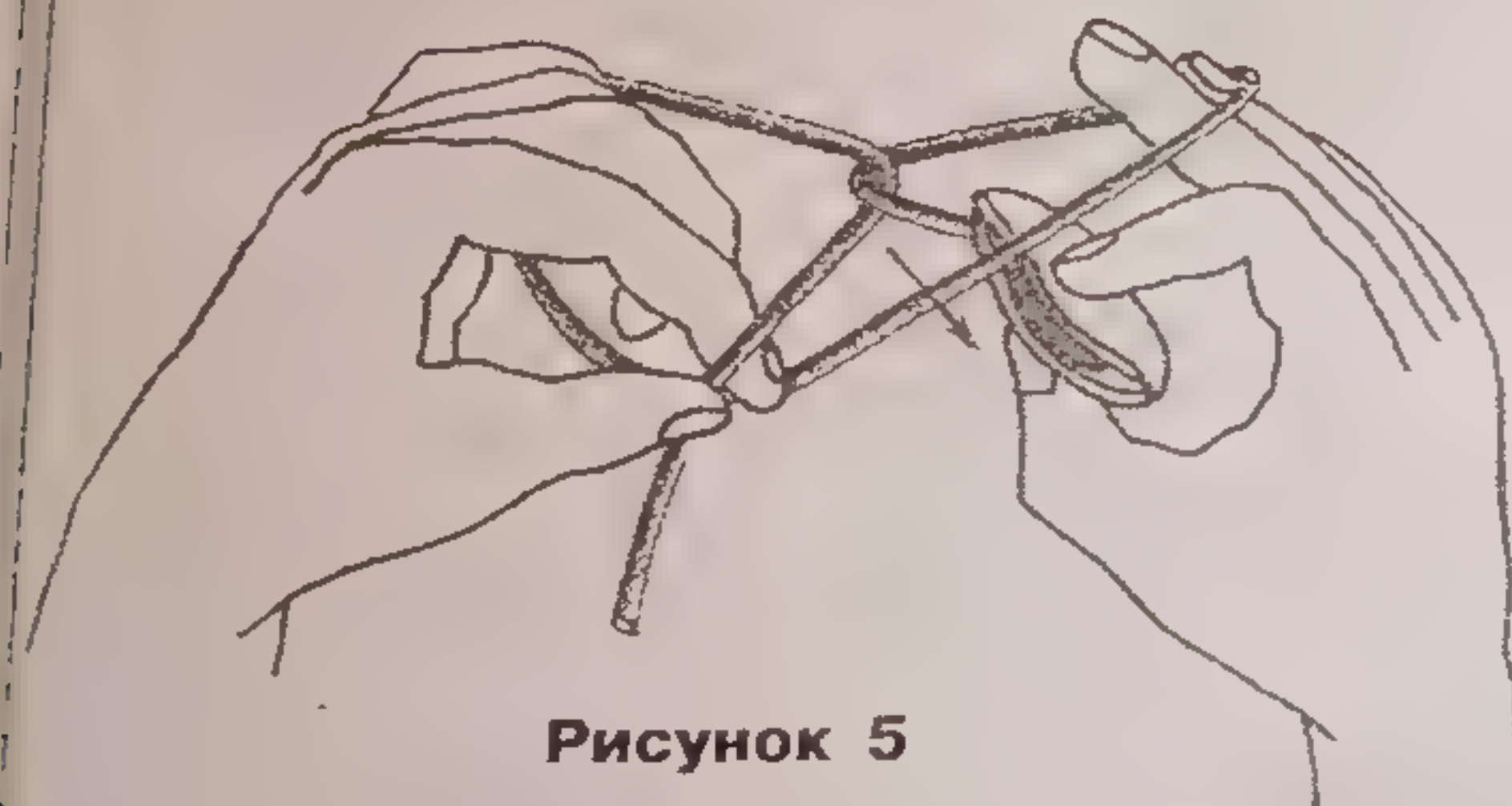


Рисунок 5

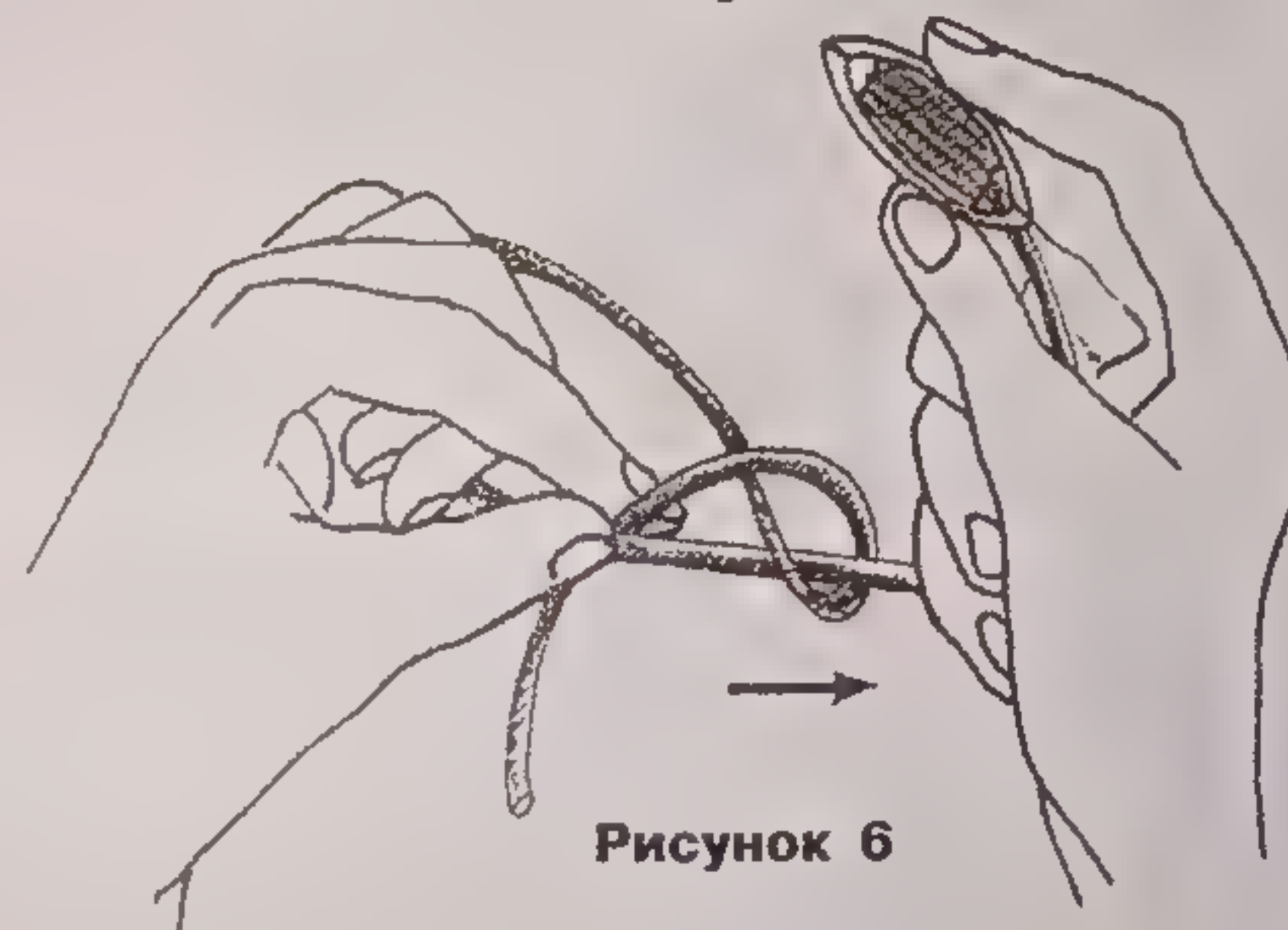


Рисунок 6

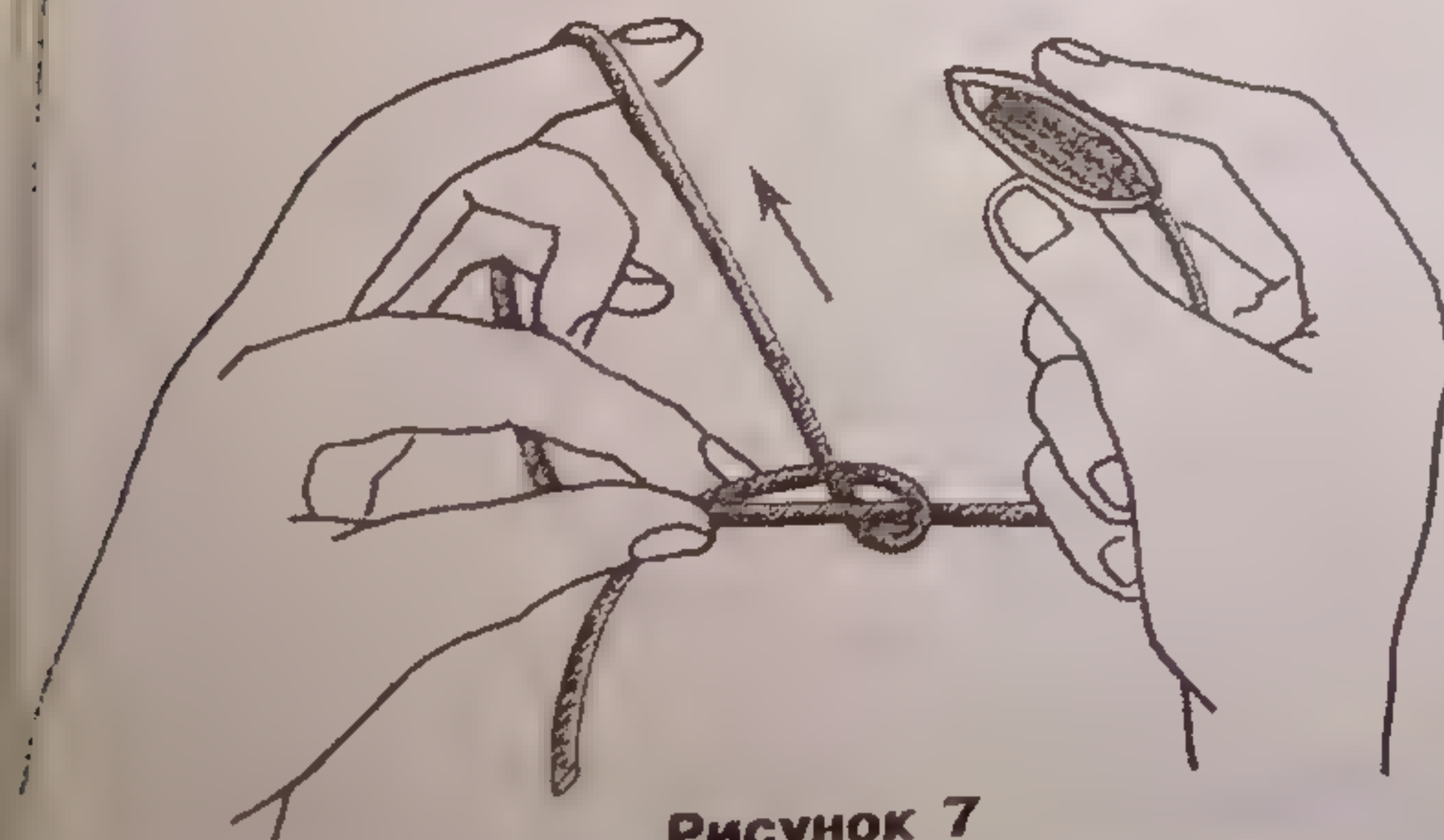
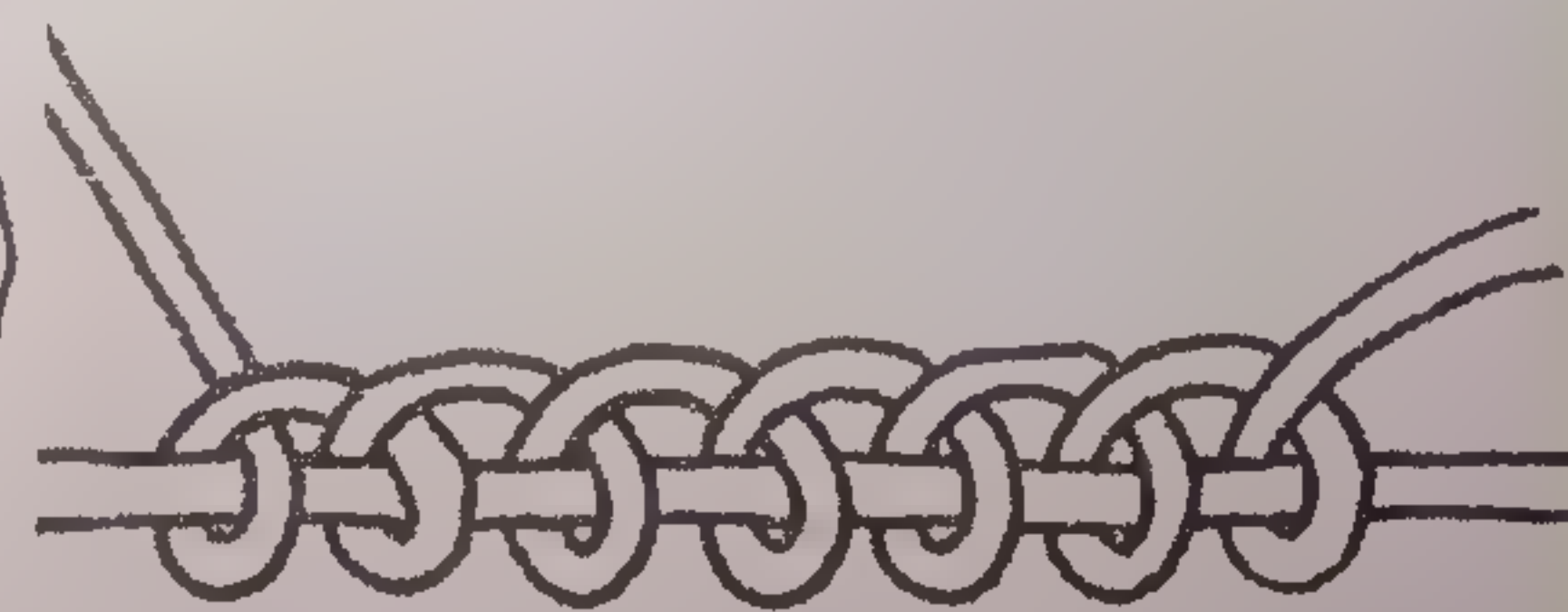


Рисунок 7



длите немного вправо, при этом челнок сам войдет в петлю на правой руке (рисунок 4). Ослабьте натяжение рабочей нити на пальцах левой руки, для чего средний палец прижмите к указательному (рисунок 5). После этого сильно натяните ведущую нить, отведя правую руку с челноком (рисунок 6). Затем, подняв средний палец левой руки, затяните узел на ведущей нити (рисунок 7). В результате получится прямой узел.

Если сплести подряд несколько прямых узлов, расправить их, а затем стянуть по кругу, то получится кольцо из прямых узлов, которое называется пико "жозефина".

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ
ВЫПОЛНЕНИЯ
ОБРАТНОГО УЗЛА**

На левой руке нить располагается так же, как при плетении прямого узла, то есть свободный конец зажимается большим и указательным пальцами левой руки. Затем накиньте нить на остальные пальцы левой руки, подняв средний палец, и зажмите между большим и указательным пальцами другой конец нити, идущий от челнока.

На пальцах левой руки получится петля. Эта часть нити, как и в предыдущем случае, называется рабочей нитью. Для выполнения обратного узла не нужно образовывать петлю из ведущей нити на пальцах правой руки. Нужно только прихватить ведущую нить свободными пальцами правой руки и прижать их к ладони. После этого челнок проведите над рабочей нитью. При этом рабочая нить пройдет между большим пальцем правой руки и челноком (рисунок 8). Опустите челнок под рабочую нить. Пропустите рабочую нить между указательным пальцем правой руки и челноком в обратном направлении. То есть челнок должен обойти рабочую нить сверху вниз. Правую руку с челноком отведите вправо, при этом челнок войдет в петлю под правой рукой (рисунок 9).

Ослабьте натяжение рабочей нити на левой руке, для чего прижмите средний палец к указательному. После этого натяните

его, образуют кольцо. Чтобы кольцо получилось аккуратным, необходимо ведущую нить тянуть на себя до тех пор, пока не получится кольцо.

Полукольцо - это элемент, состоящий из узлов фриволите и представляющий собой нестянутое кольцо. Нить, соединяющая первый и последний узлы этого элемента, должна быть равна по длине диаметру кольца.

Ножка - это небольшой участок одинарной нити при переходе от одного элемента к другому. Хотя длина ножки может быть произвольной, но чаще всего она равна диаметру предыдущего кольца.

Декоративное пико - петелька из одинарной нити, которая располагается между узлами фриволите, но находится выше их (рисунок 12). Величина этого элемента зависит от того, где он находится. Если внутри кружева - то оно примерно равно высоте узла фриволите, если по краю узора - то длина может быть больше.

Соединительное пико - это то же самое, что и декоративное пико, но предназначается оно для соединения между собой отдельных элементов или мотивов.

Мотив - это определенное четкое сочетание отдельных элементов. Он может быть самостоятельным изделием, а может служить основным повторяющимся элементом общего рисунка.

После того как вы освоите плетение отдельных элементов, можно попробовать, комбинируя их, выполнить какое-нибудь изделие, например салфетку.

Валентина ЖДАНОВА.

Декоративное кольцо

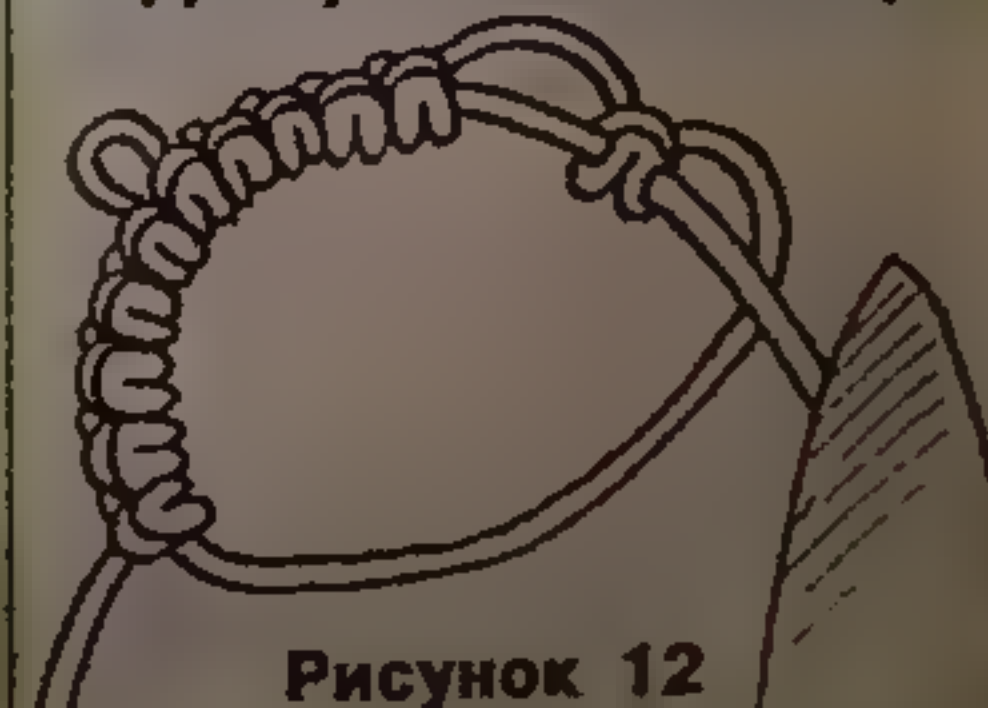


Рисунок 12



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ВАНИЛЬНЫХ СУХАРЕЙ

Пропустите через мясорубку 400 г ванильных сухарей, добавьте 200 г сливочного масла, 1,25 стакана сахара. Хорошо размешайте и поставьте в холодильник. Из охлажденной массы сформируйте колбаску длиной 10 см. Положите на противень, смазанный сливочным маслом, и посыпьте сухарями. Выпекайте 15-20 минут, выньте из духовки, посыпьте ванильным сахаром или сахаром, смешанным с какао (на 7 столовых ложек сахара 4 чайные ложки какао).

ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Пропустите через мясорубку или протрите через сито 600 г творога. Хорошо разотрите 200 г сливочного масла и стакан сахара. Добавьте 6 яиц, 2 стакана муки, 150 г изюма, 150 г измельченных орехов, пакетик ванильного сахара. Все хорошо перемешайте. Выложите на противень, смазанный сливочным маслом и посыпан-

ный мукой. Выпекайте при умеренной температуре. Снимайте с противня остывшими.

ПЕЧЕНЬЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СВИНЫМ ЖИРОМ

200 г сливочного масла и 200 г свиного несоленого жира растопите, добавьте 200 г сметаны, 2 стакана сахара, 4 яйца, пакетик ванильного сахара, муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Раскатайте пласт, нарежьте формочками или стаканом кружочки. Выпекайте при умеренной температуре.

ПЕЧЕНЬЕ С ВАРЕНЬЕМ

Два яйца взбейте со стаканом сахара, добавьте 150 г мягкого сливочного масла, 2 стакана муки, пакетик ванильного сахара, пол чайной ложки соды, разведенной в столовой ложке уксуса. Замесите тесто. Раскатайте пласт, нарежьте стаканом кружочки. На середину каждого положите половинку ядра грецкого ореха и немного варенья (можно положить что-нибудь одно). Выпекайте в не очень разогретой духовке.

Галина ЛЯЛИНА.
г. Заводоуковск
Тюменской области.

ФАНТАЗИИ ГРИБНИКА



влейте воду, посолите и тушите до выпаривания жидкости на слабом огне, посыпьте зеленью петрушки, поперчите, посолите, перемешайте. Испеките на небольшой сковороде 6-8 блинчиков, начините их грибным фаршем, сверните каждый конвертом, уложите на смазанный маслом противень, полейте растопленным маслом и запеките в духовке до зарумянивания.

ДРАНИКИ С ГРИБАМИ

Вам потребуется 6-7 картофеля, 2 столовые ложки муки, 80 г растительного масла, соль по вкусу. Для фарша возьмите 80 г грибов, одну луковицу, 25 г сливочного масла, 30 г грибного бульона.

Сырой картофель натрите на терке. Добавьте муку, соль, перемешайте картофельную массу и выложите ее в форме лепешек на разогретую сковороду. На каждую лепешку положите отварные, пережаренные с луком грибы, сверху закройте картофельной массой, обжарьте с двух сторон до румяной корочки. Оладьи, фаршированные грибами, запеките в духовке.

ГРИБНОЙ СОУС

Вам потребуется 300 г грибного бульона, 40 г маргарина, 2 столовые ложки муки, 15 г гри-

ГРИБНОЙ СОУС С ВИНOM

Возьмите 400 г мясного бульона, 400 г грибного отвара, 80 г маргарина, 50 г муки, 50 г

РЫБОЧКА С ГРИБОЧКАМИ В ТВОРОЖНОЙ

Это блюдо, которое очень рыбу выньте, дайте жидкости

Это блюдо, которое очень нравится моим друзьям, я так назвала из-за нежного вкуса. Чтобы его приготовить, возьмите 800 г филе любой речной рыбы, нарежьте полосками 1 на 4 см. Замаринуйте вместе с порезанным кольцами луком в холодном маринаде (вода, уксус по вкусу, соль, специи) на 12-24 часа. Благодаря маринаду рыба будет нежнее и вкуснее. Мариновать лучше в эмалированной кастрюле в холодильнике. Замаринованную

ЗАКУСКА ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Свеклу и морковь натрите на терке или пропустите через мясорубку и тушите на растительном масле. В этом рецепте главное - не жалеть масла. Отдельно натрите или пропустите через мясорубку хрен, редьку, чеснок. В остывшие свеклу и морковь добавьте протертую массу. Посолите, при желании поперчите, уложите в стерилизованную посуду.

Салават СИГАЗОВ.
г. Прокопьевск
Кемеровской области.

рыбу выньте, дайте жидкости стечь и обжарьте на подсолнечном масле до образования румяной корочки.

500 г грибов (белых, подберезовиков, подосиновиков или шампиньонов) очистите, нарежьте не очень крупными кусочками и обжарьте до золотистого цвета. Одну морковь средних размеров натрите на терке и слегка обжарьте. Картофель нарежьте брусочками и слегка обжарьте.

Все подготовленные компоненты слоями уложите в горшочки, пересыпая рубленым укропом. Долейте немного кипяченой воды или бульона, посыпьте тертым сыром, закройте фольгой или тестом и поставьте на 20-25 минут в разогретую духовку.

Кстати, таким же образом можно приготовить и мясо. Тоже очень вкусно.

Светлана МЕРЕЖКО.
г. Радужный
Владимирской области.

Возьмите стакан манной крупы, три стакана молока, яйцо, столовую ложку сливочного масла, 50 г твердого сыра, чайную ложку сахара, соль.

Молоко вскипятите и, помешивая, струйкой всыпьте крупу. Варите кашу 15 минут на слабом огне (можно взять стакан воды и 2 стакана молока).

Загустевшую манную кашу посолите, добавьте сахар, сливочное масло. Хорошо размешайте, прикройте крышкой и поддержите в тепле, чтобы крупа разбух-

ла. Остудите, добавьте яйцо. Хорошо перемешайте и, смочив ложку в холодной воде, опускайте клецки в кипящую подсоленную воду. Когда клецки всплывут, немного поварятся, выньте их, положите на тарелку, полейте растопленным сливочным маслом или сметаной - кто как больше любит, посыпьте тертым сыром и подавайте к столу.

Светлана СТАРОВЕРОВА.
г. Рыбинск Ярославской области.

ГРИБНОЙ СОУС

Вам потребуется 300 г грибного бульона, 40 г маргарина, 2 столовые ложки муки, 15 г грибов, 3 луковицы, 40 г сливочного масла, соль по вкусу.

Лук нашинкуйте и пассеруйте, добавьте к нему измельченные отварные грибы и продолжайте жарить 3-5 минут. Пассерованную муку соедините с грибным бульоном и доведите до кипения. Затем соус посолите, процедите, добавьте лук и грибы и варите еще 10-20 минут. Соус немного остудите и заправьте сливочным маслом.

ГРИБНОЙ СОУС С ПОМИДОРАМИ

Возьмите 200 г свежих помидоров, 125 г куриного бульона, 25 г лука (это примерно половина головки), 15 г корня петрушки, 50 г сухого белого вина, 20 г сливочного масла, перец, лавровый лист по вкусу.

Свежие помидоры мелко нарежьте, залейте куриным бульоном, положите нашинкованный лук, корень петрушки, лавровый лист, перец и варите 40 минут. Затем добавьте гриб-

ной соус, который готовится, как в предыдущем рецепте, и варите еще 15 минут. Смесь процедите и протрите через сито, влейте вино, вскипятите, заправьте сливочным маслом. Подавайте к тушеному мясу, овощам, блюдам из птицы.

ГРИБНОЙ СОУС С ВИНOM

Возьмите 400 г мясного бульона, 400 г грибного отвара, 80 г маргарина, 50 г муки, 50 г лука, 100 г красного вина, 30 г сливочного масла и 2 г душистого перца. Мясной бульон с грибным отваром соедините и прокипятите. Муку поджарьте на сливочном маргарине, разведите горячим бульоном, добавьте слегка поджаренный лук и варите 15-20 минут. Соус протрите через сито или дуршлаг, влейте в него вино, вскипятите, заправьте сливочным маслом. Подавайте к мясным или овощным блюдам.

КУЛЕБЯКА С ГРИБАМИ

Вам потребуется 1 кг дрожжевого теста, 200 г рубленых соленых грибов, 2 луковицы, яйцо, соль. Тесто раскатайте полоской шириной 10-20 см, толщиной 1 см. На середину по всей длине выложите фарш из соленых грибов и лука. Края теста соедините над фаршем из грибов и лука. Кулебяку смажьте яйцом и запеките в духовке.

БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ С ГРИБАМИ

Возьмите 3 яйца, 1,5 стакана молока, щепотку соли, 1-2 столовые ложки растительного масла, муку до получения теста консистенции густой сметаны.

Для фарша вам потребуется 300 г грибов, полстакана риса, одна луковица, 4 столовые ложки растительного масла, полтора стакана воды, соль, перец по вкусу.

Мелко нарубленные грибы отварите в подсоленной воде, отцедите и обжарьте в растительном масле с нашинкованным луком. Добавьте промытый рис и снова обжарьте. Затем

массу и выложите ее в форме лепешек на разогретую сковороду. На каждую лепешку положите отварные пережаренные с луком грибы, сверху закройте картофельной массой, обжарьте с двух сторон до румяной корочки. Оладьи, фаршированные грибами, залейте сметаной и поставьте на короткое время в духовку.

РЫБА ТУШЕНАЯ С ГРИБАМИ

Возьмите 600 г рыбы, 150 г свежих грибов, 100 г сметаны, 100 г сливок, 2 столовые ложки винного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу.

Лук нашинкуйте и пассеруйте на растительном масле. Поперчите и смешайте с грибами, нарезанными тонкими ломтиками. Посолите и тушите до готовности. С рыбы снимите кожу, выньте кости, посолите и нарежьте порционными кусочками. Побрызгайте их винным уксусом, положите в гусытницу и тушите в духовке до готовности. Тушеные грибы смешайте со сметаной, сливками, мукой и залейте этим соусом готовую рыбу. Затем вновь поместите в духовку и прогрейте в течение нескольких минут.

ГРИБНАЯ КАША

Возьмите 40 г сухих грибов, 350 г гречневой или какой-либо другой крупы, жир, лук и соль по вкусу.

Подготовленные грибы мелко порубите и варите в течение полутора часов, добавив крупу, мелко нашинкованный лук, обжаренный до золотистого цвета, жир, соль, и все это залейте водой. После этого закрытую крышкой посуду поставьте в духовку на полтора часа.

Татьяна НЕЧАЙ.
с. Мамонтово
Алтайского края.

ШВЕЙЦАРСКИЙ ДЕСЕРТ

Возьмите 350 г вишневого компота, 200 г сахара, столовую ложку крахмала, 3 яичных белка, 500 г ванильного мороженого или пломбира, один готовый бисквитный корж.

Вишни откиньте на дуршлаг. Сок доведите до кипения, добавив 50 г сахара. Крахмал разведите с 3 столовыми ложками воды, вылейте в сок, добавьте вишни, снимите с огня и дайте остыть.

Готовый бисквитный корж разрежьте вдоль на 3 части, затем нарежьте на прямоугольнички размером с брикет мороженого. На один прямоугольник положите мороженое, с четырех сторон поставьте "стенки" из бисквита. Сверху положите остывшие вишни и накройте оставшимся бисквитом. Поставьте примерно на 20 минут в морозильник.

Яичные белки взбейте, постепенно добавляя 150 г сахара. Взбитой массой смажьте бисквиты со всех сторон и с помощью ложки сделайте узор. Поставьте в предварительно разогретую до 250 градусов духовку на нижний уровень ровно на одну минуту. Затем выложите на блюдо и сразу подавайте на стол.

ПИРОЖНЫЕ С ВИШНЕЙ

Возьмите 50 г сливочного масла или маргарина, 200 г сахара, 100 г жирных сливок, 250 г рубленых грецких орехов, столовую ложку растительного масла, 25 г муки, 40 г крахмала, 375 г молока, 250 г творога, пакетик ванильного сахара, 700 г консервированных вишен. Сливочное масло доведите до кипения, добавив 25 г сахара и 75 г сливок. Добавьте рубленые орехи и муку. Отложите 2 столовые лож-

ки теста. Остальное разделите на 6 частей и каждую часть выложите в смазанную растительным маслом формочку диаметром 12 см. Выпекайте в предварительно разогретой до 200 градусов духовке на нижнем уровне в течение 15-17 минут. Готовые изделия выньте из духовки и тыльной стороной столовой ложки немного распределите массу от середины к краям. Дайте остыть, не вынимая из формочек. Оставшиеся 2 столовые ложки теста выложите на выстланный пергаментом противень и выпекайте.

Молоко с крахмалом доведите до кипения и дайте остыть. Творог смешайте с 25 г сливок, 75 г сахара и ванильным сахаром. По ложке добавляйте остывшее молоко с крахмалом.

Консервированные вишни откиньте на дуршлаг. Отложите примерно третью часть ягод, а остальные выложите в подготовленные углубления в тесте. Вишни покройте кремом и поставьте на час в холодильник.

Оставшееся тесто искрошите и украсьте им пирожные. Сверху положите оставшиеся ягоды.

ПИРОГ С КУРАГОЙ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Возьмите 500 г муки, 100 г сахара, 250 г теплого молока, 30 г дрожжей, 75 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, пол чайной ложки соли, 200 г абрикосового сока, 150 г кураги, 250 г грецких орехов, 2 столовые ложки лимонного сока, 75 г абрикосового повидла.

Муку просейте в миску, сме-

шайте с дрожжами, молоком, 50 г сахара, мягким сливочным маслом, яичными желтками и солью. Замесите тесто. Накройте полотенцем и поставьте на 25 минут в теплое место.

Курагу мелко нарежьте. Апельсиновый сок доведите до кипения, залейте им курагу и оставьте на 15 минут. Орехи крупно порубите. Яичные белки взбейте, смешайте с орехами, курагой, абрикосовым и лимонным соком, 50 г сахара.

Тесто хорошо обомните, раскатайте в прямоугольник размером 30 на 40 см. На тесто выложите начинку и сверните его рулетом. Разрежьте на 10 частей и выложите в выстланную пергаментом форму. Оставьте на 15 минут, чтобы тесто подошло. Затем выпекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 200 градусов в течение 35-40 минут. Готовый пирог смажьте повидлом.

ПИРОЖНЫЕ С ВИНОГРАДОМ

Возьмите 300 г йогурта, 2 лимона, 100 г сахарной пудры, 8 г желатина, 250 г жирных сливок, 4 яйца, 400 г винограда, 150 г сахара, 100 г муки, 60 г крахмала, 2 чайные ложки разрыхлителя, если есть - добавьте немного лимонной мелиссы.

Желатин замочите в холодной воде. С лимонов снимите теркой цедру и выдавите 7 столовых ложек сока. Смешайте с йогуртом и сахарной пудрой. Добавьте желатин и поставьте в холодильник.

Виноград вымойте, удалите

плодоножки и косточки. Половину ягод мелко нарежьте. Сливки взбейте, смешайте с нарезанным виноградом и йогуртом. Поставьте на полтора часа в холодильник.

Яичные белки взбейте. Не прекращая взбивать, постепенно всыпьте сахар и взбивайте до тех пор, пока он полностью не растворится. Добавьте желтки, просеянную муку, разрыхлитель и крахмал. Тесто выложите в кондитерский мешочек с большой насадкой и выдавливайте на выстланный пергаментом противень круги диаметром 10 см.

Выпекайте в заранее разогретой духовке при температуре 200 градусов 8 минут. Выложите на посыпанное сахаром полотенце, сложите каждый кружочек пополам и дайте остыть. Крем выложите в кондитерский мешочек и выдавите на пирожные. Украсьте оставшимся виноградом, лимонной мелиссой. Посыпьте сахарной пудрой.

ЛИМОННЫЕ ЭКЛЕРЫ

Возьмите 65 г сливочного масла, по чайной ложке сахара и соли, 125 г муки, 4 яйца, 3 лимона, 100 г абрикосового джема, 200 г сахарной пудры, 125 г сухого белого вина, 80 г сахара, 8 г желатина, 20 г крахмала, 4 яичных желтка, 500 г жирных сливок.

125 г воды доведите до кипения со сливочным маслом, солью и сахаром. Добавьте муку и размешивайте до тех пор, пока масса не станет отделяться от стенок кастрюли. Снимите с огня и постепенно добавляйте 4 яйца.

Тесто выложите в кондитерский мешочек и выдавите на выстланный пергаментом противень 14 полосок длиной 8 см. Выпекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 220 градусов в течение 30-35 минут. При этом на дно духовки поставьте плоскую форму с горячей водой. Во время выпекания духовку не открывайте. Затем эклеры достаньте, переверните и оставьте еще на 5 минут в выключенной духовке.

Из абрикосового джема сделайте с помощью миксера пюре. Добавьте столовую ложку воды и кипятите одну минуту. Каждый эклер разрежьте горизонтально пополам. Верхнюю часть смажьте горячим джемом. С лимонов теркой снимите цедру и выжмите сок. Сахарную пудру смешайте с цедрой одного лимона, несколькими каплями белка и 3 столовыми ложками лимонного сока. Слегка подогрейте и покройте этой глазурью верхнюю часть пирожных.

Оставшуюся лимонную цедру смешайте с 75 г лимонного сока, белым вином и 80 г сахара. Желатин замочите в холодной воде. Яичные желтки смешайте с крахмалом и 125 г лимонного сока с вином. Остальной сок с вином доведите до кипения и добавьте в него разведенный крахмал. Варите при постоянном помешивании в течение одной минуты. Добавьте отжатый желатин и дайте остыть, периодически помешивая. Сливки хорошо взбейте и смешайте с лимонным кремом. Готовой массой наполните эклеры.

Юлия КУЗНЕЦОВА.

г. Асбест

Свердловской области

вишен. Сливочное масло доведите до кипения, добавив 125 г сахара и 75 г сливок. Добавьте рубленые орехи и муку. Отложите 2 столовые лож-

чайной ложки соли, 200 г абрикосового сока, 150 г кураги, 250 г грецких орехов, 2 столовые ложки лимонного сока, 75 г абрикосового повидла. Муку просейте в миску, сме-

теркой цедру и выдавите 7 столовых ложек сока. Смешайте с йогуртом и сахарной пудрой. Добавьте желатин и поставьте в холодильник. Виноград вымойте, удалите

125 г воды доведите до кипения со сливочным маслом, солью и сахаром. Добавьте муку и размешивайте до тех пор, пока масса не станет отделяться от стенок кастрюли. Снимите с огня и постепенно добавьте 4 яйца.

Сливки хорошо взбейте и смешайте с лимонным кремом. Готовой массой наполните эклеры.

Юлия КУЗНЕЦОВА,
г. Асбест

Свердловской области.



БРУСНИКА, МАРИНОВАННАЯ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ГРУШАМИ

Возьмите 1 кг брусники, 500 г яблок или груш. Для мариныда вам потребуется 2,5 стакана воды, полстакана столового уксуса, 10 столовых ложек сахара, треть чайной ложки соли. Можно добавить корицу, гвоздику, душистый перец.

Бруснику переберите, вымойте. Яблоки и груши нарежьте на 4 части, пробланшируйте в кипящей воде (груши 4-5 минут, яблоки 1-3 минуты) и охладите в холодной воде. Ягоды можно перемешать с яблоками, а можно укладывать в банку слоями. Залейте охлажденным маринадом и стерилизуйте литровые банки 15 минут, двухлитровые 25 минут. И сразу же закатайте.

МАРИНОВАННАЯ ЧЕРЕМША

Черемшу промойте, нарежьте кусочками, бланшируйте в течение 1-2 минут в кипящей воде, затем охладите под струей холодной воды и плотно уложите в прогретые банки. Для заливки растворите в воде сахар, соль (из расчета по 50 г соли и сахара на 1 л воды), прокипятите, добавьте 100 г уксуса, размешайте, залейте в банки с черемшой на 1,5 см ниже верхнего края. Банки, закрытые крышками, стерилизуйте в течение 5 минут, затем закупорьте.

Лилия УКРУЖСКАЯ,
г. Миллерово
Ростовской области.

ОБЕД НАЧИНАЕТСЯ С СУПА

СУП ИЗ ФАСОЛИ С ПЕРЛОВОЙ КРУПой

Вам потребуется 200 г фасоли, 100 г перловой крупы, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г жира.

Фасоль и перловую крупу промойте, залейте холодной водой и поставьте вариться по отдельности. Когда они будут готовы, соедините их вместе, добавьте мясной бульон, петрушку и варите 30-40 минут. Лук и морковь обжарьте, добавьте в суп за 15 минут до готовности. При подаче на стол посыпьте зеленью.

УХА С КАРТОФЕЛЕМ

Возьмите 800 г рыбы, 500 г картофеля, яйцо, петрушку, 100 г репчатого лука.

Картофель промойте, очистите и нарежьте брусочками или ломтиками. Залейте водой, поставьте на огонь, добавьте нарезанный репчатый лук, перец горошком, лавровый лист, соль и варите 10-15 минут.

В маленький дуршлаг положите очищенную и промытую рыбу и опустите в кастрюлю, чтобы рыба была покрыта водой. Варите ее таким образом 10-15 минут и снимите с огня.

В отдельной посуде взбейте сырое яйцо и, помешивая, добавьте в горячий рыбный бульон с картофелем.

Подавая на стол, в тарелку положите кусочки рыбы, залейте ухой и посыпьте зеленью.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПОХЛЕБКА С СЕЛЬДЬЮ

Возьмите 1 кг картофеля,

200 г репчатого лука, 400 г сельди, 100 г растительного масла, перец, соль по вкусу.

Очищенный картофель нарежьте небольшими кубиками, залейте водой, немного посолите и поставьте варить.

Сельдь (соленую или маринованную) разделайте на филе, нарежьте кусочками и сложите в кастрюлю, где варится картофель. Нарезанный репчатый лук поджарьте на растительном масле и добавьте в похлебку. За 5-10 минут до готовности похлебки добавьте лавровый лист. Перед подачей на стол посыпьте похлебку укропом.

БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ИЗ МАННОЙ КАШИ

Сварите полужидкую манную кашу на воде, добавьте немного сливочного масла. На предварительно разогретый с жиром противень разложите горячую кашу толщиной 0,4-0,5 см и подсушите. Когда каша остынет, выложите на стол и нарежьте в виде лапши.

При подаче на стол в тарелку положите лапшу и залейте горячим бульоном.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ЛАПШОЙ

Возьмите 200 г гороха, 100 г лапши, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 20 г зелени петрушки.

В готовый бульон положите горох и варите до готовности.

Приготовьте домашнюю лапшу и засыпьте в бульон. Обжарьте репчатый лук до золоти-

стого цвета, морковь натрите на терке и тоже обжарьте. Обжаренные лук и морковь положите в суп и несколько минут кипятите. При подаче на стол посыпьте зеленью укропа или петрушки.

БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ

Возьмите 1,5 л бульона, 500 г картофеля, яйцо, 50 г муки, 50 г растительного масла.

Сырой картофель натрите на мелкой терке, добавьте немного муки, яйцо. Массу посолите, поперчите, хорошо перемешайте. На предварительно разогретую с растительным маслом сковороду разложите массу слоем 0,5 см, поджарьте одну сторону, затем другую. Снимите со сковороды, остудите, нарежьте лапшой. При подаче на стол положите лапшу в тарелку и залейте горячим бульоном.

Любовь ЛУКОНИНА,
г. Междуреченск
Кемеровской области.





много в них, поэтому и не стоит
быть, поэтому и не стоит, посто-
то, поэтому и не стоит, посто-
решений. Для испытаний и
вполне хватило.

Главное достоинство паке-
тов - быстрое приготовление
продуктов в СВЧ с ароматной
хрустящей корочкой, что прак-
тически недостижимо в обыч-
ной "микроволновке", посколь-
ку ее рабочая температура -

продукты, что демонстрирова-
лись в рекламном ролике, вы-
рав самые интересные рецеп-
ты: курицу, свиные отбивные
(вместо баранчиков, как в клипе) и
красную рыбу - семгу. Все это
трудно приготовить сочным и
поджаристым, тем более в ус-
ловиях микроволновой печи,
которая скорее распаривает,
нежели поджаривает продукты.

Начали с курицы. Выполни-
ли все оговоренные в инструк-
ции условия, засунули пакет в
печку, установили время - 8
минут. На всякий случай в дру-
гую "микроволновку" заложили
еще одну курицу в пакете - для

продукты, что демонстрирова-
лись в рекламном ролике, вы-
рав самые интересные рецеп-
ты: курицу, свиные отбивные
(вместо баранчиков, как в клипе) и
красную рыбу - семгу. Все это
трудно приготовить сочным и
поджаристым, тем более в ус-
ловиях микроволновой печи,
которая скорее распаривает,
нежели поджаривает продукты.

Судя по рекламе, главный
козырь BROWN & CRISP - воз-
можность превратить микровол-
новую печь в духовку. Как по-
казали испытания, это - миф.
Старая добрая духовка в отли-
чие от пакетов прекрасно спра-

продукты, что демонстрирова-
лись в рекламном ролике, вы-
рав самые интересные рецеп-
ты: курицу, свиные отбивные
(вместо баранчиков, как в клипе) и
красную рыбу - семгу. Все это
трудно приготовить сочным и
поджаристым, тем более в ус-
ловиях микроволновой печи,
которая скорее распаривает,
нежели поджаривает продукты.

Рыба, приготовленная в па-
кете BROWN & CRISP, оказа-
лась вкусной, однако обещан-
ной в рекламе румяной короч-
ки на ней так и не образова-
лась.

Тест наглядно показал, что
использование пакетов не спо-
собствует созданию ни румя-
ной хрустящей корочки, ни эф-
фекта "поджаристости" продук-
тов.

Не позволяют они и
экономить время, раз-
ве что при готовке "ма-
локалиберной" пищи
(кусков рыбы, отбив-
ных).

Насчет возможнос-
ти повторного исполь-
зования пакетов - тоже
незадача. В большин-
стве случаев извлекать
продукт из пакета при-
ходится при помощи
подручных средств -

вопреки обещаниям рекламы.

Соответственно использо-
вание пакетов отнюдь не осво-
бождает от необходимости
мыть микроволновку и блюдо,
на котором находились про-
дукты во время приготовле-
ния.

Так что наценка в 30 руб-
лей (стоимость пакета) на каж-
дый кусок мяса или рыбы ве-
сом в 100-150 граммов вряд
ли оправдана. Гораздо луч-
ше взять фольгу и воспользо-
ваться духовкой - получится
вкуснее и существенно де-
шевле.

Повара на телеэкране старательно демонстрирова-
ли фантастический эффект от применения пакетов
BROWN & CRISP - на извлеченной из микроволновки
курице появлялась хрустящая корочка, аппетитно за-
румянивалась рыба...

ЭКСПЕРИМЕНТ НЕ УДАЛСЯ

Заманчивые обещания рек-
ламных роликов, демонстриро-
вавшие пакеты BROWN & CRISP,
плохо сочетались с ценой: 20
больших и 10 маленьких паке-
тов - за 79,9 доллара плюс 6
долларов доставка (то есть
один "усредненный" пакет об-
ходится почти в 3 доллара, за
такие деньги можно лишнюю
курицу купить!). Неужели по-
купают? - задумались в редак-
ции журнала "Спрос" и реши-
ли проверить, что же в ре-
зультате получают потреби-
тели?

240-250 градусов. Это достига-
ется благодаря специальному
материалу BROWN & CRISP, ко-
торый, как обещали, запечатыва-
ясь при нагревании, создает
внутри пакета микроклимат с
температурой 350-400 граду-
сов. Таким образом значитель-
но ускоряется процесс приго-
товления пищи. Кроме того,
инструкция перечисляла и дру-
гие достоинства пакетов.

- их не нужно очищать от
нагара, как сковородки или ка-
стрюли;

- при применении пакетов
не понадобятся
ножницы, какие-
либо пленки или
оберточная бума-
га;

- пакеты мож-

чистоты эксперимента. Каждая
птица весила около 900 грам-
мов. Запрограммировали печки
на одинаковую мощность - 750
W, как указано в инструкции.

Пакет на одной из куриц с
ходу расползся по шву. Второй
надулся, но держался. Когда
восемь минут истекли, крова-
вый сок стекал с обеих тушек.
Их отправили дожариваться еще
на 10 минут. После этого одна
из кур по-прежнему "кровото-
чила", а вторая приблизилась к
стадии "съедобности": мясо ста-
ло мягким, а сок - желтым.

Однако до обеда было еще
далеко: птица словно приросла
к пакету всей кожей. Чтобы раз-
лучить их, пакет пришлось раз-
резать, потеряв обещанную воз-
можность повторного исполь-
зования. Наконец кури-
цу освободили от паке-
та. Корочка на ней дей-
ствительно приобрела
коричневатый оттенок,
но хрустящей не стала.
И мясо имело довольно
"вареный" вид и такой



вилась со своими обязанностя-
ми. Только после этого испы-
тателям удалось насладиться чу-
десным вкусом мягких сочных
отбивных. Такая разница между
мясом из пакета и приготолен-
ным в обычной духовке навсег-
да отбила у присутствующих
охоту использовать когда-либо
в дальнейшем BROWN & CRISP.

И даже несколько более
удачный эксперимент с рыбой
не изменил этого мнения. Она
испеклась за обещанное вре-
мя, но, чтобы извлечь готовые
куски из пакетов, снова при-
шлось вооружиться ножница-



Позвонив по указанному в рекламе телефону, испытатели узнали приятную новость - пакеты подешевели больше чем в 2 раза: всего 35 долларов вместе с доставкой! На следующий день курьер привез их. В переводе на русские деньги "удовольствие" обошлось в 1015 рублей. Добиться объяснений по поводу снижения цены не удалось.

Книга с рецептами оказалась не на русском языке. Од-



но использовать повторно;

- поверхность микроволновой печи остается чистой, так как продукты находятся в пакете;

- приготовление пищи занимает считанные минуты.

Испытатели закупили те же

завания. Наконец курицу освободили от пакета. Корочка на ней действительно приобрела коричневатый оттенок, но хрустящей не стала. И мясо имело довольно "вареный" вид и такой же вкус. В воздухе витали ароматы куриного бульона.

Ни у кого не повернулся бы язык назвать курицу жареной. Легкая "загорелость" и жир делали ее похожей, скорее, на тушеную.

Примерно так же выглядела вторая курица, на приготовление которой ушло в общей сложности 28 минут. И это время производители называют "считанными минутами"...

Дальнейшие испытания "чу-

да отбила у присутствующих охоту использовать когда-либо в дальнейшем BROWN & CRISP.

И даже несколько более удачный эксперимент с рыбой не изменил этого мнения. Она испеклась за обещанное время, но, чтобы извлечь готовые куски из пакетов, снова пришлось вооружиться ножницами. При этом пострадал не только пакет, но и рыба: она так присохла к пакету, что куски разваливались на части. Наиболее прожарившиеся места отстали хорошо, а вареная часть рыбы прилипла. Это полностью противоречило

ния. Так что наценка в 30 рублей (стоимость пакета) на каждый кусок мяса или рыбы весом в 100-150 граммов вряд ли оправдана. Гораздо лучше взять фольгу и воспользоваться духовкой - получится вкуснее и существенно дешевле.



Чрезвычайно сложно

Муж дочери был прописан у нас. Он ушел в другую семью, год не живет у нас. Можно ли его выписать и как?

Леонид ЛАВРОВ.
Брянск.

Сделать это можно только через суд. Вам надо обратиться в суд с иском о признании его утратившим право на жилье. В суде вам придется доказывать, что он на данной площади не проживает, за жилье не платит. При этом не проживает он с вами без уважительной причины, а вы не чините ему препятствий в пользовании жилплощадью. Ибо он, как прописанный на этой площади, имеет право пользования. Хотя все это имеет смысл только в том случае, если он не имеет доли в приватизированной квартире. В противном случае выпи-
сывай его, не выписывай - доля останется за ним. Хотя многое зависит от времени и условий

приватизации, от того, оформлен развод или нет. Более подробно вам разъяснят в суде.

Алименты в фиксированной форме

Бывший муж работает в фирме, где официальная зарплата 1000 рублей. Но я знаю, что он получает гораздо больше, как сейчас говорят, "черным налом". Как заставить его платить нормальные алименты?

Марина БОЙКО.
Хабаровск.

Вам надо обратиться в суд. В настоящее время создан институт судебных приставов. Пристав может явиться к нему в дом и, оценив уровень его материального благосостояния, потребовать установления алиментов не в виде процента от зарплаты, а в виде фиксированной суммы.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии
российских адвокатов.

Дети - поровну

У меня умер тесть. Кроме моей жены у него есть дочь от первого брака. Какими правами по наследованию она пользуется?

Игорь ЯШИН.
г. Серпухов
Московской области.

Отказ от наследства оформлять не обязательно. Вам с сестрой достаточно не подавать иск о вступлении в права наследования в течение шести месяцев со дня смерти родителей, а брату наоборот, надо заявить о желании вступить в права наследования. Делается это в нотариальной конторе. Тогда по истечении полугода, если не объявятся другие наследники первой очереди, он автоматически станет единственным владельцем унаследованного имущества.

Теми же самыми, что и ваша жена. Дети, независимо от первого или второго брака, при наследовании имущества пользуются равными правами как наследники первой очереди.

Отказ от наследства

После смерти родителей нам, трем детям, досталась дача. Мы с сестрой хотим отказаться от наследства в пользу брата. Как нам это оформить?

Вера НИКОНОВА.
Ярославль.

КЗоТ главное!

Начальник уволил меня без предупреждения (я работаю в частной фирме). Я сказала, что по закону это не положено, а он ответил, что такой пункт был в контракте. Как мне поступить?

Инга СОЛОВЬЕВА.
Новосибирск.

Немедленно подавать на начальника в суд. Отношения между работником и работодателем могут регламентироваться контрактом до тех пор, пока контракт не входит в противоречие с Кодексом законов о труде. Так что вы смело можете подать иск о возмещении вынужденного простоя и моральной компенсации.

Антон ТОНЬШИН,
юрист.





- Думаю, каждый из нас замечал, что от человека, который говорит тихим голосом, исходит спокойствие. И оно, как правило, не показное, а настоящее. Спокойный человек - выдержанный человек, терпеливый, исполнен любви к ближнему. Он пробуждает лучшее в окружающих. Его доброжелательность вдохновляет и других на то, чтобы стать терпеливым, благородным, отзывчивым. Спокойные люди не поддаются повседневному мелочным неприятностям, они создают себе и окружающим комфортную среду обитания. Спокойные люди легче противостоят жизненным невзгодам, быстрее решают жизненные проблемы. Шумные люди имеют проблемы в общении.

ГОВОРИТЕ ТИХО!

Все, наверное, заметили, что люди, говорящие громко в общественном транспорте, вызывают у окружающих раздражение. Таких, кстати, немного. Зато когда мы приходим на работу или домой... К сожалению, среди своих все забывают о том, что лучше говорить тихо, чем громко. А почему? Об этом мы беседуем с ведущим психологом московского Центра здоровья "Медицинская альтернатива" Галиной ГОЛОВАНОВОЙ.

силой и властью. Он посылает эмоциональные сигналы тем, кто нас окружает. Если вы, например, дома посылаете близким людям сигналы раздражительности, недовольства, то сами разрушаете атмосферу любви, покоя, которые до этого царили в вашей семье.

- Многим может показаться, что менять свой голос - это все равно, что менять свою натуру, сложившийся стиль поведения. Человек должен притворяться?

- Ни в коем случае! Разумеется, голос, как и ваш темперамент, неповторим, индивидуален. Но для начала вы проследите, как реагируют на ваш голос окружающие. Потом измените тональность вашего голоса, и вы сразу увидите, какие благоприятные изменения начнут происходить вокруг вас.

Вы заметите, что стали спокойнее и устойчивее к стрессам. Разговаривая тихо, человек дает отдых и телу, и мозгу. Спокойствие, которое будет исходить от вас, принесет вам огромное облегчение. Родители хорошо знают, что их дети становятся намного тише и послушнее, как только вы начинаете говорить с ними тихим, вкрадчивым голосом. Тихий голос в воспитании детей имеет

особое значение. Запретите себе вообще разговаривать с ребенком на повышенных тонах. Ваш громкий голос пагубно сказывается на самооценке детей. И никогда не способствует чувству сожаления о содеянном. И они не стремятся идти на встречу кричащим

ОДНА СРЕДИ МУЖЧИН



"Мужчины предпочитают девушек, у которых мозгов не больше, чем у птички", - говорила старая нянюшка героине знаменитого романа "Унесенные ветром". Что бы там ни говорили, это наблюдение актуально и теперь. Поэтому, если вам доведется работать в мужском коллективе, задача перед вами стоит сложная. Конечно, можно демонстрировать свой ум, особенно если это единственное ваше достоинство, но тогда неприязнь большинства сослуживцев вам обеспечена.

Лучше постарайтесь не показывать сослуживцам, что на самом деле вы не глупее их. Но при этом вам нужно зарекомендовать себя как незаменимого работника - ведь вы же хотите в перспективе чего-нибудь добиться. Главное, правильно себя поставить - ведь незаменимая и безотказная вовсе не одно и то же. Мужчины гото-

Не уставайте демонстрировать свою озабоченность делами родной фирмы. Если совершите очевидную оплошность, не пытайтесь свалить вину на других, а изображайте преувеличенную готовность ее немедленно исправить. Допустим, к шефу явился посетитель для переговоров, а вы, подавая им чай, ухитрились вылить его на пиджак гостя.

замуж за шефа удастся крайне редко, а привилегии, которые он вам дарует в момент увлечения, тут же и отнимет, когда увлечение пройдет. Так что не зацикливайтесь на мужчинах, работающих бок о бок с вами, помните, что за пределами вашего учреждения их тоже полным-полно.

Допустим, что вам удалось завоевать определенное положение в коллективе и приобрести некоторое влияние на шефа. И тут у вас появляется соперница. Приходит на работу новенькая, какая-нибудь Марья Ивановна, и вы с изумлением замечаете, как сразу все меняется. Шеф слушает ее, раскрыв рот, с одобрением принимает самые бредовые ее идеи и...

или домой... К сожалению, среди своих все забывают о том, что лучше говорить тихо, чем громко. А почему? Об этом мы беседуем с ведущим психологом московского Центра здоровья "Медицинская альтернатива" Галиной ГОЛОВАНОВОЙ.

Возьмите, к примеру, переговоры между деловыми людьми. Они никогда не закончатся благополучно, если собеседники говорят на повышенных тонах, придираются друг к другу, проявляют раздражение.

- А как стать спокойным человеком, как изменить себя?

- Главное - иметь желание. Надо провозгласить в душе, что спокойствие - главное чувство, которое вам необходимо выработать в себе. Не ждите, когда другие станут спокойными вокруг вас, начните с себя. И запаситесь терпением. Особенно в семейных отношениях. Тут важно подавать пример спокойствия своим близким, жить по принципу "Делай, как я!". Шаг за шагом, контролируя себя, вы обязательно добьетесь своей цели.

- Можно начать перевоспитывать себя, изменив громкость своего голоса?

- Да, можно начать со своего голоса. Многие считают, что тихим голосом людей одаривает природа. В какой-то степени это так. Однако еще в студенческие годы я пришла к выводу, что способность говорить негромко можно развивать в себе самому. А это легче сделать, если знаешь, что когда человек говорит громко, энергично и быстро, то энергия, которую он излучает, содержится в себе нервный заряд. Возможно, он при этом полон доброжелательности, но на окружающих его голос действует негативно. Он даже может им спровоцировать агрессивную ответную реакцию.

Вообще, ваш голос, считают специалисты, создает ауру вокруг вас. Наш голос наделен

нах. Ваш громкий голос пагубно сказывается на самооценке детей. И никогда не способствует чувству сожаления о содеянном. И они не стремятся идти на встречу кричащим

родителям. И даже после того, как ссора закончится, ваши оскорбления, которые вырвались из вас с громким голосом, долго еще будут оставаться в детской памяти и влиять на представление ребенка о самом себе.

В свое время я была на стажировке в США. С нами учились медики из Объединенных Арабских Эмиратов. Они рассказывали, что на Востоке уметь говорить тихо придает огромное значение. Интересно, что арабское население в ОАЭ и в соседних странах чрезвычайно редко болеет сердечными болезнями. Одна из причин крепкого здоровья у арабов - это умение избегать стрессов.

Нас тоже надо с детства приучать к тому, чтобы мы не раздражались и не переживали по пустякам. Говоря тихо, мы умирняем свою вспыльчивость, свой гнев. Выражаясь образно, тихий голос - это тормоз, блокирующий все пусковые механизмы, приводящие к стрессам, перегрузкам. А ведь всем известно, что люди с определенным типом поведения являются потенциальными жертвами инфарктов, у них чаще, чем у других, развиваются сердечно-сосудистые заболевания.

Возбужденную толпу криком успокоить практически невозможно. А вспомните лекторов с тихими голосами! У них на лекциях всегда спокойно, их слушают внимательно, ловят буквально каждое сказанное ими слово.

Еще раз хочу подчеркнуть, что, если вы попробуете говорить тише, вы непременно убедитесь в том, насколько спокойнее станет обстановка вокруг вас и, в частности, у вас дома.

Александр КУРБАТОВ.

показывать сослуживцам, что на самом деле вы не глупее их. Но при этом вам нужно зарекомендовать себя как незаменимого работника - ведь вы же хотите в перспективе чего-нибудь добиться. Главное, правильно себя поставить - ведь незаменимая и безотказная вовсе не одно и то же. То, что мужчины готовы носить женщин на руках, - это миф. На самом деле они стараются переложить как можно больше забот на хрупкие женские плечи, и вы быстро в этом убедитесь. Поэтому выберите определенную линию поведения и четко ей следуйте. Старайтесь браться лишь за те поручения, которые выставят вас в наиболее выгодном свете. Если попросят выбрать цветы ко дню рождения шефа, соглашайтесь и потом не уставайте подчеркивать, какую бездну вкуса вы проявили при этом. В конце концов все в это поверят. Но если кто-нибудь попросит, к примеру, пришить оторвавшуюся пуговицу, немедленно отказывайтесь - хотя бы под предлогом плохого зрения. Или гордо сообщите, что вы понятия не имеете, как это делается. Такой ответ сразу поможет вам поставить на место забывшегося сослуживца. Но ни в коем случае не будьте грубой, даже если внутренне кипите от возмущения. Главным оружием должна стать улыбка. Впрочем, слезы иногда также могут являться сильнейшим фактором. Что интересно, считается, что большинство начальников-мужчин терпеть не могут женских слез. Но как ни странно, возможно, именно поэтому отдельным представительницам слабого пола при помощи слез удается добиваться своего. Другими словами, слезы - это мощное оружие для того, кто умеет с ним обращаться, но если не уверены, что умеете, лучше не рисковать.

не уставайте демонстрировать свою озабоченность делами родной фирмы. Если совершите очевидную оплошность, не пытайтесь свалить вину на других, а изображайте преувеличенную готовность ее немедленно исправить. Допустим, к шефу явился посетитель для переговоров, а вы, подавая им чай, ухитрились вылить его на пиджак гостя. Делайте что хотите, только не стойте столбом, тупо глядя на дело рук своих. Лучше немедленно хватйтесь за голову с криком: "Какой ужас, подожгите, мы это сейчас исправим", хватайте первую попавшуюся тряпку, суетитесь и ахайте до тех пор, пока окружающие не поймут, что помощь надо оказать не гостю, а вам.

Продумайте свой костюм. Юбка не должна быть слишком короткой, а макияж - слишком вызывающим. Лифчик не должен выглядывать из-под блузки, и вообще ваша сексуальность не должна бросаться в глаза. Иначе у кого-нибудь из сослуживцев возникнет желание узнать вас поближе, и тогда хлопот не оберетесь. Если хотите чего-то добиться, отдавайте предпочтение строгому деловому стилю. Иначе вас будут в первую очередь воспринимать как привлекательную женщину, и никто не вспомнит о том, что вы еще и неплохой работник. Вообще в мужском сознании прочно укоренился миф, что женщины бывают либо красивыми, либо умными, и разубеждать их в этом бесполезно.

Отдельный разговор - о служебных романах. Лучше, конечно, этого избегать, но практика показывает, что они все равно иной раз имеют место. По крайней мере, подумайте сначала, готовы ли вы в случае чего рискнуть для избранника всем - и работой в том числе. Если не готовы, то лучше пресечь ваши взаимные чувства на корню. Особенно нежелателен роман с шефом. Как правило, выйти

завоевать определенное положение в коллективе и приобрести некоторое влияние на шефа. И тут у вас появляется соперница. Приходит на работу новенькая, какая-нибудь Марья Ивановна, и вы с изумлением замечаете, как сразу все меняется. Шеф слушает ее, раскрыв рот, с одобрением принимает самые бредовые ее идеи и постоянно ставит ее всем в пример как инициативного и толкового работника. А ваши заслуги как будто уже и померкли. Вам обидно, и вы при каждом удобном случае пытаетесь обратить внимание шефа на то, что Марья Ивановна допускает ляпы и вообще не слишком умна. Это ошибка - ни в коем случае так не поступайте. Здесь лобовые атаки не помогут, вы рискуете навлечь неудовольствие шефа не на ее, а на свою голову. Логика тут бессильна - бывают люди, способные одним своим видом внушать доверие. Может быть, шефу подсознательно нравится тембр ее голоса, или ее улыбка, или вообще она близка к его идеалу женщины. Он может испытывать к ней бессознательную симпатию, вовсе не думая при этом о возможности романа и искренне считая, что ценит ее за деловые качества. В таком случае он будет находить оправдания всем ее ошибкам и хвалить за малейший успех, в то время как ваши достижения будут восприняты куда спокойнее. И тут уж ничего не поделаешь. Гораздо полезнее попробовать подружиться с Марьей Ивановной. В конце концов, если ей удалось то, чего не смогли добиться вы, значит, у нее есть чему поучиться. Ведь главная задача женщины - заставить мужчину сделать то, что она хочет, но так, чтобы он и не подозревал об этом.

Светлана РАДЧЕНКО,
психолог.



Выдуманные истории

- Что это ты, Карлушкин, приуныл? А? Ты, Карлушкин, небось, ничегошеньки не учил? Тебя, Карлушкин, конечно, пора на второй год оставлять?

- Я учил! - крикнул отчаянно Сашка.

Сдавал он пальцами свою новую ручку и принялся писать: "Контрольная работа. 1-й вариант".

И тут ручка мордочку свою морщинистую скривила, ухмыльнулась, подмигнула Сашке и противненько так хихикнула.

- Сейчас, - говорит, - защищать тебя буду! Доверься мне.

- Хорошо! - шепчет Сашка. - Доверюсь. Ничего мне больше и не остается. Не учил я.

- Я сама все напишу! - хихикнула ручка.

И ка-ак начала писать! И пишет, и пишет, и пишет! Сашка сидит и радуется. В окно даже

ние задачки, до которого ученые пока не додумались? Может, они от удивления и восторга в обморок грохнулись? Так чего ж они тогда так кошмарно кричали? А может, там написано: "Надежда Ивановна - дура!"? Тогда чего ж им падать? Меня вот Хитров вообще бараном облезлым обозвал. А я - ничего! Здоровехонек!"

Пришел Сашка домой и сел телевизор смотреть. Тут папа с работы приехал.

- Домашнее задание сделал? - Сашку спрашивает.

- Не-а. Не успел еще!

- Ну-ка быстро за уроки!

Сел Сашка за уроки. И тут ручка опять свое личико сморщила ехидно и хихикает:

- Вот сейчас тебе влетит! Ты же по математике ничего не знаешь!

- Да! - испугался Сашка. -

ОБМОРОЧНАЯ РУЧКА

Влетит мне.

- И с собой на рыбалку папа тебя не возьмет!

- Ох, не возьмет! - Сашка обхватил руками голову и вздохнул.

- Помогу тебе! - снова хихикнула ручка. И принялась писать. Сашка и охнуть не успел, заглянуть даже, что там такое, а тут входит папа. Взял тетрадку, посмотрел, закричал ужасным голосом ... И в обморок упал.

- Как же это так, - задумался Сашка. - Если папа так и будет в обмороке лежать, с кем же я на рыбалку поеду?!

Тут слышит, ключ в замке поворачивается. - мама идет.

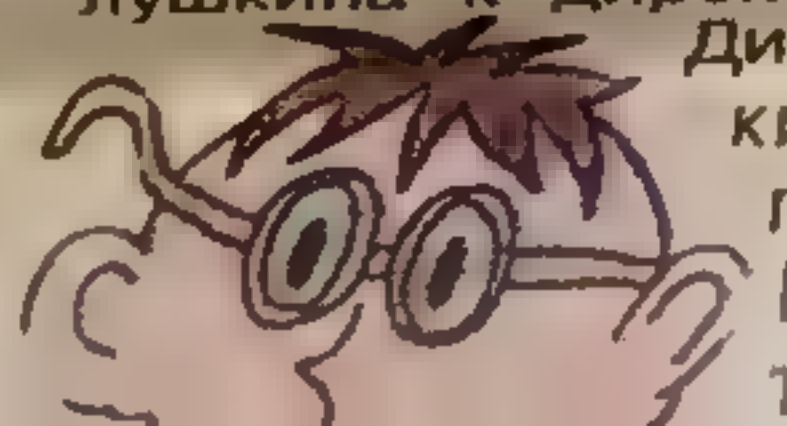
"Так, - думает Сашка, - если сейчас и мама в обморок грохнется, то кто же ужин приготовит? Ведь я голодным оста-

Мальчику Сашке Карлушкину дядя Коля подарил на день рождения ручку. Ручка была очень заграничная: из каких-то ужасно дальних стран, просто до того дальних, что и неизвестно даже, где такие находятся. И ручка поэтому была совершенно необычная: с одной стороны торчал стержень - ну чтобы писать, а с другой стороны было сделано чье-то маленькое морщинистое личико.

- Это какой-то местный божок, - объяснил дядя Коля, который только что путешествовал по этой самой дальней стране. - Он тебя защищать будет.

Сашка решил, что в школе защищать его можно разве что от учительницы математики Надежды Ивановны. Остальных он и так не боится. А Надежда Ивановна двойки ставит всем вокруг - по двадцать штук в день! И еще всякие неприятные гадости говорит! Так что, подумав, Сашка ручку в школу все-таки взял.

Приходит на математику, а там - контрольная! Вот это да! А Сашка ничего и не учил! Нагло противной Надежде Ивановне Сашка смотрит он первое задание, второе - тоже не знает, а третье - и вообще самое сложное. И Надежда Ивановна еще над



ПОНРАВИТЬСЯ - ЗНАЧИТ УДИВИТЬ

В редакцию приходят очень много писем от подростков: как обратить на себя внимание понравившегося человека, как стать для него интересным, как вести себя с тем, к кому ты равнодушен? Сегодня на страницах "Друга дома" на все эти вопросы отвечает психолог Михаил БЕРЛИН.

Наше восприятие другого человека базируется на четырех китах: внешность, поведенческая модель, круг интересов и та роль, которую этот человек играет в обществе. Что сделать, чтобы привлечь к себе внимание? Ответ очевиден: изменить эти четыре установки. Дело в том, что мы привыкаем к тому обществу, которое нас окружает, и не можем выделить кого-либо из этого общества именно потому, что привыкли к четкости названных выше четырех установок: человек такой, и другим мы его не знаем. А такой он нам не интересен. Понятно, что с возрастом мы становимся смелее, раскованнее, приобретаем навык общения... А в подростковом возрасте - лет в 13-15 мы часто боимся тех, кто нам симпатичен, не умеем показать себя, выделиться из толпы. А выделившись, не можем грамотно воспринять то внимание, которое нам оказали.

Итак, первое - внешность. Изменить ее проще всего. Только делайте это с умом. Например, если скромная девочка приедет на свидание в короткой юбке и с декольте до пояса, юноша, скорее всего, проявит вполне определенный интерес, не отводя взгляд от выреза на блузке и потихоньку зарабатывая косоглазие. Только надолго ли такой интерес?

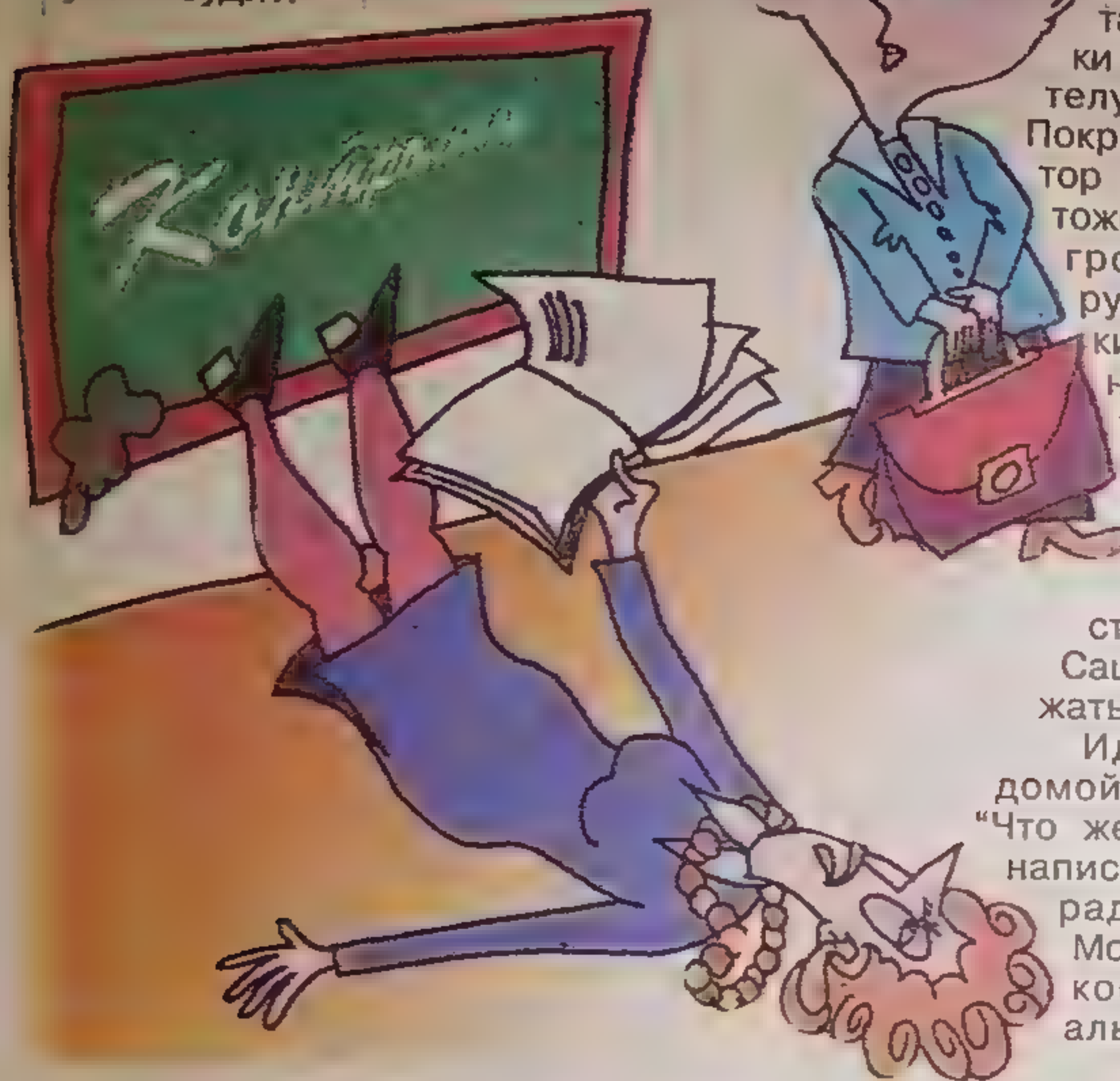
Со сменой одежды, внешности неразрывно связана перемена поведенческой модели. То есть, лучший вид в какой-то

стороны. Именно отсюда идет возможность не то чтобы изменения, а расширения круга ваших интересов с точки зрения объекта симпатии. Согласитесь, странно бывает узнать, что твоя соседка по парте помимо школьных дисциплин, нарядов и попсовой музыки неплохо разбирается в палубной авиации Великобритании, к примеру, или в истории скифов. Опять-таки повторяюсь - это заставляет по-другому воспринимать человека. Он рядом, он такой же, как ты, ходит на те же уроки, но, оказывается, ты так много про него не знаешь!

Последнее - роль человека. Сосед по парте, приятель из соседнего подъезда воспринимает ту роль, в которой видит тебя чаще всего. Но в школе человек играет роль ученика, дома - сына или брата, и задача его по отношению к предмету воздыханий - показать, что он может быть не только соседом по парте, у которого удобно списывать на контрольной. Например, идет класс в поход. И выясняется, что ничем не примечательная, обычная девочка и какой-нибудь суп на костре быстро и вкусно приготовит, и лямку у рюкзака товарищу пришьет: все у нее в руках спорится!

Как вы уже догадываетесь, изменение четырех составляющих служит для того, чтобы

приходит на математику, а там - контрольная! Вот это да! А Сашка ничего и не учил! Налюбопытной Надежде Ивановне. Смотрит он первое задание - не знает, как делать, второе - тоже не знает, а третье - и вовсе самое сложное. И Надежда Ивановна еще над ухом зудит:



лянула... Шлеп - и тоже в обморок! Приехала "скорая". Математичку и завуча погрузили в машину и увезли. А Сашку Карлушкина к директору вызвали.

Директор в Сашкину тетрадь посмотрел...

И закричал так, что у Сашки мурашки по телу побежали. Покричал директор немножко и тоже в обморок грохнулся. А ручка в Сашкином кармане опять противенько хихикает:

- Хи-хи-хи! Так им и надо. Не станут больше Сашеньку обижать!

Идет Сашка домой и думает: "Что же там такое написано, в тетрадке моей? Может, там какое-то гениальное реше-

ние? Как же это так, - задумался Сашка. - Если папа так и будет в обмороке лежать, с кем же я на рыбалку поеду?!

Тут слышит, ключ в замке поворачивается. - Мама идет.

"Так, - думает Сашка, - если сейчас и мама в обморок грохнется, то кто же ужин приготовит? Ведь я голодным останусь! Ну спасибо, ручка, ну защитила! Из школы меня, наверное, выгонят, на рыбалку я уже не иду, ужин теперь тоже под вопросом!"

А личико на ручке в ответ опять кривляется и хихикает.

Взял Сашка ручку свою заграничную и в окошко выбросил. А тетрадки в дальний-предальний ящик спрятал.

Мама вошла, стала папе искусственное дыхание делать. Папа раз - и пришел в себя. И что самое удивительное - про Сашкину домашнюю работу не вспомнил! И в школе тоже никто ничего не сказал. И Сашка эту историю скоро уже почти забыл. Только в дом напротив что-то "скорая" зачастила. Чуть не каждый день ездит. Но может, это просто совпадение?!

Татьяна РИК.

приедет на свидание в короткой юбке и с декольте до пояса, юноша, скорее всего, проявит вполне определенный интерес, не отводя взгляд от выреза на блузке и потихоньку зарабатывая косоглазие. Только надолго ли такой интерес?

Со сменой одежды, внешности неразрывно связана перемена поведенческой модели. То есть внешний вид в какой-то мере диктует нам жесты, динамику беседы, даже скорость передвижения. Особенно поймут меня девушки, у которых даже осанка меняется в зависимости от длины и фасона юбки. Поэтому, если все привыкли видеть в вас рубаху-парня, чья униформа - майка с логотипом рок-группы и застиранные джинсы, стоит "случайно" встретиться на улице предмет ваших воздыханий, будучи облаченным во что-нибудь элегантно. И удивите ее. Например, она привыкла, что ваша любимая тема - "хэви метал". Так прочтите ей пару стихотворений Бродского! Подобное "удивление" сразу выделит вас из толпы, заставит взглянуть по-новому. Итак, самое простое для изменения поведенческой модели - разговор на нестандартную тему, открывающий вас с неожиданной

класс в поход. И выясняется, что ничем не примечательная, обычная девочка и какой-нибудь суп на костре быстро и вкусно приготовит, и ляжку у рюкзака товарищу пришьет: все у нее в руках спорится!

Как вы уже догадываетесь, изменение четырех составляющих служит для того, чтобы удивить, показать себя с другой, возможно, более привлекательной стороны, тем самым вызывая интерес. Конечно, не обязательно интерес перерастет в большое и светлое чувство. Но таково уж свойство человеческой психики - с человеком, который интересен нам, мы стремимся проводить как можно больше времени. Так что, дорогие ребята, меняйтесь, удивляйтесь и удивляйте сами. Только старайтесь удивить своих друзей и подруг не стандартными подростковыми фокусами - у кого волосы зеленее, у кого колечек в носу больше, кто на роликах лучше гоняет, а чем-нибудь более взрослым, серьезным. Руководим, знанием истории своего народа, умением починить мотоцикл. К тому же такие знания и в жизни никогда лишними не будут.

А ТЫ УМЕЕШЬ МЕЧТАТЬ?

"Мама часто ругает тебя, что ты вечно что-то придумываешь для оправдания своих поступков, а учителя сетуют, что ты на уроках " витаешь в облаках ". Или наоборот: любое задание, где нужно что-то придумать или написать сочинение на свободную тему, для тебя совершенно невыполнимо. Так какое же на самом деле у тебя воображение? Узнать это можно, ответив " да " или " нет " на вопросы несложного теста.

1. Нравится ли тебе рисовать?
2. Часто ли тебе бывает скучно?
3. Ты рассказываешь интересный случай, который когда-то произошел с тобой. Будешь ли ты приукрашивать его выдумкой?
4. Свойственно ли тебе проявлять инициативу?
5. Ты пишешь размашисто?
6. Вкус для тебя важнее моды?
7. Рисуешь ли ты что-нибудь во время уроков?
8. Когда ты слушаешь му-

зыку, видишь ли различные образы?

9. Ты любишь писать письма?

10. Снятся ли тебе цветные сны?

Если у тебя получилось от **14 до 16 очков**, то твоему воображению можно позавидовать. Только вот ты не всегда знаешь, куда его применить.

Если у тебя получилось **9-13 очков**, то фантазия у тебя средненькая. Подумай, как ее можно развить.

Если у тебя **5-8 очков**, то ты стопроцентный реалист. Но учти - без воображения на свете жить очень скучно.

А теперь подсчитайте очки.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
да	2	1	1	2	1	2	0	1	2	1	1	1
нет	1	2	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0

11. Ты собираешься поехать в незнакомое место. Будешь ли ты представлять, как оно выглядит?

12. Можешь ли ты заплакать, читая книгу или смотря фильм.

Напишите мне письмо

Я хочу иметь много друзей по переписке в других городах. Меня зовут Александра, мне 16 лет. Люблю слушать группу "Руки вверх". Увлекаюсь техникой. Жду писем.

Мой адрес: 652607, Кемеровская область, г. Белово, ул. Бригадная, д. 26/2. Александре.



Эля ПРОКОФЬЕВА, психолог.



УБРАТЬ ВСЕ И ВОВРЕМЯ

с кустов нужно удалить все листья, выдернуть растения из земли и повесить их в теплом помещении. Через несколько дней все маленькие помидорчики созреют.

Что касается перцев, то их можно не только собирать недозрелыми, но в таком виде использовать в пищу. Конечно, плоды менее ароматны, но зато они имеют приятный освежающий вкус и превосходно сочетаются с другими свежими овощами в различных салатах. Кстати, плоды некоторых сортов перцев даже в зрелом виде имеют зеленую окраску. Наверное, эти сорта рассчитаны на гурманов, ведь они любят все необычное. Иногда в плодах перцев вместо семян можно обнаружить несколько мелких плодиков какой-нибудь причудливой формы. Это нормальное явление, не связанное с применением ядохимикатов или гормонов.

Баклажаны - это плоды, у которых все наоборот. В самом начале роста они имеют яркую фиолетовую окраску. Но когда приходит пора созревания семян, поверхность плодов становится зеленоватой. Если вы увидите такие плоды в магазине или на рынке, не поддавайтесь на уговоры продавцов, такие баклажаны уже никогда не "дозреют".

Осенью в садах средней полосы России завершается уборка урожая большинства овощных культур. Одними из первых заканчивают вегетацию огурцы. Кстати, для засолки лучше использовать такие плоды, поверхность которых покрыта многочисленными шипами. И неважно, какими они будут, черными или белыми. Главное, что в процессе предварительной обработки шипы обламываются, и через эти многочисленные отверстия в кожице рассол быстрее проникает внутрь плодов. Огурцы с гладкой поверхностью хороши только для салатов.

Помидоры можно убирать не только полностью созревшими, но и зелеными. Потому что эти плоды успешно дозревают в течение 10-15 дней. Такое свойство очень полезно для условий умеренного климата. Ведь в начале сентября рост и развитие растений сильно замедляются. Если погода совсем испортилась, то после сбора всех крупных плодов можно стимулировать созревание самых мелких. Для этого

Декоративнолистные растения хороши тем, что имеют яркую окраску в течение всего года. В листьях таких растений наряду с зеленым пигментом содержатся также красный и желтый. Они могут сочетаться в разных вариантах, образуя причудливые узоры и орнаменты.

КРОТОН-ХАМЕЛЕОН

Наиболее необычным декоративнолиственным растением по праву считается кротон, или, иначе, кодиеум. Удивительно, но его листья не имеют постоянного рисунка. А все потому, что на окраску листьев кротона влияют освещенность, температура, влажность и другие факторы внешней среды. Чем они благоприятнее, тем больше образуется красных и желтых пигментов. Впрочем, из этого правила есть исключения. Если растение растет в достаточно плодородной почве или вы его



постоянно подкармливаете азотным удобрением, то декоративная окраска листьев будет бледной. Поэтому кротон рекомендуется сажать в почвенную смесь, состоящую из обыкновенной са-

на пигментов накапливается все больше и больше, поэтому их окраска опять-таки изменяется - она становится более темной. В результате сочетания всех этих факторов на растении не остается ни одного листа с одинаковым рисунком.

Уход за кротон имеет некоторые особенности. Не следует забывать, что родина этого растения - влажные тропические леса. Поэтому кротон очень не любит сквозняков и сухого воздуха. В благоприятных условиях растение превращается в раскидистое дерево. В этом случае побеги надо периодически укорачивать, чтобы крона была компактной и приобрела изящные очертания.

В комнатных условиях кротон цветет очень редко. Его соцветия чем-то похожи на пушистые цветочки мимозы. Особой декоративностью они не отличаются, но для настоящих цветоводов интересен сам факт образования бутонов.



довой земли, торфа и песка, а для подкормок следует использовать только комплексные удобрения. Со временем в листьях крото-



Трудно поверить, что бархатцы, такие привычные и повсеместно растущие, были завезены из жаркой Мексики в Европу только в XVI веке. Свое второе название

Жители Мексики и Азот с помощью бархатцев сажают свои жилища от нашествия злых духов.

Народ

интересуется...

Два года назад я пересадила луковицы нарциссов. Они не цвели ни в прошлом году, ни в этом. Слышала, что это какая-то болезнь.

Клара ШВЕЦОВА.

Как сохранить зимой клубни георгинов?

Ольга РЯБОВА.
г. Сергиев Посад
Московской области.

Как сохранить зимой клубни георгинов?

Ольга РЯБОВА.
г. Сергиев Посад
Московской области.



В СУХОСТИ И ПРОХЛАДЕ

Ранней весной еще цветущие растения георгинов полезно слегка окучить или засыпать основание стеблей торфом. Это убережет клубни от первых заморозков. А выкапывать их желательно только после увядания надземной части растения. Но задерживаться с выкопкой не стоит. Прихватило листья первым морозцем - значит, пора. При более глубоком промерзании почвы не поможет никакое окучивание. После того как клубни извлечены из почвы, стебли нужно обрезать на высоте 15-20 см. Перед закладкой на хранение георгины нужно хорошо просушить в течение 10-15 дней. Хранить клубни лучше в подвале при температуре 3-5 градусов. Их можно поместить в ящики и засыпать сухими опилками или торфом. Повышение температуры и влажности в зимний период нежелательно, так как при этом может начаться преждевременный рост побегов или произойти загнивание клубней.

Народ интересуется...

Два года назад я пересадила луковицы нарциссов. Они не цвели ни в прошлом году, ни в этом. Слышала, что это какая-то болезнь.

Клара ШВЕЦОВА.
г. Макарьев
Костромской области.

Если листья были здоровыми, то это конечно же не болезнь. Такое иногда случается, если многие стадии деления гнезда луковиц были неблагоприятными. Например, несвоевременная (слишком ранняя) выкопка, длительное хранение, весенняя посадка, чрезмерное внесение азотных удобрений и т.п. Скорее всего, на следующий год растения должны зацвести.

Как часто нужно поливать алоэ и где его лучше держать - на солнце или в тени?

Лидия ВЫЛЕГЖАНИНА.
г. Междуреченск
Кемеровской обл.

Родина алоэ - жаркие засушливые районы Африки. Это обстоятельство следует учитывать при уходе за растением. Обычно алоэ поливают умеренно, так, чтобы почва в горшке была слегка влажной, но без застоя лишней воды. Солнце цветок тоже любит. Однако если вы вынесете его на открытый воздух, то листья, отвыкшие от яркого света, могут приобрести красноватый оттенок. Это защитная реакция на стрессовые условия. Поэтому в доме алоэ желательно держать на хорошо освещенных окнах, а в саду или на балконе цветок лучше себя чувствует в полутени.



Раздел ведет
добровольец
"Друга дома"
агроном, цветовод
и фитоидизайнер
**Михаил
ВОРОБЬЕВ**



ет использо-
вать только
комплексные
удобрения. Со
временем в
листьях кро-
то-

соцветия чем-то похожи на пушистые цветочки мимозы. Особой декоративностью они не отличаются, но для настоящих цветоводов интересен сам факт образования бутонов.

Трудно поверить, что бархатцы, такие привычные и повсеместно растущие, были завезены из жаркой Мексики в Европу только в XVI веке. Свое второе название - тагетис - они получили в честь внука Юпитера - Тадиса, который научил этрусков предсказывать судьбу и находить скрытые в земле сокровища. Англичане называют это растение маригольдом, что означает - связанный с золотом. А испанские завоеватели, впервые увидевшие бархатцы в Мексике, назвали их именем Тадиса потому, что там, где они росли, часто обнаруживали драгоценные металлы.

ПРИШЕЛЕЦ ИЗ МЕКСИКИ



Из-за неприхотливости и уникальной живучести тагетис широко используется в цветочном оформлении. Его высоко ценят за обильное цветение и яркие окраски соцветий. Низкорослые формы очень привлекательны в бордюрах, на балконах и клумбах, в горшечной культуре. Среднерослые и высокорослые можно использовать для срезки, посадки в рабатках, создания ярких пятен в цветниках.

Бархатцы не только краси-

вые однолетние растения, они еще и защитники урожая на огороде и в саду. Выделения их корней уничтожают некоторые грибные заболевания и отпугивают вредных насекомых. Вы можете сберечь морковь от морковной мухи, посадив бархатцы по периметру грядки. Выращивая эти замечательные растения в междурядьях земляники, картофеля и роз, вы спасете корни от нападения микроскопических червей - нематод.

Жители Мексики и Африки с помощью бархатцев защищают свои жилища от назойливых мух.

В Грузии хозяйки используют сухую приправу из цветков и листьев тагетиса для обогащения блюд витаминами и микроэлементами. Ее используют в качестве заменителя шафрана в выпечке, плове, соусах, супах.

Выращивать бархатцы не сложно. Они хорошо растут на любой садовой почве, но лучше развиваются на рыхлой водопроницаемой. Мощная, хорошо разветвленная корневая система с большим количеством придаточных корней способствует хорошей приживаемости растений на любой стадии развития. К сожалению, бархатцы теплолюбивы, поэтому рассаду в открытый грунт можно высаживать только после окончания весенних заморозков, в конце мая - начале июня. Вы можете обойтись и без рассады, посеяв семена непосредственно на постоянное место в цветник. Делать это нужно не раньше третьей декады мая. Однако посаженные таким способом растения зацветут гораздо позже и не будут такими же сильными, как выращенные из рассады экземпляры.

Анна ЯНИНА,
фитоидизайнер.





Малярное дело - казалось бы, ничего хитрого: бери и мажь. Но, как и во всяком ремесле, есть тут свои хитрости. Вот какие советы дает читателям "Друга дома" строитель Федор ЗАЙЦЕВ.

ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ

Первое, что понадобится маляру, - кисточка. Но одной кистью не обойдешься. Тем более что типов кистей очень много: плоские и круглые, поуже и пошире... Помимо кистей наверняка по-



Рисунок 2

надобится валик - им гораздо удобнее красить большие поверхности: пол, стены, потолок. Помимо кистей обязательно понадобится посуда под краску. Можно макать кисть прямо в банку, но это не всегда удобно. И если красить, стоя на стремянке, банку держать сложно. Оптимальный вариант - ведро. Большое, устойчивое, с ручкой. Если не лень, сделайте на ведре еще одну поперечную перекладинку. Об нее и краску с кисти стереть можно, и для валика под-

новное, на что надо обратить внимание, - для наружных или внутренних работ и в каком диапазоне температур краска "живет". На некоторых банках могут стоять значки в виде "солнышка" или "тучки с дождем" - это означает повышенную устойчивость к солнечному свету, атмосферным осадкам. Не поленитесь спросить продавцов - чаще всего они отлично разби-

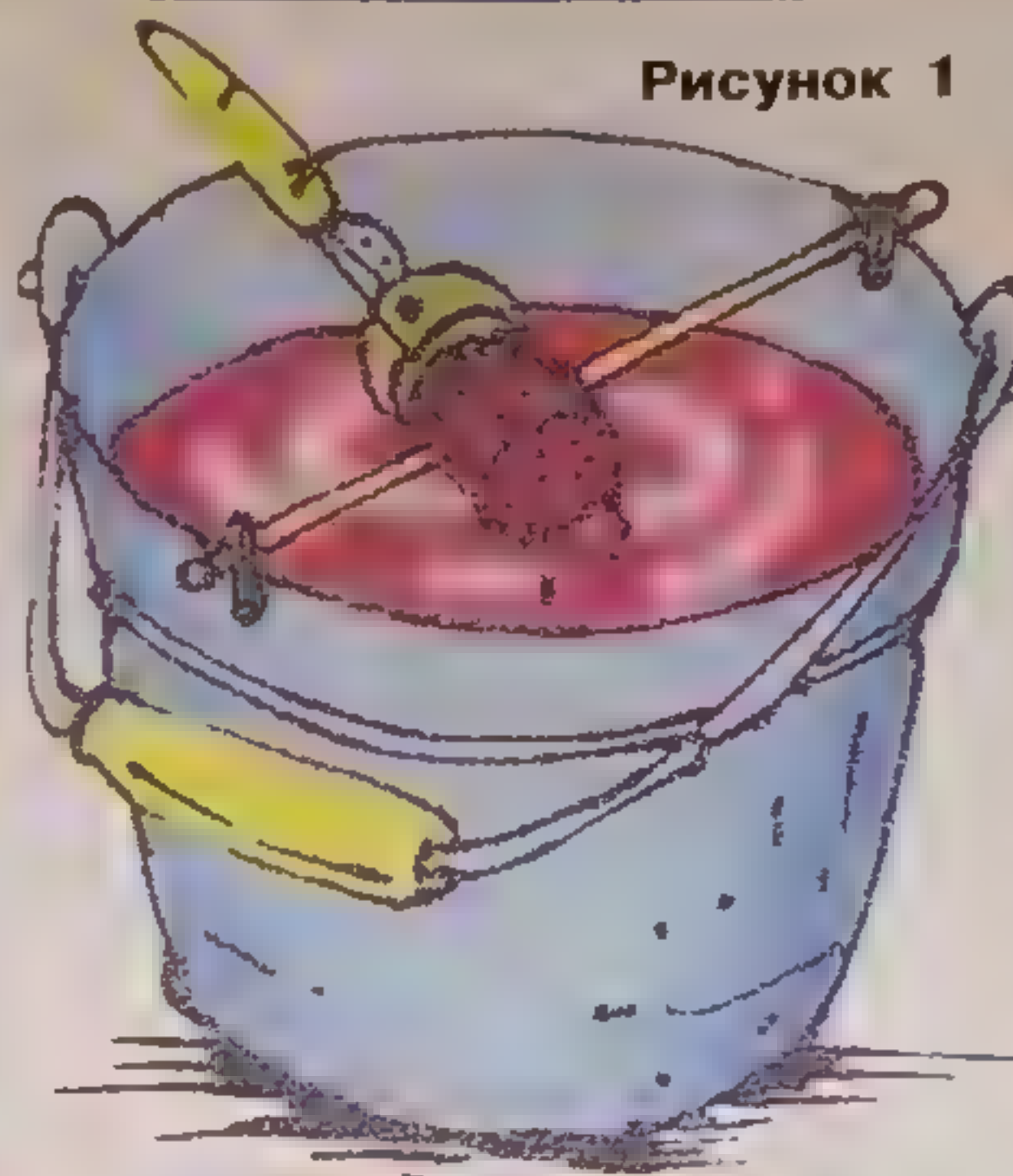


Рисунок 1

для металла ли этот грунт, для дерева ли или же для любых поверхностей; под "нитру" он или под "масло". Красить лучше в два-три слоя.

Конечно, цветовые пристрастия у всех разные. Но кое-какие общие правила следует учитывать. Например, ученые установили, что красный цвет - достаточно агрессивный, он возбуждает, как бы подхлестывает все системы организма, но быстро утомляет. Зеленый же, наоборот, успокаивает. Голубой успокаивает еще больше, но при этом вызывает ощущение пустоты. При окраске стен в светлые тона помещение кажется более просторным; табуретка бело-

раются в том, что продают, и прочтут вам целую лекцию на тему "что, зачем, почему"; при этом порекомендуют отнюдь не самый дорогой товар.

Краска, конечно, самое важное. Но не забудьте о шпаклевке и грунтовке. Шпаклевкой заполняют все щели, трещины, выбоины - поверхность перед покраской должна быть абсолютно ровной. Старую краску, если она есть, соскребают стамеской, шпателем, скребком, трещины разделяют (очищают от сыплющейся штукатурки, кусочков старой краски). после

А если на поверхности краски образовалась пленка? Выкидывать ее вовсе не обязательно. Достаточно подрезать по краям и положить сверху кусок марли. Теперь, если вы притопите пленку, краска поднимется вверх и профильтруется через марлю. А вообще засыхает краска оттого, что крышка закрыта не герметично. После того как вы поработали, закройте крышку и на 10-20 секунд переверните банку. Краска затечет во все щелочки, перекрывая доступ воздуха в банку. А если крышка сильно деформирована или потеряна, закройте банку густо смазанным краской куском обычного стекла или плексигласа (оргстекла).

Конечно, описать все секреты малярного ремесла в одной газетной статье невозможно. Если хотите овладеть этим делом всерьез - читайте специальную литературу. Однако надеюсь, что мастерам-любителям мои советы пригодятся. И напоследок - кое-что из собственного опыта.

Если не хотите извозиться в краске, хорошенько намыльте руки хозяйственным мылом и дайте им высохнуть. Потом, когда будете мыть руки, мыло смывается вместе с каплями краски, которые, как не берегись, попадают на руки.

Забор из прутков, сетку-рабицу проще всего красить

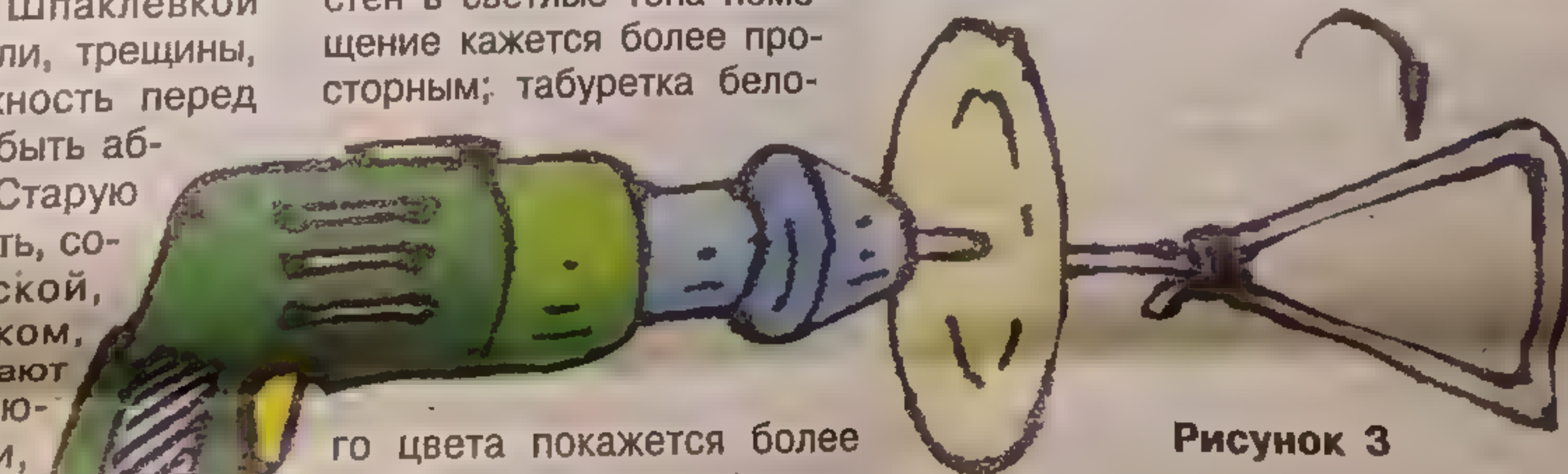


Рисунок 3

го цвета покажется более легкой, нежели точно такая же, но покрашенная синей или ко-

вдвоем, двумя кистями, синх-

ВЕРЕВКИ НЕ ПОМЕШАЮТ

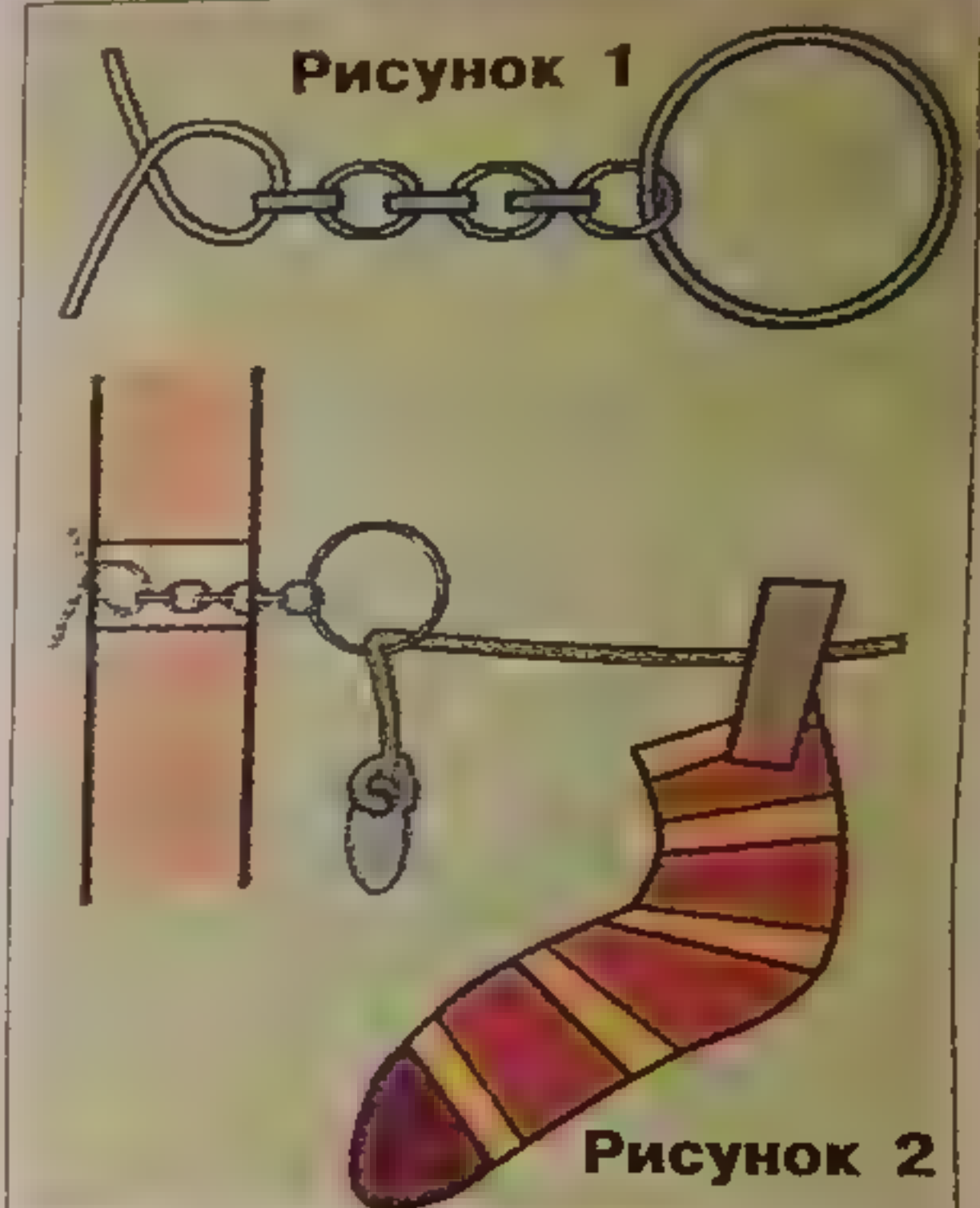


Рисунок 1

Рисунок 2

Хочу поделиться с читателями "Друга дома" опытом своего мужа. Ванная у нас небольшая, и постоянные веревки для сушки белья мешают. К тому же стенки тонкие, винтики в них не держатся, под тяжестью белья вылетают, а сами веревки постоянно провисают, белье едет к середине. Муж придумал вот что. С помощью цепочки, стальной проволоки и кольца изготовил нехитрое устройство (рисунок 1). Вставил его в просверленную в стене дырку и, когда мне надо сушить белье, он в кольца - а устройства висят напротив друг друга на стенках - пропускает веревку, к концам которой привязывает грузики. Веревка не провисает, отлично держится, чем больше на ней белья, тем тяжелее груз. Белье высохло - веревку сняли и укрепили в стенах. Приспособление "в сборе" - на рисунке 2.

Любовь ПРИТЫКИНА.
Нижний Новгород.

Игорь МАЛЫШЕНКО.
Краснодар.



ГРИБНАЯ СНЕДЬ СЕГОДНЯ И ВПРЕДЬ...

ной стопке водки. Что-то похожее на заморские маслины.

Соленые сыроежки можно сделать почти свежими, если вымочить в холодной воде. В связи с этим имеет, наверное, смысл некоторое количество добытых сыроежек солить отдельно.

Запас сухих грибов должен быть у хозяйки всегда под рукой. Его можно использовать практически в любых блюдах. Скажем, овощные и мясные супы будут вкуснее и ароматнее, если при варке добавить в них 1-2 покрошенных сухих грибка.

Подобной универсальной добавкой является и грибной порошок.

Грибная икра является универ-

сальной закуской на все случаи жизни. Вот, пожалуй, самый простой способ ее приготовления. Хорошо промытые грибы варят, пропускают через мясорубку, добавляют поджаренный на подсолнечном масле лук и хорошо перемешивают. Солью, перцем сдабривают по вкусу. Можно добавить измельченный зеленый лук.

На Урале издавна икру готовят несколько по-другому. Грибы (сыроежки) не пропускают через мясорубку, а измельчают сечкой в деревянном корыте, тушат в кастрюле со сметаной, добавляют пассерованный лук, перемешивают, охлаждают, заправляют зеленым луком и укропом и подают в холодном виде.

Грибы для бутербродов и

заправки первых блюд можно использовать в виде грибного масла (пасты). Сухие или свежие грибы отваривают, пропускают через мясорубку (лучше дважды). Можно добавить пассерованный лук и слегка прожарить. После этого грибы соединяют со сливочным маслом. Солят по вкусу и по желанию заправляют горчицей, перцем, томатом-пюре, яичным желтком, тертой морковью, сыром, зеленью. Для грибного масла используют и соленые грибы.

Нежданных гостей всегда достойно можно встретить грибами "мазанками". Так в народе называют бутерброды, гренки с грибной икрой или даже просто обжаренными с луком

грибами. На ломтики хлеба, смазанные маслом, кладут маринованные или соленые грибы, украшают майонезом, зеленью. Можно шляпкой соленого гриба накрыть весь кусок хлеба с маслом.

В некоторых местностях грибы называют "губами". Отсюда и название весьма простого и сытного блюда. Для "губницы" свежие грибы опускают в горячую воду одновременно с пшеном и варят на медленном огне. За 5-10 минут до окончания варки добавляют поджаренный на масле лук, сметану, соль.

Владимир СУПРУНЕНКО, этнограф.

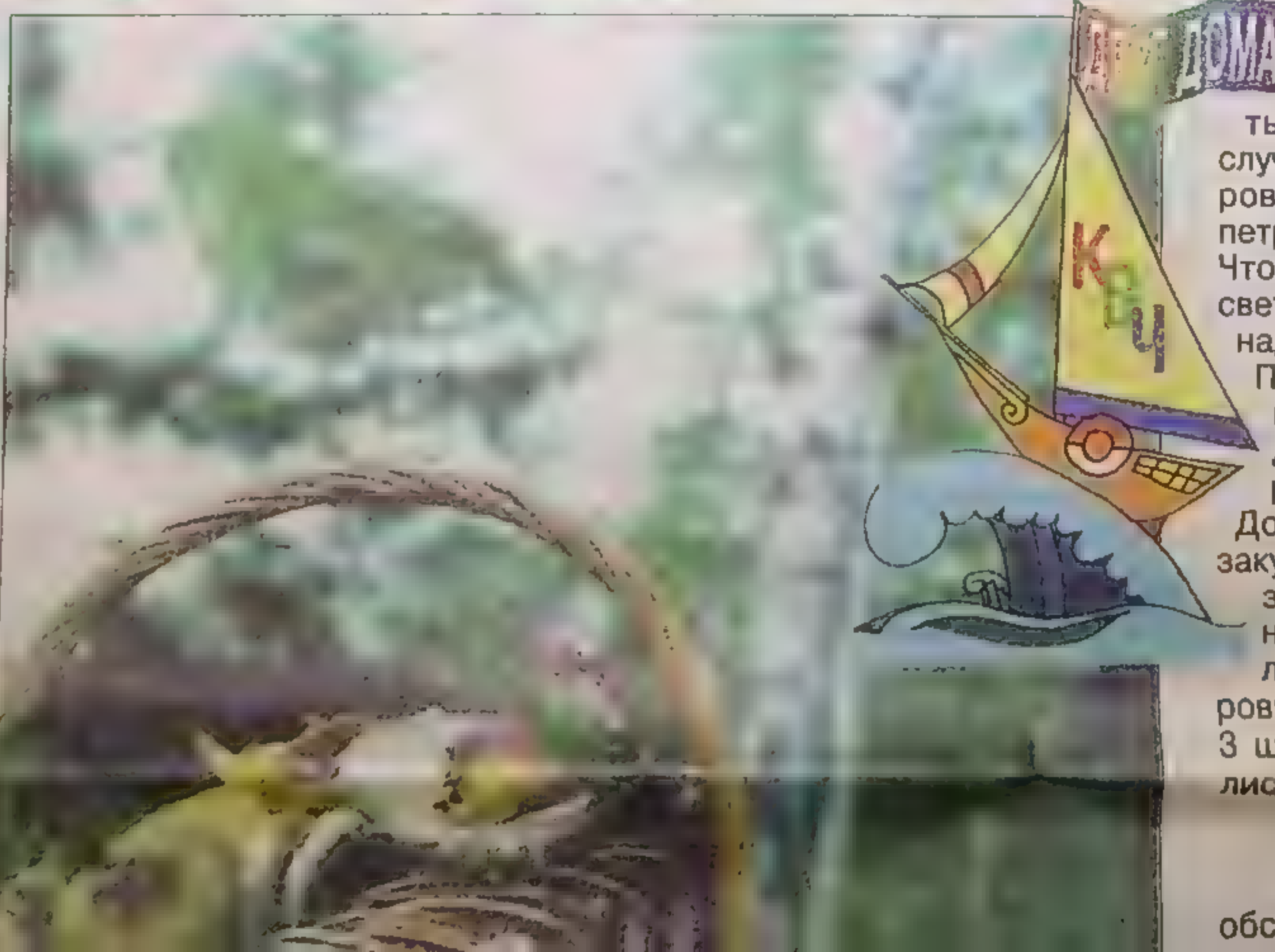
СОЛИСЬ, ГРУЗДЬ ИЗ КУЗОВА

Вы только представьте маленькие, шляпка к шляпке, хрустящие соленые грибочки - рыжики или грузди, только что принесенные из погреба. Или маринованные опята, или такие благородные - белые или подберезовики. Правда вкусно? И у каждой хозяйки наверняка имеется свой секрет засолки. Некоторыми из них поделились наши читатели, отвечая на вопрос Ирины Кондрашовой из города Ярцево Смоленской области.

Вот как советует заготавливать грибы **Надежда КОРОБОВА** из села Знаменка Алтайского края.

Собранные грибы нужно тщательно отсортировать.

При варке грибов на 1 л воды возьмите пол столовой ложки соли. Грибы опускайте в



окончания варки добавьте специи - гвоздику, душистый перец (но ни в коем случае не черный горький), лавровый лист или сельдерей и петрушку, немного сахара, соль. Чтобы грибы были красивые, светлые, положите на 1 л маринада 1 г лимонной кислоты. После того как вы снимете грибы с огня, откиньте их на дуршлаг, слейте излишки маринада и уложите в банки. Долейте доверху маринад и закупорьте. При этом способе засолки на 1 кг подготовленных грибов возьмите 2 столовые ложки соли, один лавровый лист, 3 горошины перца, 3 штуки гвоздики, 5 г укропа, 2 листочка черной смородины.

ГРИБЫ ПО-БОЛГАРСКИ

Грибы очистите, промойте, обсушите, поджарьте в сильно

18 г корня хрена (примерно треть корня), 40 г чеснока (2-3 головки), 35-49 горошин душистого перца, 10 листиков лаврового листа.

Грибы переберите, почистите. Обрежьте ножки и вымочите в холодной воде 2-3 дня. Воду меняйте не реже одного раза в сутки. После этого грибы отбросьте на дуршлаг и уложите в бочку, переслаивая их пряностями и солью. Накройте салфеткой, положите гнет. Через 20-25 дней грибы можно подавать на стол.

Множество способов засолки грибов знает и **Вера МОРЯШЕВА** из г. Лаишево, Татария.

СОЛЕННЫЕ ГРИБЫ ПО-УРАЛЬСКИ

На 1 кг отварных грибов возьмите 2 столовые ложки соли, 4 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 3 штуки гвоздики, 5 г укропа, 2 листочка черной смородины.

ПО-МОСКОВСКИ

Вот как советует заготавливать грибы **Надежда КОРОБОВА** из села Знаменка Алтай-

Собранные грибы нужно тщательно отсортировать.

При варке грибов на 1 л воды возьмите пол столовой ложки соли. Грибы опускайте в кипящую воду. Готовые грибы оседают на дно посуды, сырые держатся на поверхности. Лавровые листья, добавленные в кипящие опята и боровики, придают грибам особый вкус и аромат. Способствует сохранению качества грибов и их быстрое охлаждение после варки, но при этом нельзя оставлять их открытыми. Лучше прикройте марлей.

У каждого гриба есть свой вкус и аромат, поэтому лучше солить каждый сорт отдельно. Расход соли при засолке грибов в сыром или отварном виде 45-60 г на 1 кг грибов. При мариновании количество соли составляет 15-20 г на 1 кг грибов. Соль растворите в 1,5-2 л кипящей воды, в которую добавьте 50-70 г 30-процентного уксуса. Специи в маринад кладите, когда он очищен от пены. Маринад должен составлять не менее 15-18 процентов от чистой массы грибов. После того как маринад готов, его нельзя разбавлять водой.

При засолке и мариновании грибов не забывайте про укроп. Его можно добавлять, маринова маслята, засаливая сыроежки, лисички. А вот грузди, рыжики, белянки, волнушки лучше солить без душистых трав. При мариновании опят можно добавить чеснок. Листья и корни хрена не только придадут приятную остроту, но и надежно защитят грибы от раскисания. Грибы лучше солить без лука, так как он быстро теряет аромат. Добавлять его в готовые грибы перед подачей на стол. В соленые рыжики и грузди можно добавить чеснок, в том числе и зеленый.

Банки с солеными грибами



не закатывайте, достаточно закрыть банку двумя листами бумаги (простой и вощеной), крепко завязать и хранить в прохладном месте. Соленые грибы нельзя хранить в тепле, но нельзя и замораживать, они темнеют и теряют вкусовые качества.

Солить грибы можно двумя способами - холодным и горячим. При **холодном способе** грибы вымочите 2-3 дня, только после этого засаливайте. На 1 кг отжатых грибов вам понадобится 30-40 г соли. Грибы промойте, опустите в кипящую воду и выдержите на огне 5-8 минут, постоянно снимая пену. Затем опустите в холодную воду, отожмите и посолите. Специи используйте традиционные - чеснок, укроп, лист черной смородины или петрушка. Заполните грибами емкость, накройте салфеткой, положите гнет и через

1-2 дня вынесите в холодное место. Есть грибы можно через 2 недели, а сыроежки - через 5 дней.

Горячий способ пригоден для засолки всех видов грибов, включая рыжики, грузди, свинушки. Рыжики кипятите 4-5 минут, свинушки - 8-10. Затем откиньте грибы на дуршлаг, перемешайте с солью и специями (лавровым листом, чесноком, укропом) и плотно уложите в банки.

Мариновать грибы лучше таким образом. Небольшие крепкие грибочки и порезанные крупные промойте, опустите в холодный маринад - столовый уксус, наполовину разбавленный водой. Любители слабого маринада могут взять 2/3 воды и 1/3 уксуса. Маринад вместе с грибами прокипятите 25-30 минут. Как закипит - снимите пену, а за 10-15 минут до

рыбада и уложите в банки. Долейте доверху маринад и закупорьте. При этом способе засолки на 1 кг подготовленных грибов возьмите 2 столовые ложки соли, один лавровый лист, 3 горошины перца, 3 штуки гвоздики, 5 г укропа, 2 листа черной смородины.

ГРИБЫ ПО-БОЛГАРСКИ

Грибы очистите, промойте, обсушите, поджарьте в сильно разогретом растительном масле, переложите в мелкую посуду, охладите. Остывшие грибы уложите в банки, перекладывая дольками чеснока, мелко резанной зеленью укропа и петрушки, кружочками моркови, предварительно проваренными в подсоленной воде, и порезанным крупной соломкой сельдереем. В оставшееся масло добавьте уксус и соль по вкусу, доведите до кипения, снимите с огня, охладите и залейте уложенные в банки грибы. Закатайте.

ПОРЦИОННЫЕ ОПЯТА

Соберите мелкие опята, снимите шляпки, отварите, процедите и опустите в бутылку из-под шампанского. Приготовьте маринад на грибном бульоне с уксусом, сахаром, солью, лавровым листом и корнем петрушки. Проварите, остудите, залейте опята и тщательно закупорьте.

А вот **Лилия УКРУЖСКАЯ** из г. Миллерово Ростовской области предлагает засаливать рыжики и подорешники так называемым сухим способом. Грибы почистите, но не мойте, а только оботрите чистой тряпочкой, уложите в кадку рядами и пересыпьте солью, накройте чистой салфеткой и положите гнет. Сок должен выделиться над гнетом и покрыть грибы сверху. Специи можно не добавлять. Грибы готовы уже через 7-10 дней.

ЗАСОЛКА ГРУЗДЕЙ ПО-АЛТАЙСКИ

Вам потребуется 10 кг грибов, 400 г соли, 35 г зелени укропа (примерно 4-5 стеблей),

РЯШЕВА из г. Лаишево, Татария.

СОЛЕННЫЕ ГРИБЫ ПО-УРАЛЬСКИ

На 1 кг отварных грибов возьмите 2 столовые ложки соли, 4 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 3 штуки гвоздики, 5 г укропа, 2 листочка черной смородины.

ПО-МОСКОВСКИ

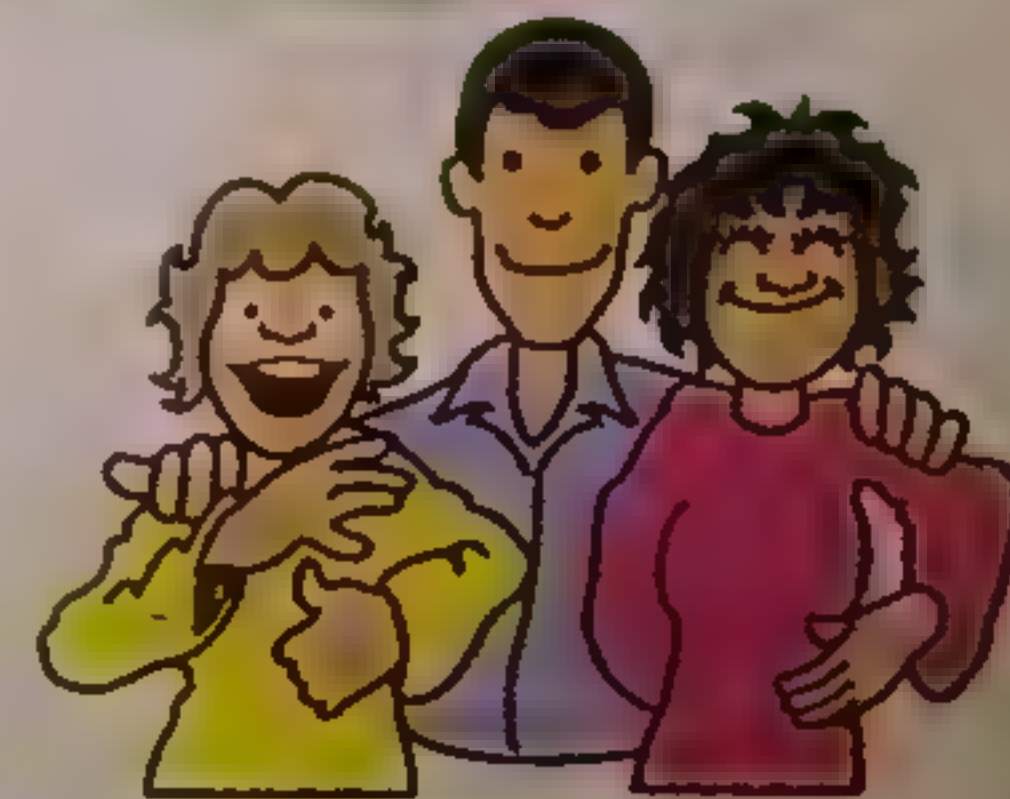
Грузди, сыроежки отваривайте 5 минут, белые, подберезовики, подосиновники, маслята - 5-7 минут.

ПО-ВЯТСКИ

Белые, подосиновники отваривайте 1-2 минуты, лисички, свинушки - 20-25 минут, волнушки и белянки сначала залейте кипятком, выдержите полчаса, смените воду, затем отварите в течение 15 минут.

Теперь о сроках засолки. Рыжики, посоленные холодным способом, можно есть через 5 дней, грузди будут готовы только через 30 дней. Все грибы, посоленные горячим способом, просаливаются гораздо быстрее.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



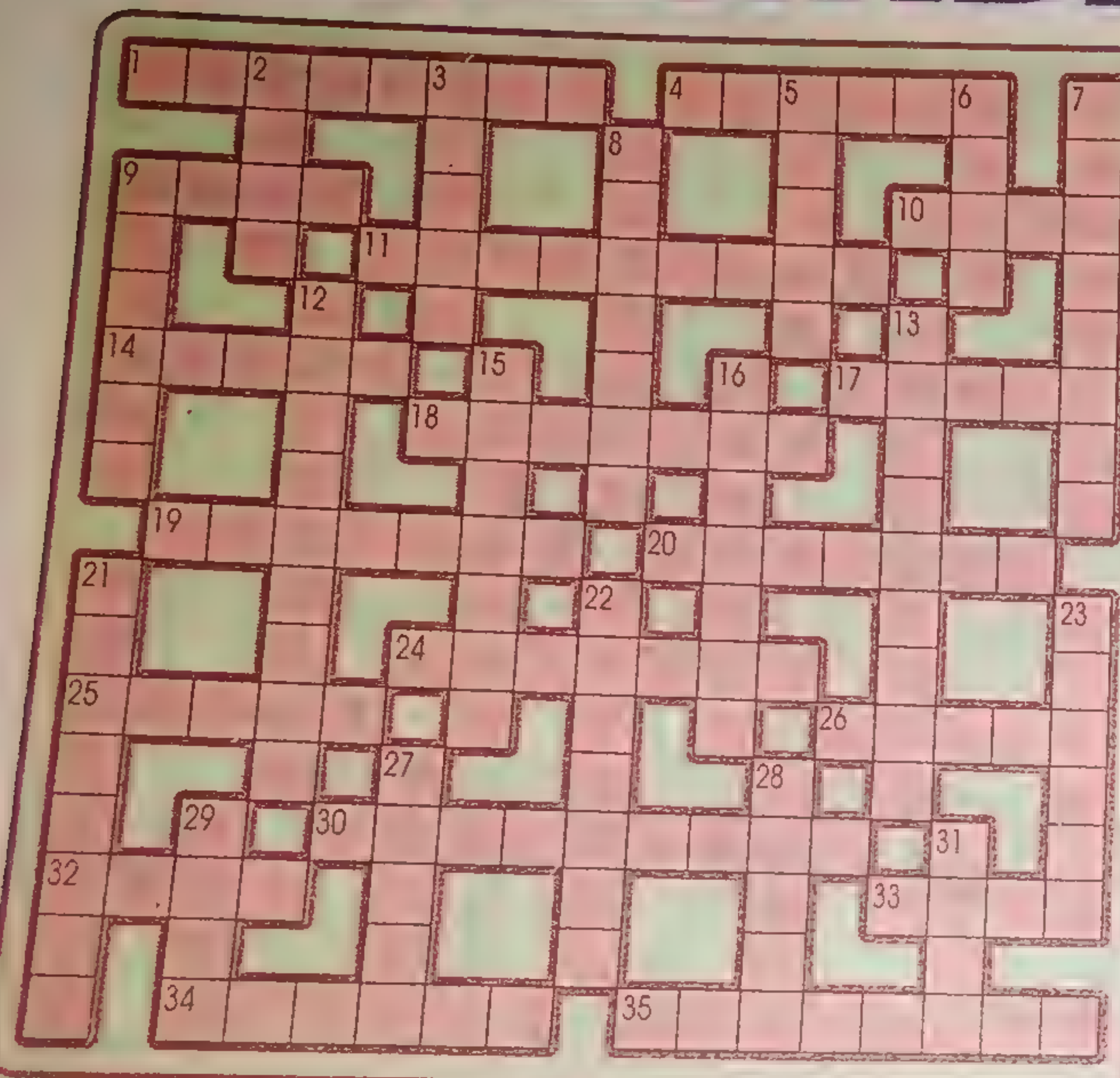
Хочу побаловать домашних вкусными пончиками. Может, кто-нибудь знает различные рецепты?

Евгения СТЕПАНЕНКО.
Воронеж.

Как привести в порядок старую библиотеку, а то часть книг порвалась, кое-где появились пятна.

Валентина ШИРЯЕВА.
Рязань.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Обналичиватель кредиток. 4. Документальное правонарушение. 9. "Ключка" для лапты. 10. Подходящее орудие для корриды. 11. Железнодорожная телега. 14. Карточное подразделение. 17. Предпраздничный денек. 18. И трехрядка, и тальянка. 19. Клиент бюро находок. 20. Последнее препятствие на пути "Титаника". 24. Отчаянный смельчак. 25. Изобретатель головоломки, которому за нее воздвигли памятник. 26. Блатной сленг. 30. Стокилограммовый борец. 32. Мужик без образования. 33. Даже он в один день березкой снова стать мечта-

ет (песенное). 34. Чрезмерная самоуверенность. 35. Поезд, не уважающий полустанки.

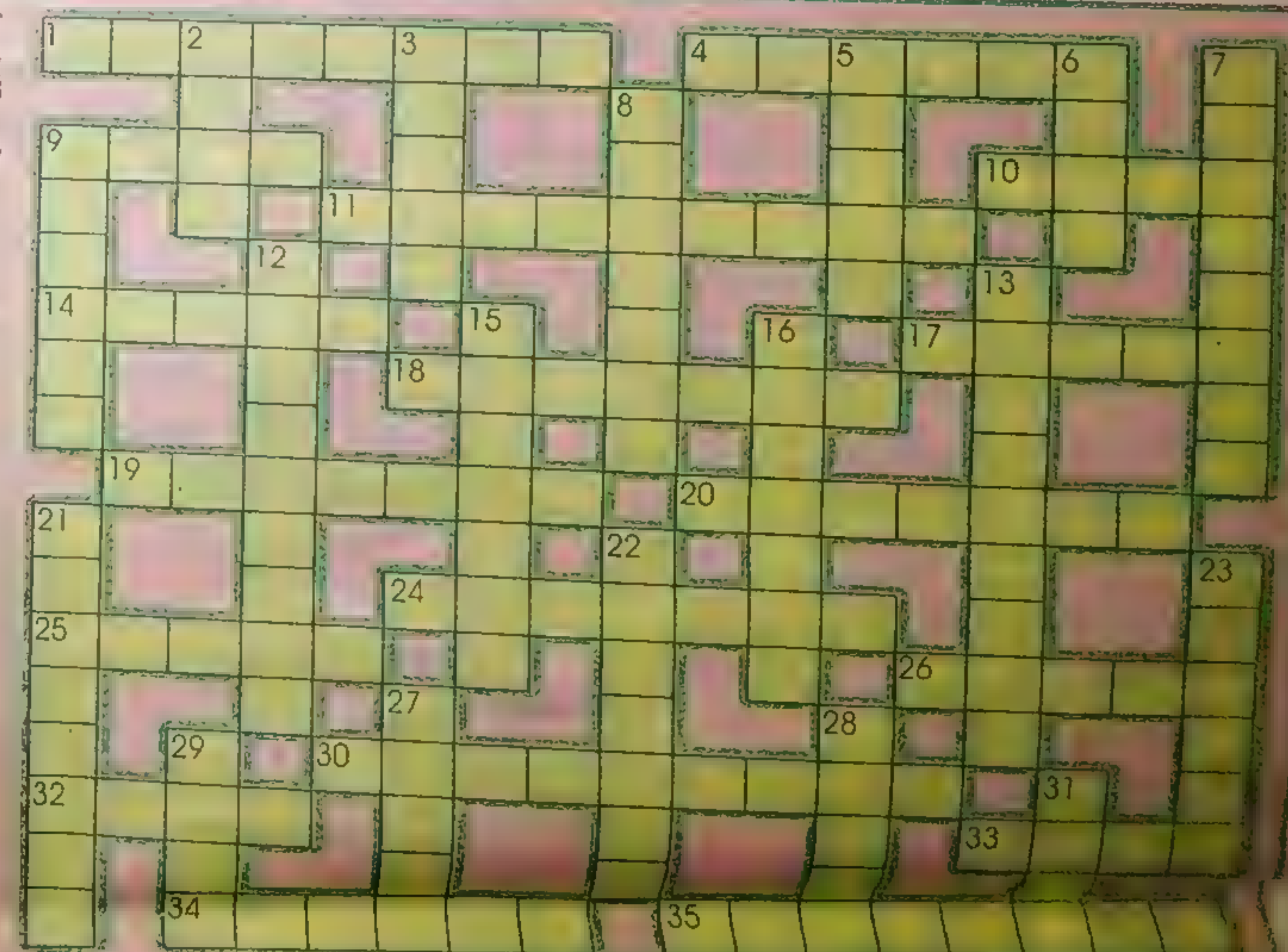
По вертикали. 2. У швей - любая, у оратора - красная. 3. Бутербродная смазка. 5. Состояние, в котором сон уже кончился, но жизнь еще не началась. 6. И пернатый хищник, и деталь гитары. 7. "Чехол" космонавта. 8. Революция сверху. 9. Морской захват с дудкой. 12. Заслуженный бездельник. 13. Респектабельный подсвечник. 15. Содержимое широких штанин Владимира Маяковского. 16. Стрелок-"яблочник". 21. Старший ребенок из официально зарегистрированных. 22. Водка с "философским" названием. 23. Ваятель батонов и буханок. 27. След, не украшающий ни скатерть, ни репутацию. 28. Головоломка, похожая на комикс. 29. Водоем, который появляется после дождика в четверг. 31. Лучшая африканская муха от бессонницы.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Аптечный "коктейль". 4. Лошадиный прикид. 9. "Целомудренный" знак Зодиака. 10. Кувшин, прикрытый крышкой. 11. Обряд, следующий за помолвкой. 14. Старинный польский суконный полукафтан. 17. То, из-за чего газировка дорожала вдвое. 18. Новорусская ванна. 19. Поэма Абулькаси́ма Фирдоуси. 20. И молочный продукт, и чешский композитор. 24. Отдых с огоньком. 25. Пушкинский герой, которому изменила Земфира. 26. Поддавки наоборот. 30. Танцующие под пластинки. 32. Они позволяют мужчине идти, а женщине еще и продвигаться. 33. Последний крик женской моды. 34. "... - лучшая косметика, но косметику купить легче" (Ив Сен-Лоран). 35. Автор сказки "Малыш и Карлсон".

По вертикали.

2. И фрукт, и птица. 3. То, для чего умному нужны чужие ошибки, а дураку - собственные. 5. Город с Эйфелевой башней. 6. Легендарный шведский квартет. 7. Утеплительный материал для курток. 8. Тощая веревка. 9. Свадебный друг, приглашенный женихом. 12. "Блошинный рынок" - одним словом. 13. Помада для волос. 15. Свитер, в котором невозможно заложить за воротник. 16. Драгоценный камень зеленого цвета. 21. Розовое "дитя заката" для Алены Свиридовой. 22. Увитая зеленью беседка. 23. Что запрещает перечеркнутый тазик на ярлыке текстильного изделия? 27. Родственник лимонада. 28. Зрительная часть телевизора. 29. Отстойник для нашкодивших детей. 31. Вентилятор мощностью в одну дамскую ручку.

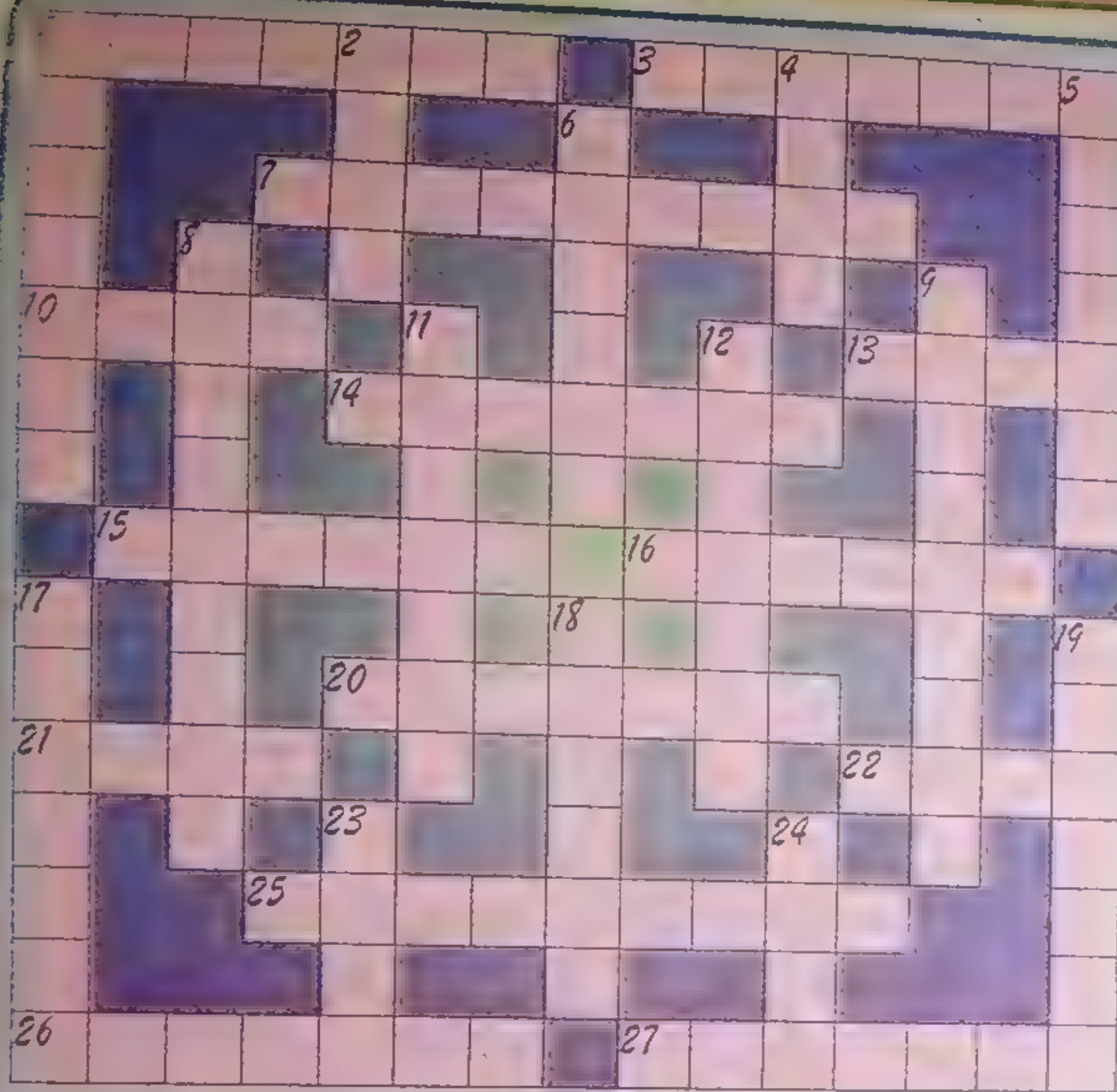


ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 30

32. Чудак без образования. 33. Даже он в весенний день березкой снова стать мечта-

головолонка, похожая на комикс. 29. Водоем, который появляется после дождика в четверг. 31. Лучшая африканская муха от бессонницы.



По вертикали. 1. Инструмент для измерения длины. 2. Пора самых длинных каникул. 4. Белый медвежонок из мультика. 5. Набор из разных конфет. 6. Причина, по которой вместо пятерки учитель ставит четверку. 8. Движущаяся лестница. 9. Делимое в дроби. 11. Крупное африканское млекопитающее. 12. Запись текста за учителем. 17.

Луна по отношению к Земле. 18. "Не море, не земля, корабли не плавают, а ходить нельзя" (загадка). 19. Принадлежность для игры в лото. 23. Живет в гардеробе, вещами питается. 24. "Мудреное" время суток.

Телефон редакции: 915-44-51

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1.

Водоплавающая тетенька с хвостом вместо ножек. 3. "Растянешь - сожмется, сожмешь - разожмется" (загадка). 7. Триллер для младшего школьного возраста. 10. Контрольная задача для компьютера. 13. Самая крупная кошка. 14. Замечательный напиток, вкусный такой, питательный. 15. Самолет, летающий без горючего. 16. Павильон для телепередач. 20. Группа людей, движущихся друг за другом. 21. Школьное занятие. 22. Открыватель замка. 25. Прибор для измерения напряжения. 26. Пристройка перед входом в дом. 27. Блюститель чистоты вокруг дома.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 33

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 2. Курица. 4. Зрелость. 8. Няня. 9. Секс. 11. Однорядка. 14. Напев. 17. Обувь. 18. Ландрин. 19. Счастье. 20. Холодец. 24. Пирожок. 25. Клайн. 26. Динго. 30. Незабудка. 32. Сайт. 33. Сито. 34. Хлопушка. 35. Сервиз.

По вертикали. 1. Венчание. 2. Кино. 3. Имидж. 5. Ерика. 6. Степ. 7. Харибда. 10. Сафьян. 12. "Гербалайф". 13. Объединение. 15. Мальчик. 16. Лимонов. 21. Кактус. 22. Голубцы. 23. Кроуфорд. 27. Беяш. 28. Эклер. 29. Яйцо. 31. Дизель.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 2. Трость. 4. Комиссар. 8. Пила. 9. Жуир. 11. Крайность. 14. Наезд. 17. "Репка". 18. Низость. 19. Дворник. 20. Секстет. 24. Одиссей. 25. Париж. 26. Воб-

ла. 30. Кикбоксер. 32. "Ауди". 33. Буза. 34. Джонатан. 35. Гранит.

По вертикали. 1. Цыпленок. 2. Тело. 3. Спорт. 5. Масть. 6. Слух. 7. Монитор. 10. Романс. 12. Взяточник. 13. Репетитор. 15. "Миринда". 16. Стрелец. 21. Тупица. 22. Ксерокс. 23. Шлагбаум. 27. Пилот. 28. Тезка. 29. Ядро. 31. Фунт.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Описка. 4. Острие. 7. Ария. 8. Алло. 9. Казна. 12. Класс. 13. Пятка. 14. Чешуя. 15. Сироп. 20. Сапог. 22. Вода. 23. Отел. 24. Комикс. 25. Балкон.

По вертикали. 1. Огарок. 2. Ирис. 3. Алмаз. 4. Осень. 5. Руль. 6. Елочка. 10. Есаул. 11. Мячик. 14. Червяк. 16. Поклон. 17. Насос. 18. Короб. 19. Адам. 21. Стук.



Рисунок Виктора Федорова.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Юрия ПАВЛОВА, Владимира СУПРУНЕНКО, Анны ЯНИНОЙ.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 183650 экз. Тип. № 34

Цена свободная.

Время подписания в печать по графику 30.08.2001 г. в 19.00.

Подписано в печать 30.08.2001 г. в 17.40.

ДРУГ ДОМА

№ 35 / 1995

2001

Сентябрь

Выходит
четыре раза
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДОЙ ДЕНЬ

ЭХ, РЯБИНА
КУДРЯВАЯ...

СТИРКА НАМ НЕ ПОМЕШАЕТ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 34 приз за лучший кулинарный рецепт получает **Светлана Дмитриевна МЕРЕЖКО** из г. Радужный Владимирской области. Она угощает своих друзей необыкновенным блюдом, приготовленным в глиняных горшочках, под названием "Рыбочка с грибочками". Приз присуждается также **Любови Сергеевне ПРИТЫКИНОЙ** из Нижнего Новгорода, поделившейся опытом рационального использования веревок для сушки белья в ванной комнате.

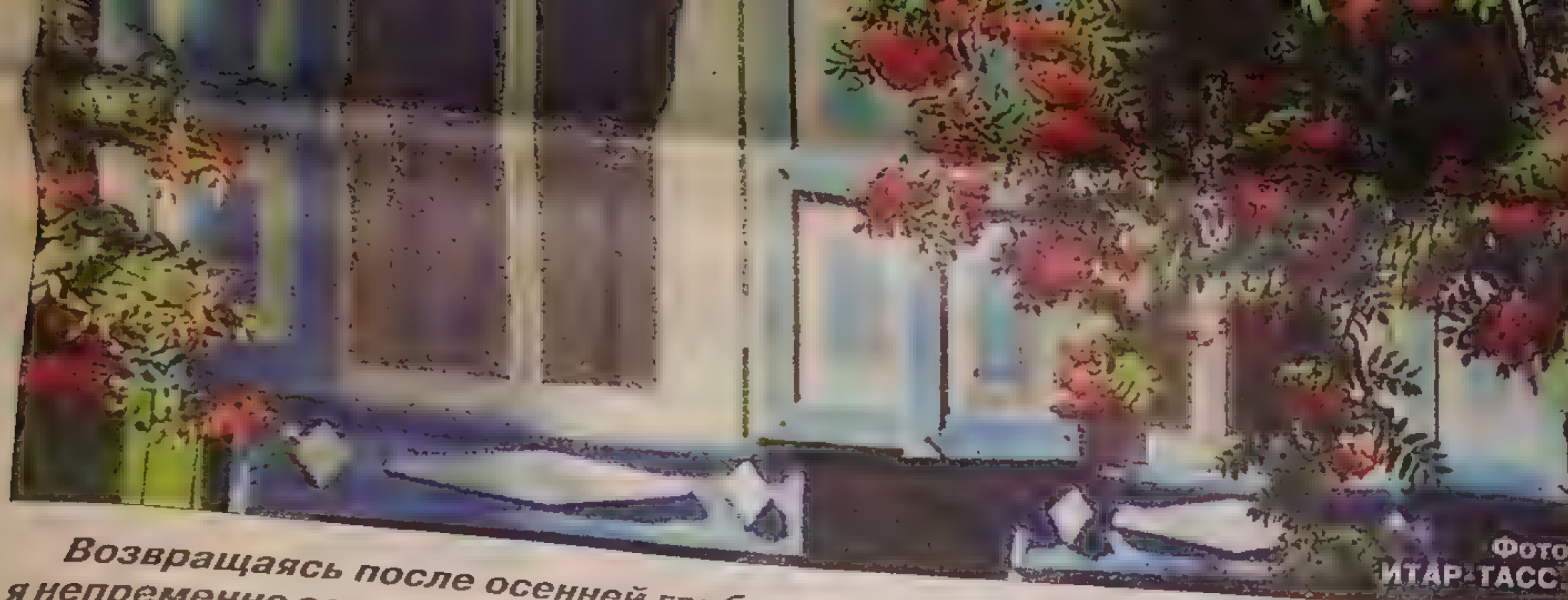
Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

**ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ -
ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!**

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию





Возвращаясь после осенней грибной охоты из лесу, я непременно заворачиваю на полянку, по краю которой кисти радуют глаз и веселят душу. Их ярко-оранжевые верх грибов веточку-другую рябины. После этого как-то и шагается бодрее, и думается веселее.

А дома растолчешь несколько ягод в чае, и сразу вспомнятся осенние туманы, хруст сухих ветвей под ногами, острые запахи леса. Дочка тут же принимается нанизывать рябиновые ягодки на нитку. Вроде бы игра, но в то же время и польза. Рябиновые бусы провисят на кухне всю зиму. Ягоды сморщатся, засохнут, однако не потеряют своей специфической кислинки, которая облагородит любой напиток.

И в лесу, и в палисаднике, и в парке - везде "смотрится" рябина, везде она изящна и нарядна. Если на рябиновые ягоды не позарятся птицы, то ее яркие гроздья висят на голых ветках чуть ли не до половины зимы. Чем не маленькое новогоднее чудо!

Ягодные шарики

рябины плотны и мясисты. Сначала они терпкие, однако со временем (особенно после заморозков) приобретают приятный горьковатый привкус. Его придают ягодам кислоты - лимонная, яблочная, особый сахар - сорбоза и горькие вещества. По количеству каротина плоды рябины превосходят некоторые сорта моркови.

Свежие ягоды можно хранить всю зиму в холодном месте или в замороженном виде. Для сушки ягоды очищают от плодоножек и сушат в сушилках или печах. Ягоды рябины высыхают и сами по себе в сухом проветриваемом помещении, скажем на чердаке. Можно ягоды поточить, насыпать в емкость, залить кипятком, дать отстояться, а затем перелить в бутылки.

В медицинской практике ягоды применяют как вита-

минное средство в виде поливитаминного чая. Особенно часто пользуются поливитаминным чаем, который состоит из плодов рябины и шиповника (пополам). Для приготовления чая берут половину столовой ложки измельченной смеси и заливают 2 стаканами кипятка, томят на водяной бане 10 минут, оставляют на сутки в закрытом сосуде, добавляют сахар и пьют по четверти стакана 3-4 раза в день.

А вот как можно приготовить из рябины варенье, используя старинный рецепт: "Снять со стебельков рябину, схваченную уже двумя, тремя морозами; смочить ее вином и оставить на сутки, чтобы ягоды разбухли. Сварить сироп, рассчитывая по 300 г сахару на 400 г ягод; сироп должен быть жидок. Положив в него рябину, варить на легком огне, пока она не поспеет. Тогда ягоды вынуть и сложить в банки, а сироп уварить и горячий вылить на ягоды, дать остыть и завязать банки".

Владимир СУПРУНЕНКО.

читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 2500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому



Нина Дмитриевна ДЕЛЯНСКАЯ

Светлана и Сергей САФОНОВЫ

Екатерина ВОСКРЕСЕНСКАЯ

больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 8 октября 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 26 за прошлый год в счастливую десятку попали Мария Александровна ВОРОБЬЕВА из г. Боровск Калужской области, Екатерина Евгеньевна ВОСКРЕСЕНСКАЯ из г. Торжок Тверской области, Нина Дмитриевна ДЕЛЯНСКАЯ из Екатеринбурга, Елена Александровна КОНДРАТОВА из г. Вельск Архангельской области, Наталья Петровна КРИВУШКИНА из Москвы, Алевтина Юрьевна МАЛЕМИНА из г. Камышин Волгоградской области, Ильмир Фагимович НИГМАТЯНОВ из с. Базлык, Башкирия, Светлана Ивановна САФОНОВА из пос. Белореченск Иркутской области, Марина Юрьевна СДВИЖКОВА из Липецка и Людмила Степановна ФИЛИПОВА из Санкт-Петербурга.



Поздравляем победителей!

Алевтина МАЛЕМИНА

Ильмир НИГМАТЯНОВ

Елена КОНДРАТОВА

"Друг дома" № 35

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 08.10.2001 г.



СЕМЬЕ - БЫТЬ

Семья - это целый мир, уникальный и неповторимый. Все мы и каждый в отдельности принадлежим к нему. Семье присуще много функций, но основная из них - творить и хранить любовь, продолжая себя в детях, так как только в семье можно воспитать полноценного творческого человека. Однако наряду с пониманием важности семьи и стремлением к семейной жизни в современном обществе растет неудовлетворенность людей браком, увеличивается число разводов. Это вызвано многими причинами, в том числе изменением социальных ролей супругов, их материальной независимостью, возможностью содержать и воспитывать детей одним из супругов. Современной российской семье сейчас непро-

"Численность населения страны в последние годы сокращается ежегодно на 750-900 тысяч человек. К 2015 году в России может остаться всего лишь 130 миллионов. По сравнению с 1987 годом уровень рождаемости сократился в 2 раза. Сегодня мы "вышли" на самый высокий уровень смертности населения со времен окончания Великой Отечественной войны".

По материалам
Парламентских слушаний по
демографии, состоявшихся
в апреле 2001 года.

сто: распадается до 70 процентов молодых семей, только 20 процентов новорожденных медики считают здоровыми, а детей-сирот сейчас больше, чем после Великой Отечественной войны, и в основном это социальные сироты при живых родителях.

Все это - реалии. И хотя в России и не принято выносить сор из избы, но непростой для каждой семьи вопрос "быть или не быть?" вырос сейчас в вопрос государственный: "Быть или не быть России как самостоятельному политическому образованию на карте мира?"

Семейный вопрос - действительно очень важный. Мы вычерпали колодец - необходимо его наполнять. Поодиночке эту задачу не решить. С этой целью иницируется об-



суждение важнейших вопросов семьи и семейной политики на Втором Российском конгрессе "Мир семьи", который состоится 14-17 ноября этого года в Москве.

Основные цели конгресса "Мир семьи" - необходимость консолидации всех прогрессивных гуманных сил нашего общества для:

- обсуждения сегодняшних проблем российской семьи;
- выработки совместных подходов к их разрешению;
- содействия в реализации эффективной семейной поли-

тики на федеральном региональном и местном уровнях;

- повышения роли и статуса семьи в обществе.

Особенностью конгрессов "Мир семьи" является то, что это не узковедомственные заседания, а широкая общественная площадка для обсуждения и выработки консолидированных решений в поддержку семьи. Поэтому во Втором конгрессе, как и в первом, который состоялся в 1998 году, примут участие представители государственных и муниципальных органов власти и государствен-

ных учреждений, научных и учебных центров, традиционных религиозных конфессий, некоммерческих и общественных организаций, занимающихся вопросами семьи, всего более 1000 человек.

Параллельно с конгрессом пройдут выставка-ярмарка товаров и услуг для семьи в "Гостином Дворе" и Фестиваль детского и семейного творчества "Семейный портрет".

Галина ЗАЙЦЕВА,
генеральный директор
Фонда "Мир семьи".

РУССКАЯ ЗОЛУШКА

Говорят, что браки совершаются на небесах. Однако нередко способствуют этому и земные обстоятельства, которые нынче появилось великое множество. В условиях современной России уже много лет, русские девушки

дом Клауса неожиданно для него нагрянула русская теща. Отец Елены, который стал зарабатывать неплохо, профинансировал эту поездку. Мать забрала дочь и ее маленького сына домой в Россию. Недавно пришли известия о разводе. Семей-

Во-первых, если ваш возраст немного за тридцать, то вам уже нечего. Ну, может, и придется семидесятилетнему Биллу или Сиднейской надежде

Во-первых, если ваш возраст немного за тридцать, то вам волноваться нечего. Ну разве что найдется семидесятилетний дедушка Билл или Ганс, единственная надежда которого увидеть молодую женщину в постели - это найти невесту из "бедных стран", в первую очередь из стран СНГ. Большинство же заморских "принцев" предпочитают юных россиянок. При этом возраст претендентов из так называемых цивилизованных (как мы сами их окрестили) стран колеблется от сорока, сорока пяти до... верхний предел ограничен только вашим воображением. Но и разница в возрасте - не самый крупный подводный риф, который ожидает корабль вашей мечты о дальних странах.

В Европе и Америке распространены еще один миф. Важной мотивацией выбора русских невест является их неприхотливость в быту, работоспособность, доверчивость и юридическая безграмотность.

Русские дамы, не имеющие гражданства (а будущий супруг будет делать все, чтобы оттянуть момент получения вами оно), находятся в полной зависимости от капризов своего местного мужа. Хорошо бы убедиться, что перед заключением брака будущий супруг оформит вам медицинскую страховку. Во

РУССКАЯ ЗОЛУШКА

Говорят, что браки совершаются на небесах. Однако нередко способствуют этому брачные агентства, которых нынче появилось великое множество. В условиях кризиса и безденежья, длящегося в России уже много лет, русские девушки мечтают о "сказочной жизни" за границей. Множатся объявления "выйду замуж за иностранца". При этом почти никто из невест не подозревает о том, что их ожидает в случае долгожданного "счастья".

многих странах понятие "бесплатная медицина" отсутствует. А в Испании, к примеру, где существуют государственные поликлиники, они находятся еще в более плачевном состоянии, чем в России.

...Елена выросла в сравнительно благополучной семье. Отец - инженер военного завода - до эпохи реформ получал приличные по тем временам деньги (350 "брежневских" рублей), семья жила в трехкомнатной квартире, имела машину и дачу в Подмосковье. Мама, программист, также получала неплохо - ее зарплата была 220 рублей. В 1992 году в результате конверсии производства и сокращения штатов отец оказался без работы, зарплаты матери едва хватало, и родители продали дачу, чтобы свести концы с концами. Этих денег хватило на пять лет скромного жития. Когда без работы оказалась и мать Елены, они решили пойти в "челноки". Ездили в Турцию

и Польшу, возили неподъемные тюки с дешевым товаром, оставляя дочку одну. Воспитанием ее занимались мало. Лена ненавидела такую жизнь, видела, как стареет и мучается мать, нервничает отец, и мечтала о другой жизни - спокойной и устроенной.

Когда Лене исполнилось двадцать два года, она через брачное агентство нашла жениха из Германии. Клаус был намного старше ее, ему было сорок шесть лет. О том, что он был дважды женат, агентство скромно умолчало.

Первые месяцы жизни в Германии Елене казались сказкой. Красота маленького немецкого городка, европейские магазины с отнюдь не турецким товаром, собственный дом и пусть немолодой, но приятный во всех отношениях муж - Лена была просто счастлива. До поры до времени. Первые конфликты в их семье возникли из-за денег. Клаус оказался подозрительным и жадным. Несмотря на то, что имел свой бизнес, он перестал давать ей на карманные расходы, оставив только ничтожную по немецким понятиям сумму в 100 марок в месяц, не доверял ей даже покупку продуктов. Их он заказывал по телефону или оплачивал кредиткой. Шубку, о которой мечтала Лена, назвал "дикостью по отношению к животным", платя она донашивала московские, а самым роскошным подарком жене он посчитал дешевую бижутерию, которую с гордым видом преподнес ей к Рождеству. Но даже все это было не самым главным.

Настоящие проблемы начались, когда Лена поняла, что беременна. Когда она уже не смогла удовлетворять мужа в постели так часто, как он хотел, он стал уезжать "в командировки по работе". От соседей, бывших соотечественников Лены, переехавших с Украины, она узнала, что у Клауса есть любовница.

Несмотря на то, что Елена была здоровой женщиной, роды прошли не без последствий. Муж, охладевший за последнее время к молодой русской жене, отказался оплатить ей роды в дорогой клинике, и рожала она в самой рядовой больнице. Занесенное заражение переросло в сепсис - Елену едва спасли, но она стала страдать хроническим воспалением, окончившимся инвалидностью. Днями она лежала в постели, ходить ей было трудно, а тем более ухаживать за новорожденным. Елена не знала, что Клаус уже опубликовал брачное объявление и подыскивал новую молодую жену из СНГ. Когда Елене потребовалась госпитализация, Клаус опять предложил ей ту самую клинику, после пребывания в которой она и стала инвалидом. Более дорогую оплачивать он не захотел. Не имея гражданства и не зная толком законодательства Германии, Елена не знала, как ей добиться компенсации, чтобы получить деньги на лечение. Между тем она уже почти не могла ходить.

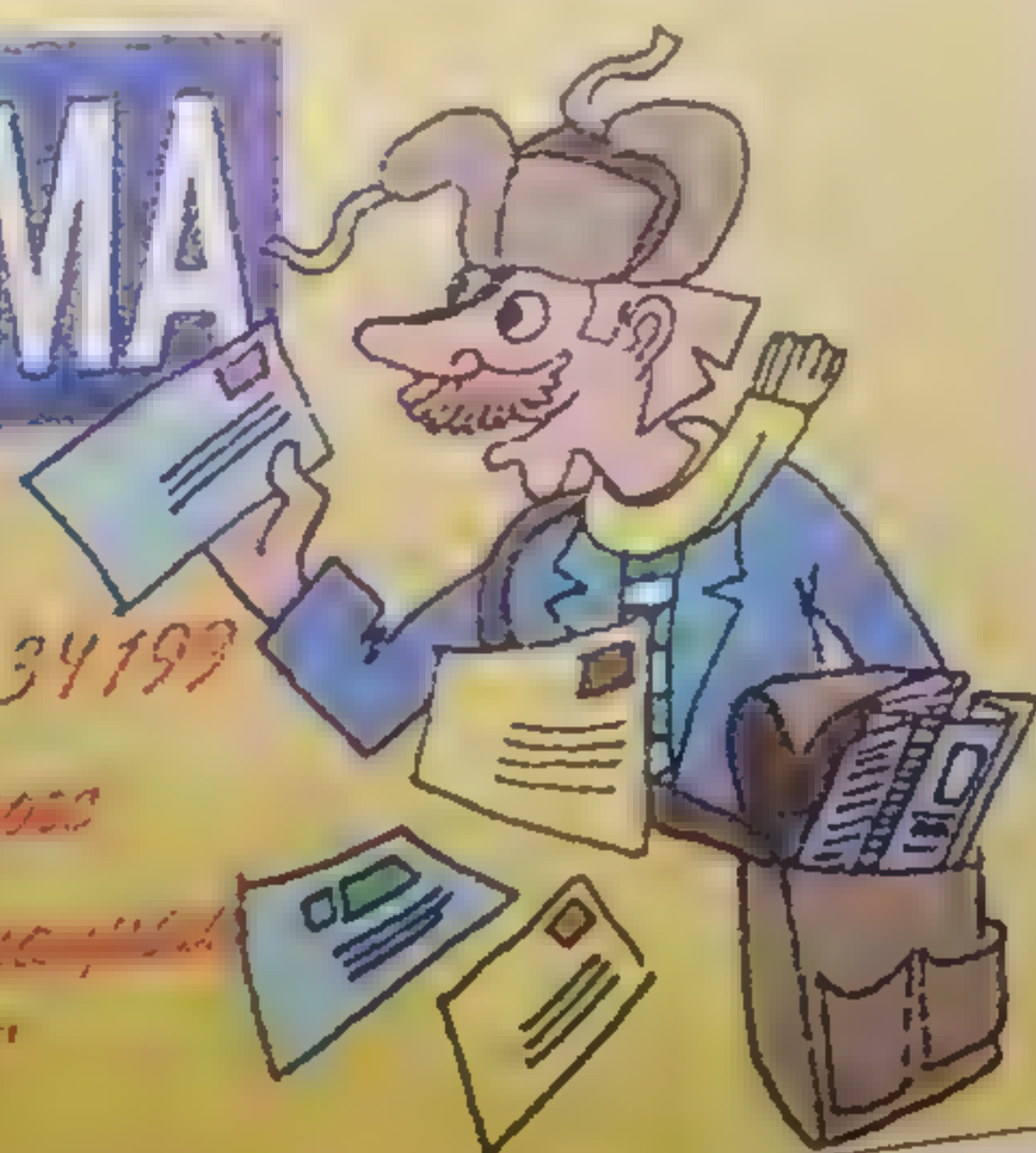
Помогли соседи, бывшие соотечественники, которые иногда, в отсутствие мужа, заходили к Елене. Через месяц в

дом Клауса неожиданно для него нагрянула русская теща. Отец Елены, который стал зарабатывать неплохо, профинансировал эту поездку, и мать забрала дочь и ее маленького сына домой в Россию. Недавно пришли и документы о разводе. Сейчас Елена успешно проходит курс лечения в одной из лучших клиник Москвы, правда, для этого родителям пришлось поменять трехкомнатную квартиру на двухкомнатную и на вырученные деньги оплатить дорогостоящие процедуры, консультации профессора и импортные лекарства. О Германии Лена не хочет даже вспоминать.

Возможно, один пример не показателен. Но этот опыт следует учесть тем, кто не хочет оказаться в подобной ситуации. Конечно, в любой стране есть порядочные люди и, мягко скажем, прочие. Миф о русских золушках и заморских принцах - это только миф. Возможно, вам повезет, и ваш "принц", выросший на сказке Шарля Перро, подарит вам вторую хрустальную туфельку и уведет в сказочный дворец. Дайто Бог! Причиной же нежелания многих русских невест искать себе спутника жизни в родной стране стал еще один миф. Миф о том, что наши женихи сплошь пьют или колют наркотиками и бьют своих жен. Разочарую любителей русских "страшилок": Россия вовсе не лидер в "бутылочном марафоне" и даже не претендует в этом виде "спорта" на серебряную медаль. Что же касается наркотиков, то Европа, а тем более Америка, начала ловить "кайф" задолго до того, как это словечко вошло в наш обиход. И немцы, и американцы лупят жен почем зря. Вот только дорогу в суд их жены находят легче наших многострадальных и терпеливых хранительниц очага.

Виолетта БАША.

ДРУГ ДОМА



34199
34199
34199

СТАРИННОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Никакого вреда мастурбация организму не наносит. Наоборот, это своего рода тренировка тела, подготовка его к будущей интимной жизни. Вред от нее может быть только в том случае, если мастурбация превращается в навязчивую идею. Например, личности аутичные, для которых контакт с другими людьми проблематичен, часто реализуют свое либидо исключительно таким образом. А с физиологической точки зрения мастурбация и тут полезна, ибо регулярные оргазмы помогают поддерживать в организме гормональный баланс.

Единственное, в чем мастурбация может повлиять на дальнейшую половую жизнь, так это созданием стойкого физиологического

Мне 19 лет. С 12 лет занимаюсь мастурбацией. Не повредит ли это моей интимной жизни, когда я выйду замуж? И смогу ли я иметь детей?

Светлана К. Архангельск.

стереотипа достижения оргазма. То есть эрогенные зоны как бы привыкают к конкретному типу стимуляции, при другом же достичь оргазма бывает чрезвычайно трудно. Хотя всегда можно найти подходящую позу или продолжать стимулировать

эрогенные зоны непосредственно в процессе полового акта.

А что касается возможности зачатия, то мастурбация тут ни при чем. Якобы наступающее в результате подобного "греха" бесплодие - одно из старинных заблуждений.

Михаил СЕМЕНОВ,
врач-психотерапевт, кандидат
медицинских наук.

ЛУЧШЕ БЫТЬ ОДНОЙ, ЧЕМ В ПЛОХОЙ КОМПАНИИ

...Моя подруга Лиза - дама, приятная во всех отношениях, - неглупая, симпатичная, образованная. Только вот личная жизнь, несмотря на ее 32, у нее никак не складывалась. А замуж хотелось. И очень сильно. И тут вдруг...

- Ты представляешь, - захлебывалась она в телефонную трубку, - со мной такого еще никогда не было! Никто обо мне еще так не заботился и не любил... Познакомились мы, не поверишь, просто на улице. Я ждала автобуса, а он на машине проезжал мимо. Вдруг притормозил, спросил, можно ли меня подвезти ("Что вы, девушка, никаких денег!"), в общем вечер закончился в ресторане. Петр не сводил с меня глаз, целовал руки и ноги. Это он просто не догадывался, что он просто не догадывался, как я. Как

Как сильно порой в нас, женщинах, желание выйти замуж! Оно и понятно: создать семью, иметь свой дом, мужа, детей - об этом мечтает практически каждая из нас. Но, воплощая свои мечты в жизнь, очень важно не спутать иллюзии и надежды с реальностью, иначе все может закончиться совсем не так, как хотелось бы...

туар слегка изменился, Петр в основном говорил о том, что все бабы дуры, их надо учить уму-разуму кулаком или ремнем. И однажды даже продемонстрировал это своей жене. Какое-то время она терпела, пытаясь уговорить, объяснить, перевоспитать супруга,



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексолог,
кандидат
медицинских
наук,
обозреватель
"Друга дома"

письма: муж и привык к оральному воздействию, и сил при этом тратит гораздо меньше. Поэтому влажный контакт не так возбуждает его, да и нет в нем особой нужды - ведь вам обоим приятнее оральные ласки. Честно говоря, я не вижу

Привычка свыше нам дана, замена счастию она - высказывание классика в полной мере отражает естественно-научный подход академика Павлова, которого все мы изучали в школе. Постоянное повторение любого действия ведет к постепенному развитию рефлекса, привыканию к определенной последовательности поступков или событий, определенному сценарию.

Не только работа, но и интимные отношения полностью подчиняются этому закону. В постоянной паре вырабатывается некий стереотип, последовательность действий в отношении партнера. Ласки, постепенное нарастание возбуждения, более интимные прикосновения, акт как таковой, смена поз, оргазм - вся эта последовательность постепенно становится отработанной, как технологический процесс.

Такое положение и хорошо, и плохо. Хорошо, потому что экономит время и силы, позволяя взять все лучшее из разных попыток и сокращая время достижения оргазма. А плохо потому, что наезженный сценарий постепенно приводит к снижению эмоционального накала и обесцениванию близости как душевного контакта - остается только наработанное взаимопонимание тел, а душа может витать совсем в других мыслях.

Кроме того, отработанный

НЕ НАДО БОЯТЬСЯ НОВОГО

Мой муж не может получить оргазм при вагинальном контакте. Я получаю удовлетворение только при стимуляции клитора, поэтому мы чаще практикуем оральный секс, и он получает оргазм именно таким образом. Иногда я прошу его кончить обычным способом, а у него не получается. А как же я забеременею?

Тамара. Ярославль.

проблемы, ведь не обязательно быть "как все", чтобы достигать удовлетворения.

Другое дело, что теперь настал момент, когда отработанный сценарий становится тормозом - раньше о беременности вопрос не стоял, а теперь появилась необходимость коррекции интимного поведения. Изменить стереотип можно, хотя порой этот процесс занимает довольно много времени. Подход все тот же, павловский. Раз за разом во время сексуального контакта с партнером перемешивают привычное поведение и нововведения, чтобы создавалась связь "обычное - приятное - новое, и тоже приятное". Постепенно новый сценарий

...а он на машине проезжал мимо. Вдруг притормозил, спросил, можно ли меня подвезти ("Что вы, девушка, никаких денег!". В общем, вечер закончился в ресторане. Петр не сводил с меня глаз, вздыхал, целовал руки и говорил, что он просто не достоин такой богини, как я. Как же мне было приятно! В общем, мы стали встречаться, теперь практически каждый вечер вместе, и я уже просто не представляю, как смогу без него жить...

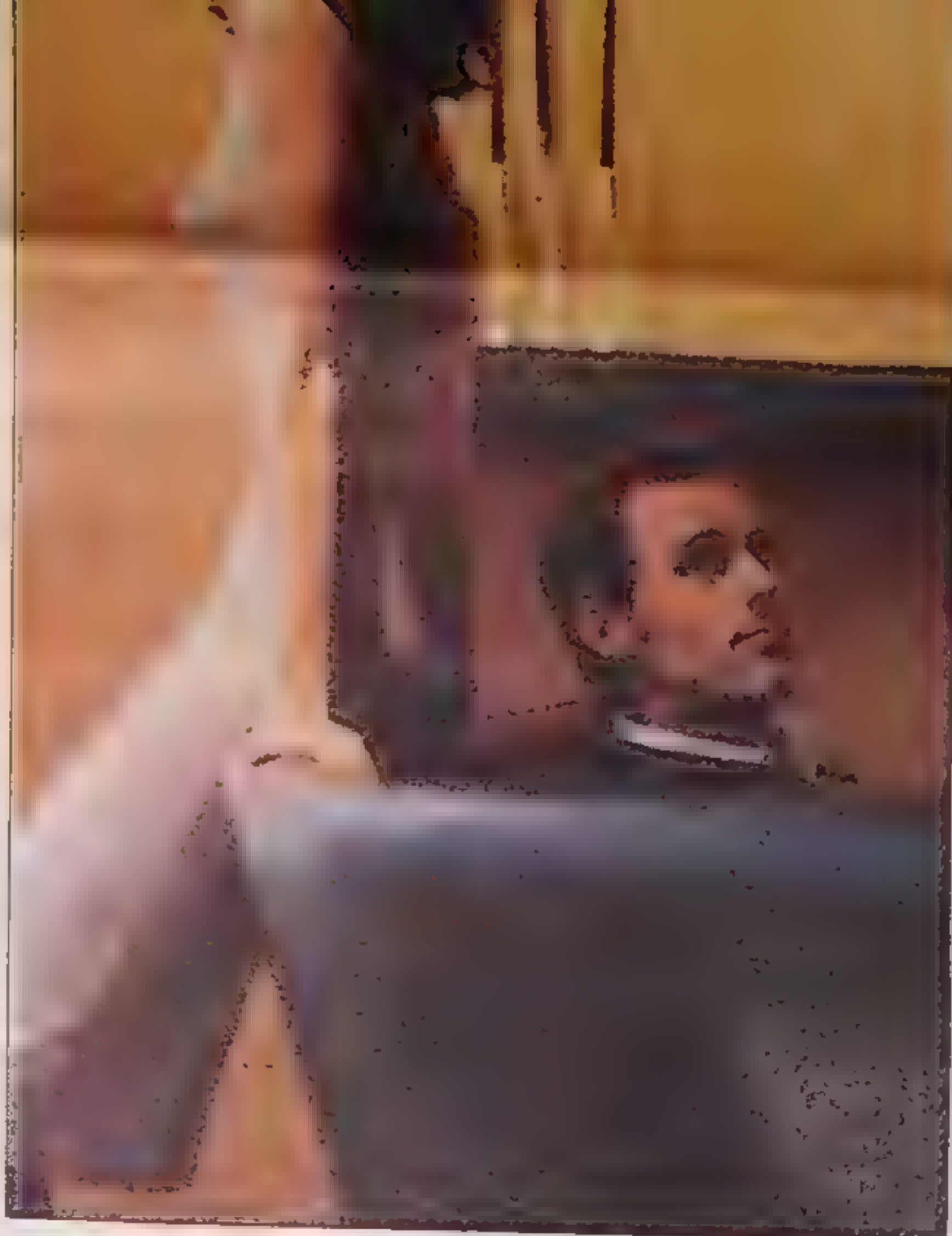
Я порадовалась за подругу - ну наконец-то и ей повезло. Но радость моя длилась недолго - как-то она привезла героя своей мечты ко мне в гости. Это оказался огромный, хорошо накачанный, коротко стриженный мужик в обшарпанном спортивном костюме и вечной зубочисткой во рту. Кроме как "угу" и "богиня", он не произнес ничего. Я с трудом выдержала положенное время чаепития и куда-то судорожно собиралась. А на вопрос подруги "Ну, как он тебе?" смущенно ответила, что "слишком мало времени пообщались" и "лишь бы только тебе было хорошо". Ну не расстраивать же человека! В конце концов, мечты о принцах тоже сугубо индивидуальные...

Спустя пять дней после знакомства Петр предложил Лизе руку и сердце. Она немедленно согласилась. И они стали жить вместе. Проблемы с Петюней начались буквально на другой день после свадьбы. Выяснилось, что в Москве ему жить совершенно негде (приехал он из Тамбова), и ему срочно требуется прописка. Но столь резкий переход от возвышенных чувств к реальности не насторожил подругу, она радостно закивала головой, "конечно, у нас же семья...". Потом выяснилось, что у Пети большие проблемы с алкоголем. Напившись, он громко воет, что Лиза его не уважает, не заботится о нем, и вообще он не чувствует себя в этом доме хозяином. Потом репер-

...у разному кулаком или ремнем. И однажды даже продемонстрировал это своей жене. Какое-то время она терпела, пытаясь уговорить, объяснить, перевоспитать супруга, но поняла, что все это бесполезно. Каждая такая беседа заканчивалась рукоприкладством. Кончилось дело тем, что бедная Лиза переехала к маме, а Петюня остался полным хозяином в ее квартире...

К сожалению, опрометчивые браки, особенно среди женщин, потерявших надежду или не пользующихся успехом у противоположного пола, отнюдь не редкость. Витая в облаках, они готовы выйти замуж буквально за первого встречного, увидев букет цветов и услышав слово "люблю". Женщины, конечно, натуры эмоциональные. Но любовь любовью, а брак все же дело серьезное, и здесь нужно обязательно включать свой разум.

Перво-наперво, не стесняясь, нужно обязательно полностью собрать информацию о своем любимом, узнать, где и как учился, где работал, чем любит заниматься. Постарайтесь познакомиться с его окружением - родителями, друзьями, приятелями, сослуживцами, послушайте мнения этих людей о своем суженом. Встречаясь с мужчиной своей мечты, обязательно наблюдайте за его поведением - что он делает в той или иной ситуации, насколько адекватен тому, что происходит, нет ли ощущения того, что он переигрывает или фальшивит, как он выражает свои мысли, насколько



ко широк его словарный запас, каковы взгляды на жизнь, какие он строит планы, чего ждет от семьи, как, по его мнению, все это будет. Обязательно покажите его своим родителям и друзьям и честно предупредите их - хочу знать правду, что ты действительно думаешь об этом человеке.

Если во всей этой информации есть что-то настораживающее вас - лучше какое-то время подождать, посмотреть, познакомиться. Если это действительно ваша судьба, то никуда он не денется. Если же вы все-таки решили незамедлительно жить вместе - поживите, устройте некий пробный брак. Полугода-года обычно вполне хватает, чтобы понять, что за человек вам попался, сложится ли ваша семейная жизнь или нет. А если он прошел "испытание временем" - можно идти и в загс. Ну, а если не повезет, то вспомните известную поговорку, что лучше быть одному, чем в дурной компании...

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

что экономит время и силы, позволяя взять все лучшее из разных попыток и сокращая время достижения оргазма. А плохо потому, что наезженный сценарий постепенно приводит к снижению эмоционального накала и обесцениванию близости как душевного контакта - остается только наработанное взаимопонимание тел, а душа может витать совсем в других мыслях.

Кроме того, отработанный сценарий может быть перекошен в пользу одного из партнеров, ущемляя запросы другого. Так бывает, если нет взаимопонимания в паре и кто-то из партнеров тянет одеяло на себя, а второй не может ему противиться.

Наконец, жизнь может резко или постепенно измениться, а сценарий так и останется прежним и уже не будет соответствовать новым запросам или возможностям. Если в такой ситуации люди попытаются втиснуть себя в рамки прежнего сценария, они могут быть очень разочарованы тем, что им там неуютно.

Учитывая, что норм, единых для всех, в сексе просто не существует, поведение каждой отдельной пары может разительно отличаться и от привычек соседей, и от средне-статистического "эталона". Главный критерий полезности отработанного поведения - получают ли оба партнера удовольствие от происходящего? Если да, то нет никаких причин беспокоиться, все ли в паре нормально - на вкус и цвет товарищей нет, а потому не стоит судить о других, опираясь лишь на собственные взгляды и потребности.

Но вот проходит время, меняются отношения, приобретает опыт, жизнь вмещает болезни или стрессы, а что же с отработанным сценарием? Он может меняться, отражая новые условия, а может тяжким грузом повиснуть на шее супругов, которые по привычке пытаются получить удовольствие от того, что уже не соответствует их запросам.

Вот и в ситуации автора

появилась необходимость коррекции интимного поведения. Изменить стереотип можно, хотя порой этот процесс занимает довольно много времени. Подход все тот же, павловский. Раз за разом во время сексуального контакта супруги перемешивают привычное поведение и нововведения, чтобы создалась связка "обычное приятное - новое, и тоже приятное". Постепенно нового становится все больше, привычное вытесняется, но возбуждение и удовольствие переносятся на то, что теперь выходит на первый план.

Для того чтобы такие процессы были удачными, оба супруга должны хотеть изменений, получать удовольствие от нового поведения. Но если, как в данном случае, речь идет о временном изменении (забеременела - и можно возвращаться к привычному), то возможен и другой вариант поведения: найти, как, не изменяя привычного сценария, осуществить временные запросы. Например, в данном случае можно прибегнуть к искусственному оплодотворению спермой мужа. Или в самом конце сношения, когда мужчина уже достигнет точки, откуда нет возврата, женщина изворачивается и садится на него, чтобы эякуляция произошла во влагалище.

Так что из любого положения всегда найдется выход. Главное - быть готовым к переменам и не бояться идти на встречу новому.





ЗВУКИ СЛЫШАТСЯ И НЕ СЛЫШАТСЯ...

Острота слуха - величина непостоянная. И зависит не только от возраста, но и от того, насколько бережно и внимательно относимся в первую очередь мы сами к здоровью наших ушей. Иногда можно услышать: подумаешь, насморк, легкий грипп или слабо текущая ангина... Да при чем тут уши и острота слуха?

- Что может повлиять на ослабление, ухудшение слуха?

- Причиной снижения слуха могут стать перенесенные детские инфекции и даже необоснованное назначение ототоксичных антибиотиков - гентомицина, кантомицина, стрептомицина и других - особенно больным с ослабленным слухом. Лечение таких пациентов должно проводиться под наблюдением не только врача-инфекциониста или терапевта, но и обязательно отоларинголога.

Нужно знать, что вредное воздействие на слух могут оказывать и такие химические вещества, как нитрокраски, нитролаки, инсектициды - аэрозоли и жидкости для борьбы с насекомыми. Работать с такими веществами нужно в респираторах, а по окончании хорошо проветривать помещения.

Слух может ухудшиться в результате травм головы, ранений и воспалений в среднем ухе. Развивающиеся при этом рубцовая ткань и спайки ограничивают звукопроводение, а значит, снижаются колебания барабанной перепонки и слуховых косточек.

При средних отитах в барабанной перепонке образуется дырка, через которую в среднее ухо попадает не только вода, но и любая инфекция, и

ет. Это конечно же ухудшает слух.

- Какой же выход из этого замкнутого круга?

- Созданные в последние годы методики, современная медицинская техника и новые пластические материалы позволяют теперь излечивать такие виды заболеваний хирургическим путем. С помощью пластических и реконструктивных операций наши микрохирурги могут закрыть любую дырку в барабанной перепонке, но, если необходимо, воссоздать не только ее, но и слуховые косточки. В клинике выполняются все слуховосстанавливающие и улучшающие слух операции на мировом уровне.

Почему я так подробно останавливаюсь на причинах заболеваний среднего уха? Да потому, что их легче предотвратить, чем месяцами, а то и годами лечить. Мало того, что человек переносит острую боль, теряет слух, остроту слуха, это приводит к ухудшению и качества жизни самого больного и его родных.

А микрохирургия среднего уха - дорогое удовольствие в прямом и переносном смысле, требующее от больного немало терпения и выдержки, а от микрохирурга виртуозного мастерства, награда за которое - восстановленный слух и здоровье



СОЛЬ - НЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Если верить последним медицинским изысканиям, пожилым людям следует ограничить потребление соли не только в силу давно известного ее отрицательного воздействия на суставы, но и для предохранения себя от столь неприятных возможных последствий пересаливания, как гипертония и инсульт.

Выходящий в Англии авторитетный медицинский журнал "Ланцет" опубликовал результаты исследования, согласно которому сокращение потребления соли пожилыми людьми способствует снижению кровяного давления независимо от того, было ли до этого давление нормальным или повышенным.

В докладе, составленном по результатам эксперимента, проведенного над группой лиц старше 60 лет, особо указывается, что исследование имеет значение с точки зрения предотвра-

В то же время пока что остается без ответа вопрос, можно ли резко ограничивать потребление соли в течение продолжительного периода и будет ли такое ограничение также сопровождаться длительным по времени снижением кровяного давления? Предыдущее исследование в этой области проводилось над молодыми людьми, у которых пониженное кровяное давление наступившее в результате уменьшения потребления соли, оставалось таким в те-

- Такая беспечность и привычка полагаться на самолечение нередко становятся причинами довольно серьезных ушных заболеваний, которые приводят к снижению слуха, а при хроническом течении болезни - тугоухости и даже к глухоте, - предупреждает начальник клиники оториноларингологии Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова, профессор, доктор медицинских наук **Владимир Антонович ДУБОВИК**.

- Неужели эти на первый взгляд несерьезные заболевания могут привести к таким плачевным последствиям?

- Могут, потому что нет несерьезных болезней. Возьмем, к примеру, самые распространенные - грипп и ОРЗ. Как правило, недолеченные простудные заболевания чаще всего дают осложнения на уши. То же происходит при хроническом насморке и воспалениях в носоглотке (ангины, полипы, аденоиды и т.п.). И заканчиваются они воспалением среднего уха.

Если даже неумелая, но-... попытка самостоятельного излечения из ушей серу... предмет может привести к травмам слухового прохода и барабанной перепонки, а в конечном ито-

Терой даже неумелая, осторожная попытка самостоятельно извлечь из ушей серу или случайный предмет может привести к травмам слухового прохода и барабанной перепонки, а в конечном итоге - к хроническому гнойному заболеванию среднего уха, к так называемому среднему отиту.

начивают звукопроводение, а значит, снижаются колебания барабанной перепонки и слуховых косточек.

При средних отитах в барабанной перепонке образуется дырка, через которую в среднее ухо попадает не только вода, но и любая инфекция, и воспаление возобновляется. Получается замкнутый круг. А сама по себе дырка не зарастает.

родных.

А микрохирургия среднего уха - дорогое удовольствие в прямом и переносном смысле, требующее от больного немало терпения и выдержки, а от микрохирурга виртуозного мастерства, награда за которое - восстановленный слух и здоровье пациента.

**Беседу вела
Евгения ПЕНОВА.**

ЧЕРНОПЛОДНАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Все знают, что черноплодная рябина богата витаминами, но не всем известны способы ее заготовки и как ее можно использовать.

Листья заготавливайте после цветения, а ягоды - после первых заморозков, когда содержание полезных веществ в них становится наиболее концентрированным.

Имейте в виду, что плоды черноплодки люди используют с давних времен как средство от цинги и авитаминоза, а также гипертонии и атеросклероза.

Настойку ягод черноплодки на водке в соотношении 1:10 рекомендуется пить при плохом аппетите. Принимать ее надо по чайной ложке три раза в день.

Кроме того, народные целители советуют пить сок этих плодов при пониженной кислотности желудочного сока. Принимайте его по чайной ложке перед едой. Сок свежих ягод поможет вам также при ревматизме, нефрите и камнях в мочевом пузыре. Он является хорошим мо-

чегонным и слабительным средством.

Знайте - в 100 граммах этих ягод содержится необходимая человеческому организму суточная доза каротина, а также витамин R, который активизирует деятельность щитовидной железы, укрепляет стенки сосудов, повышает жизненный тонус и предохраняет организм от болезнетворных вирусов. А зимой это тем более необходимо.

Сок рябины - также прекрасный профилактический и лечебный препарат при опасности возникновения или наличии лучевой болезни. Пейте в течение месяца по 50 или 100 граммов три раза в день за полчаса до еды. Если это не дает эффекта, не спешите к врачам. Просто прервите лечение и продолжите через три недели.

Сок свежей черноплодки эффективен также при лечении гипертонической болезни первой и второй степени. А водный отвар черноплодной рябины рекомендуется пить для отделения слизи из мочевого пузыря и как легкое слабительное. У детей он улучшает аппетит.

Но даже без болезней зимой сок или отвар черноплодки полезен всем от мала до велика.

Евгений ГАЕВСКИЙ.

способствует снижению кровяного давления независимо от того, было ли до этого давление нормальным или повышенным.

В докладе, составленном по результатам эксперимента, проведенного над группой лиц старше 60 лет, особо указывается, что исследование имеет значение с точки зрения предотвращения инсультов, поскольку они чаще всего происходят у пожилых людей не только с повышенным, но и нормальным кровяным давлением. Исследование показало, что сокращение потребления соли в дневном рационе с 10 до 5 граммов снизило в среднем давление участников эксперимента со 163/90 до 156/87. Снижение давления было зафиксировано как у лиц с повышенным, так и с нормальным давлением.

ним по времени снижением кровяного давления? Предыдущее исследование в этой области проводилось над молодыми людьми, у которых пониженное кровяное давление наступившее в результате уменьшения потребления соли, оставалось таким в течение по крайней мере года.

Один из ведущих ученых-медиков Королевского колледжа медицины в Лондоне П. Эллиот поддержал выводы доклада, посоветовав пожилым людям прислушаться к рекомендации ограничить потребление соли. Он призвал пищевую промышленность к выпуску более широкого ассортимента продуктов с ее низким содержанием.

Олег ПИВОВАРОВ.

ЛУЧШЕ НЕ ПИТЬ

ют репродуктивные функции (прекратятся месячные), ухудшатся мозговая деятельность и состояние кожи, волос и ногтей.

Непосредственно перед едой, во время еды и в течение получаса-часа после еды пить не рекомендуется: чтобы не разбавлялся желудочный сок. Не рекомендуется также пить большое количество жидкости на ночь во избежание отеков. Но к похудению все это не имеет никакого отношения. Ограничения в потреблении жидкости рекомендуются только для снятия отеков и не приводят к сжиганию жиров.

Ольга ЗАЙКИНА,
кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник Института иммунологии Минздрава РФ

Мне 20 лет, при росте 171 см я вешу 52 кг, и мне хочется сбросить пару-тройку килограммов. Я много слышала от своих подруг и знакомых о таком способе похудения. Он заключается в том, что после еды нельзя пить никакой жидкости 2-3 часа, в том числе и во время еды. Расскажите более подробно об этом. Правда ли, что этот способ эффективен и за счет чего происходит потеря веса?

**Амина.
г. Судогда
Владимирской области.**

Сбрасывать еще пару-тройку килограммов при росте 171 см и весе 52 кг не стоит. Это будет уже не похудение, а истощение. Не думаю, чтобы эстетически вы выиграли от избавления от пары-тройки килограммов, которые вам кажутся лишними. А вот на вашем здоровье это отразится не лучшим образом: пострада-

БОЛЬ - ОДИН ИЗ ПРИЗНАКОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ...

Острая боль - это один из признаков заболевания, определить которое может только врач и назначить то или иное лечение. Одним из "маленьких лекарей" является портативный медицинский аппарат МАГОФОН-01, о котором мы попросили рассказать доктора медицинских наук Олега Ивановича ЕФАНОВА.

- МАГОФОН-01 - прибор, излучающий магнитное поле и воздействующий акустической вибрацией. Эти два физических фактора дополняют и усиливают друг друга и влияют на кровообращение, улучшая его, устраняют воспаление и боль и способствуют выздоровлению. Пользоваться им очень просто: его включают в электрическую сеть и прикладывают к больному месту, держат 10-15 минут.

- То есть больному не нужно выходить из дома, ехать в поликлинику, стоять в очереди на процедуры? У него все под рукой.

- "Вы абсолютно правы. Это главное достоинство домашнего лечения, что больной без дополнительных усилий получает лечебную процедуру дома, проводя ее сам.

Аппарат МАГОФОН эффективен при многих воспалительных заболеваниях организма, таких, как ринит, насморк, трахеит, бронхит, гайморит, отит, ангина, особенно у детей, которые часто переохлаждаются. Эффективен аппарат при таких

заболеваниях, как артрит, артроз, остеохондроз, особенно у лиц пожилого возраста. Хотел бы напомнить, что во всех случаях необходимо проконсультироваться с врачом.

Те, кто уже использует МАГОФОН, смогут еще раз убедиться в правильности своего выбора, а тем, кто пока раздумывает, передача "Здоровье" на ОРТ с Еленой Малышевой 22 сентября поможет сделать этот выбор. Думаю, читатели газеты с интересом посмотрят эту передачу.

Приобрести МАГОФОН-01, а также все устройства серии "Домашний доктор" можно в магазинах "Медтехника", центральных аптеках или прямо на заводе по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод. Заказ 8937. Цены медаппаратов от 500 до 1800 рублей вместе с пересылкой.

Завод (09131) 2-04-57.
E-mail: Epz@elat.ryazan.su.

Москва (095) 961-22-33.
С.-Петербург (812) 112-69-00.

Проблема долголетия, так до конца и не понятый феномен, волнует ученых всего мира с давних пор. Почему человек доживает до отпущенного ему природой возраста лишь в порядке исключения, в то время как животные живут, как правило, свой полный срок? Об этом рассуждает и дает свои советы заведующая консультативно-оздоровительным отделом Брестского областного центра здоровья Валентина МАШИНСКАЯ.



Голландские ученые пришли к сенсационному выводу. Оказывается, механические будильники задают ритм человеческому сердцу, и, наоборот, сердце, работающее с перебоями, пагубно сказывается на работе часов.

ЧАСЫ ЛЕЧАТ СЕРДЦЕ

Даже самые лучшие электронные часы, считает координатор исследования Йонг Кельман, сбивают ночью ваш сердечный ритм. Правда, только в том случае, если минимум пятнадцать лет вы проводили ночи под тиканье механических часов, а потом выбросили их, отдав предпочтение электронным.

- Это поразительно, - сказал профессор Кельман корреспонденту газеты "Оте Хааген". - Но механические часы либо подстраиваются под вас, либо, что гораздо лучше, ваш сердечный ритм пытается идти в ногу с ними. Сердце со временем начинает влиять на механизм, а механизм, чувствуя неполадки в сердце, влияет на него.

Так что лучше не выбрасывать старые будильники.

Евгений ГАЕВСКИЙ.

личение идет от сдерживания самого процесса старения. Ограниченная диета отодвигает во времени наступление ряда заболеваний, хотя и не излечивает возникшие. Так, опухоли наблюдались у 60 процентов контрольных животных, а у подопытных того же возраста - только в 10 процентах случаев; заболевания сердца у контрольных, старых, крыс обнару-

является наиболее эффективным методом увеличения продолжительности жизни. Это связано с тем, что она влияет не на одно какое-то звено в сложном механизме старения, а на весь ход возрастного развития, на множественность факторов старения, на важнейшие механизмы регуляции. Показано, что при ограниченной диете происходят выраженные перестройки

И еще один пример. Между Тибетом, Китаем, Памиром, Афганистаном и Пакистаном живут неболеющие народы и племена. Но наибольшее восхождение у исследователей вызвали хунзы - красивый, стройный, работоспособный народ, живущий в очень трудных условиях, однако совершенно здоровый и счастливый. Гористая местность, до-

Проблема долголетия, так до конца и не понятый феномен, волнует ученых всего мира с давних пор. Почему человек доживает до отпущенного ему природой возраста лишь в порядке исключения, в то время как животные живут, как правило, свой полный срок? Об этом рассуждает и дает свои советы заведующая консультативно-оздоровительным отделом Брестского областного центра здоровья Валентина МАШЕНСКАЯ.

- Эксперты ВОЗ определили, что здоровье человека на 20 процентов зависит от его наследственности. Иными словами, каждый человек имеет индивидуальную запрограммированность продолжительности жизни, полученную при рождении. Это то, что от самого человека как бы не зависит. Но, оказывается, гораздо важнее способ реализации заложенной программы или то, что мы называем образом жизни человека.

Это многофакторное понятие, включающее в себя питание, физическую активность, психоэмоциональное поведение человека. Каждый из факторов значим, невозможно отдать приоритет какому-то одному. Однако некоторые геронтологи считают, что основными факторами образа жизни человека, значительно влияющими на реализацию заложенной программы здоровья, являются любовь к жизни, жизненная энергия, желание работать, делать добрые дела, помогать людям.

Очень интересно, что великие старцы типа Бернарда Шоу, академика Лосева, Сомерсета Моэма не имели генетической предрасположенности к долгожительству, но достигли преклонного возраста только благодаря поведенческим факторам, где доминировали любовь к жизни, трудолюбие, доброжелательность. Если же говорить о простых жителях Абхазии, Кавказа или Якутии, то и они наряду с благоприятной

наследственностью большое значение имели поведенческие характеристики, о которых я уже говорила.

Старинная мудрость свидетельствует: "Жизнь - как зеркало: если ты сделаешь гримасу, она вернет тебе ее, но если ты улыбнешься, то получишь в ответ улыбку". К тому же физиологи утверждают, что эндокринные железы плохо работают при желчном характере и при дурном настроении.

Прямое воздействие на темпы старения оказывает также питание. Ученые установили, что ограничение рациона увеличивает продолжительность жизни подопытных животных на 30-80 процентов. При этом чем в более раннем возрасте начинали применять ограниченную диету, тем больше была прибавка в годах. В последнее время установлено, что использование ее и во второй половине жизни приводит к тем же результатам. Доказано также, что снижение не только общей калорийности, а содержания только одного белка дает искомый эффект. Более того, ряд авторов доказали, что даже недостаток в пище лишь одной аминокислоты - триптофана - также ведет к росту продолжительности жизни.

Важно, что ограничение питания увеличивает среднюю продолжительность жизни за счет снижения смертности не на ранних, а именно на поздних этапах развития, то есть это уве-

личенная диета отодвигает во времени наступление ряда заболеваний, хотя и не излечивает возникшие. Так, опухоли наблюдались у 60 процентов контрольных животных, а у подопытных того же возраста - только в 10 процентах случаев; заболевания сердца у контрольных старых крыс обнару-

живались в 92 процентах случаев, а у животных того же возраста с ограниченной диетой - только в 26 процентах. Уменьшение рациона благоприятно влияло на иммунитет и на возникновение так называемых иммунодефицитных заболеваний. Чрезвычайно важно, что ограничение питания влияет на темп возрастных изменений, на биологический возраст животных - у них медленнее развиваются изменения в ДНК, хроматине, коллагене, обмене белков и липидов, активизируется ряд желез внутренней секреции и т.д.

У человека также существует связь между питанием и продолжительностью жизни. Во-первых, ожирение. По данным ряда авторов, тучные живут на 10-12 лет меньше, чем люди нормальной упитанности. По статистическим данным, каждый килограмм избыточного веса тела уменьшает продолжительность жизни на 2 процента. Установлена связь между калорийностью пищи в течение жизни и развитием патологии сердечно-сосудистой системы в пожилом возрасте. Оказалось, что у пожилых людей, постоянно потребляющих в день 2650-3000 килокалорий, частота заболеваний сердечно-сосудистой системы значительно выше, чем у людей, рацион которых содержит 1600-2650 килокалорий.

Итак, ограниченная диета

должительности жизни. Это связано с тем, что она влияет не на одно какое-то звено в сложном механизме старения, а на весь ход возрастного развития, на множественность факторов старения, на важнейшие механизмы регуляции. Показано, что при ограниченной диете происходят выраженные перестройка

гормональной регуляции, изменение функции гипоталамуса, контролирующего всю внутреннюю среду организма. Кроме того, ограниченная диета переводит обмен веществ на менее интенсивный режим.

Существуют различные варианты диеты, продлевающей жизнь, но главное выражает следующее определение - пища должна быть качественно достаточно полноценной, но количественно недостаточной, то есть она должна содержать все необходимые пищевые вещества, но по калорийности уступать обычному рациону хотя бы на 25 процентов. В жизни существует множество примеров, подтверждающих правильность приведенных наблюдений. Знаменитая балерина Тамара Карсавина прожила 93 года. Матильда Кшесинская - 99 лет. Как объяснить этот феномен? С одной стороны, тяжелый изнурительный труд, с другой - высокая одухотворенность этих людей, любовь и преданность избранному делу. Профессия или дело по душе - это еще один очень важный фактор долголетия, который присутствует у всех долгожителей. Но, кроме того, балерины находятся еще на очень ограниченной по калорийности диете. Когда М. Плисецкую спросили, как ей удается так долго сохранить свою форму, она ответила со свойственной ей прямоотой: "Сижу не жрамши".

Афганистаном и Пакистаном живут неболеющие народы и племена. Но наибольшее восхищение у исследователей вызвали хунзы - красивый, стройный, работоспособный народ, живущий в очень трудных условиях, однако совершенно здоровый и счастливый. Гористая местность, по-

что лишенная плодородной почвы, отсутствие лугов и лесов, дефицит воды - все это создает большие трудности в земледелии. Собираемый ими очень небольшой урожай способен обеспечить только полуголодное существование. Однако они жизнерадостны, всегда в хорошем расположении духа, не ссорятся между собой и не нервничают.

Как видите, не нужно каких-то особых условий для того, чтобы быть счастливым и здоровым. Александр Генио, президент французской Академии медицины, сам проживший до 102 лет, считал, что нужно научиться стареть, постепенно меняя привычки, пристрастия, темп и интенсивность жизни, сохраняя любознательность и творческую активность, доброжелательность и незлобливость. Последуйте его советам!

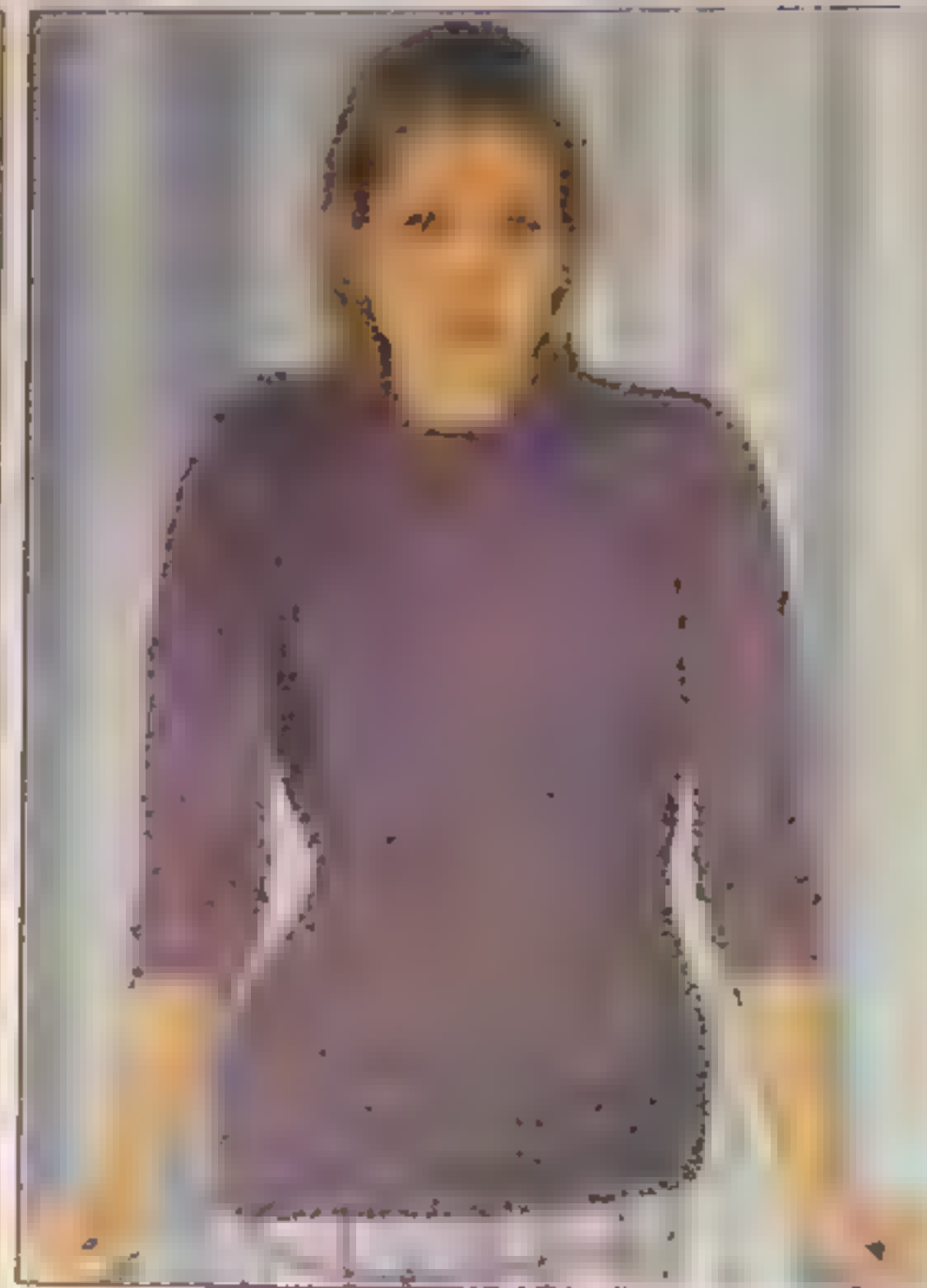
**Записала
Анна МАКСЮТА.**



НАУЧИТЕСЬ НЕ СТАРЕТЬ



Природное буйство осенних красок просматривается в цветовой гамме одежды, которая прощается с однообразными серыми и черными красками. На повестке дня яркие жизнерадостные цвета - охра расцветает до оранжевого ("рыжего"), коричневый растягивается от классического до песочного, зеленый варьируется от ярко-летнего до осенне-позднего, красный тяготеет к



УЮТНАЯ ОСЕНЬ И ТЕПЛАЯ ЗИМА

Уют и удобство в одежде - самые необходимые качества для петербургской промозглой осени и зимы. О тенденциях наступившего сезона рассказывают создатели новой коллекции питерского швейного предприятия Kellermann.

В новой коллекции очень много трикотажа, который легко и эффектно комплектуется. На смену блузкам устойчиво пришли тонкие джемперы, мягко обнимающие тело. Линия ворота подчеркивает заботу о тепле. Они незаменимы для костюма, идеально сочетаются с маленьким жилетом, удобны под жакет. Оригинальны и удобны короткие джемперы из мягкого флиса, завязывающиеся поясом-руликом.

Толстые свитеры открывают воз-

асимметричная застежка в виде кожаных завязок по линии талии навеет народные мотивы. Длина жакетов неуклонно уменьшается к линии бедра, а жилеты и вовсе коротки.

Классическая юбка из той же ткани дополнит ансамбль. Именно ансамбль, а не костюм. Костюм в классическом понимании уже сдал свои позиции. Пиджаки уже более свободные и напоминают, скорее, уютную домашнюю куртку. Из ткани с мохером, альпаком, вискозой или шелком они меняют свое "лицо", неизменно оставаясь уютными и элегантными.

Хит сезона - клетчатые юбки



на запах: теплые, мягкие, длинные, приятные - на питерскую осень. Уют им придает фактура ткани с мохером и альпаком. Очаровательная деталь - кожаная застежка сбоку. Очень привлекательна разная длина по низу юбки, который завершается эффектом бахромы.

Особо пикантны юбки и брюки из ткани, имитирующей шкуру животных (как по цвету, так и по фактуре). Если вы не приверженец таких модных "писков", выбирайте брюки на любой вкус. Широко представлены узкие брюки с высоким отворотом по низу, классические прямые, широкие по всей длине - на любую фигуру. Так же варьируется и длина - от середины икры (открывающая обувь) до щиколотки.

От осенней непогоды есть замечательное средство - пальто. Просторное и короткое можно украсить (и утеплить) мехом по краю капюшона и манжетам рукава. Длинное прямое пальто из мягкой тка-



Сиреневый цвет (буйный летом) переходит и в осень.

брусничному и бордо - и все они сочетаются в меланже. Сиреневый цвет (буйный летом) переходит и в осень, но в приглушенном состоянии - это уже серо-сиреневый, серо-фиолетовый, сиренево-черный меланж.



неровной фактурой пряжи и ее составом. Возвращается любимое букле, в котором везде чувствуешь себя как дома. Меланжевое букле царит и в пончо, в которое сразу хочется погрузиться и ощутить его комфорт.

Снова остро моден сарафан во всех своих проявлениях - силуэта, дли-

ны короткие джемперы из мягкого флиса, завязывающиеся поясом-руликом.

Толстые свитеры открывают возможность для полета фантазии: их форма и размер - самые разнообразные. Объединяющее начало - в эффекте ручной вязки и "мохнатости". Он создается



ны, ширины бретелей, с бахромой по низу и различными кожаными завязками. Это возвращение к истокам народной одежды. Это модно и тепло. Зимой и промозглой осенью с ним хорошо сочетаются любые джемперы и свитеры, обычные и меховые жакеты.

Элегантные маленькие жакеты из благородной шерсти с вискозой или шелком удовлетворяют любой изысканный вкус. Застежка-молния придаст строгую простоту, а



же варьируется и длина - от середины икры (открывающая обувь) до щиколотки.

От осенней непогоды есть замечательное средство - пальто. Просторное и короткое можно украсить (и утеплить) мехом по краю капюшона и манжетам рукава. Длинное прямое пальто из мягкой ткани, завязывающееся поясом-руликом, просто обволакивает фигуру. Дополнить этот образ теплого домашнего халата можно широким шарфом, палантином, накидкой, меховым воротником, каждый раз меняя свой стиль.

Что бы вы ни надели из предложенной коллекции, вы будете ощущать уют и комфорт, а олицетворять - женственность и изящество.

Людмила ОСОКИНА.





Много полезных посудин можно сделать своими руками, стоит только собрать бутылки из-под воды разного размера. Как это сделать и как использовать такую посуду?

Сделать ее можно по-разному. Можно отпилить небольшой пилкой нужный размер, можно раскаленным ножом сделать отверстие, а затем от него обре-

ИЗ ОДНОЙ ПУСТОЙ БУТЫЛКИ



зять ножницами или острым ножом нужный срез. Как использовать получившуюся посуду?

Первый срез недалеко от пробки даст лейку. Этот же срез даст высокую стройную вазу для дачных букетов из садовых, лесных и полевых цветов. Очень удобная емкость для хранения яиц в холодильнике: занимает мало места. По этой же причине, что занимает мало места, только в шкафу, удобна для хранения всего сыпучего: сахара, муки, круп, а также овощей. Гвозди, садовые удобрения тоже могут помещаться в емкостях разной величины.

Второй срез даст мусорницу или крышку, чтобы прикрыть несъеденные ягоды или недопитое молоко, надрезанный лимон. Удобно сажать в такой посуде и комнатные цветы и вырезать подставки для них же. Только не забывайте в доньшке прожигать отверстия, чтобы был отток воды, иначе растения загниют. Весной такие емкости можно использовать для рассады.

Из небольших бутылочек можно сделать маленькие посудинки: солонки, перечницы, конфетницы, вазочки для варенья и салфеток. На обеденном столе эта посуда займет совсем мало места.

Маргарита ГУСАКОВА.

В моем вязаном зоопарке живут голубой кит, попугай Кеша, медвежонок панда с детенышем, котята и зайчата, симпатичный оранжевый тигренок. Вот и хочется рассказать, как вяжутся некоторые из них. Вы можете их сделать маленькими и большими, по вашему желанию. Чтобы сделать большую игрушку, нужно увеличить количество петель, а для маленькой - соот-



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- - воздушная петля
- - соединительный столбик
- ⊕ - столбик с одним накидом
- ⊞ - столбик с двумя накидами

Значки, соединенные вверху, обозначают незаконченные столбики, связанные вместе.

Значки, соединенные внизу, - столбики на одной петле основания.

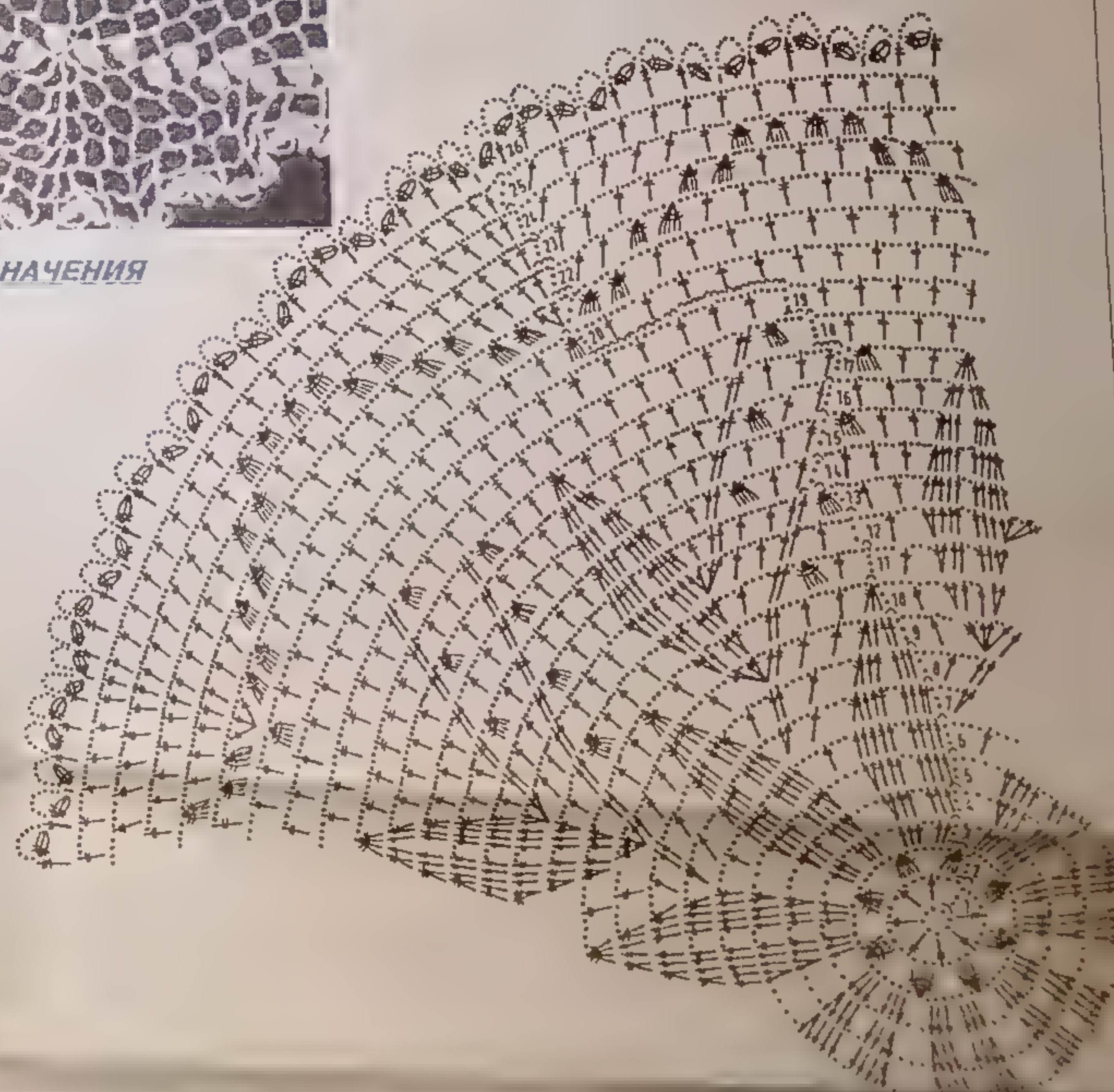
ЛАНДЫШИ НА СТОЛЕ

Для того чтобы связать эту салфетку диаметром 48 см, вам потребуется 60 г белой хлопчатобумажной пряжи и крючок № 1.

Свяжите цепочку из 8 воздушных петель и замкните в круг соединительным столбиком. Затем продолжайте работу по схеме.

Готовую салфетку слегка отпарьте или потяните. Накройте влажной тканью и дайте высохнуть. Тогда она не потеряет форму.

Мария КОЗЛОВА.



В моем вязаном зоопарке живут голубой кит, попугай Кеша, медвежонок панда с детенышем, котята и зайчата, симпатичный оранжевый тигренок. Вот и хотелось бы рассказать, как вяжутся некоторые из них. Выполнять их можно маленькими и большими, по вашему усмотрению. Чтобы сделать большую игрушку, нужно увеличить количество петель, а для маленькой - соответственно уменьшить.

ВЯЗАНЫЙ ЗООПАРК

ПОПУГАЙ КЕША

Для птички размером 20 см понадобится по 50 г желтой, синей, красной, зеленой, черной пряжи, немного белой, 5 спиц, крючок № 3,5, вата, 2 пуговицы.

Спинка. Наберите синей пряжей 11 петель и вяжите лицевой гладью, пометьте среднюю петлю. В четвертом ряду по обе стороны от средней петли прибавьте по одной петле, вывязывая ее лицевой скрещенной из протяжки. Эти прибавления повторяйте в каждом четвертом ряду еще 6 раз, затем в каждом втором ряду еще 4 раза (всего 33 петли). В 48-м ряду перед средней петлей провяжите 2 вместе лицевой и после средней петли так же провяжите лицевой 2 петли вместе. Эти убавки повторяйте в каждом втором ряду 3 раза, в каждом 4-м ряду еще 9 раз. Затем закройте оставшиеся 7 петель.

Животик. Наберите 19 петель желтой нитью и провяжите лицевой гладью, пометьте среднюю петлю, с обеих сторон от которой прибавляйте по одной петле в каждом четвертом ряду 2 раза и 10 раз в каждом втором ряду (всего 45 петель). В 50-м ряду перед средней петлей провяжите 2 петли вместе лицевой. Повторяйте в каждом втором ряду еще 7 раз и в четвертом ряду еще 4 раза. В 72-м ряду с обеих сторон провяжите по 3

петли белой пряжей. Остальные петли - желтой. После в каждом ряду с обеих сторон вяжите еще 3 раза на 2 петли больше белой пряжей, затем все петли - белой. Вяжите все цветные участки от отдельных клубков. Через 84 ряда закройте все петли.

Хвост. Наберите синей нитью 32 петли и распределите на 4 спицы. Затем провяжите первую петлю первой и третьей спиц и последнюю петлю второй и четвертой спиц в каждом круговом ряду изнаночными, а остальные петли - лицевыми. В девятом круговом ряду вторую и третью петли первой и третьей спиц провяжите вместе с наклоном влево и последние 2 лицевые петли второй и четвертой спиц провяжите вместе. Эти убавки в каждом 12-м ряду сделайте еще 3 раза, затем оставшиеся 16 петель стяните рабочей нитью. Крючком свяжите перья на верхней стороне хвоста: во втором ряду от начала прикрепите красную нить и свяжите один соединительный столбик в первую лицевую петлю. У воздушных петель один столбик без накида во вторую петлю от крючка, затем вяжите по столбику с накидом в остальные воздушные петли, по одному соединительному столбику в следующие 2 петли, связанные на спицах.

Все последующие ряды перьев также выполняйте в каждом четвертом ряду хвоста, при

этом выполняйте всего 4 ряда красных, 3 ряда желтых, 5 рядов зеленых перьев. Кроме того, в каждом ряду перьев на одну воздушную петлю длиннее. То есть во втором ряду - 8 воздушных петель, в третьем ряду - 9 воздушных петель. И так далее. В последнем ряду 18 воздушных петель.

Крыло. Наберите 44 петли желтой пряжей, распределите по 4 спицы и вяжите лицевой гладью. В 4-м круговом ряду вторую и третью петли первой и третьей спиц провяжите по две вместе. Третью и вторую петлю от конца второй и четвертой спиц тоже вяжите вместе лицевой. Эти убавки повторяйте в каждом шестом ряду еще 5 раз. Затем закройте оставшиеся 20 петель. После этого свяжите так же, как на хвосте, по 5 рядов красных, 2 ряда желтых, 3 ряда зеленых перьев. Аналогично сделайте второе крыло.

Лапки. Черной нитью в два сложения наберите 24 петли и распределите на 4 спицы. Вяжите один круговой ряд изнаночными, далее - лицевыми. На 10-м круговом ряду убавьте по 4 петли (20 петель), в 17-м ряду закройте 10 петель, на оставшихся 10 петлях, вяжите еще 10 рядов в прямом и обратном направлении лицевой гладью. Закройте все петли.

Начальный ряд сшейте. Точно так же свяжите вторую лапку.

Клюв. Наберите 14 петель

Значки, соединенные
вверху, обозначают
незаконченные стол-
бики, связанные вме-
сте.

Значки, соединенные
внизу, - столбики на
одной петле основа-
ния.



черной пряжей и вяжите лицевой гладью. При этом в четвертом ряду закройте с обеих сторон по одной петле, в каждом втором ряду еще 5 раз по одной петле, закройте оставшиеся 2 петли. Бока обвяжите одним рядом столбиков без накида.

Сборка. Спинку пришейте к животу, оставляя недошитыми последние 10 рядов, и край закрытых петель пришейте к отверстию на голове, образованному краем закрытых петель животика.

Набейте птицу ватой и слегка стяните отверстия. Туго набейте лапки и хвост, крылья - только слегка и пришейте все детали к туловищу. Верхнюю часть клюва пришейте над нижней так, чтобы острие было сверху. Клюв слегка набейте и пришейте к голове. Пришейте глаза. На голове свяжите хоолок из красных "перьев" различной длины.

Впрочем, цветовая гамма может быть несколько иной - все зависит от имеющихся у вас ниток.

КОТЕНОК МУРЛЫКА

Вам потребуется 100 г пряжи, 5 спиц.

Игрушка вяжется лицевой гладью. Наберите на спицах 80 петель и вяжите по кругу. На высоте 20 см от начала работы для отверстий под лапы переснимите с первой спицы 12 петель на вспомогательную спицу. Следующие 8 петель вяжите лицевой гладью, на второй рабочей спице провяжите первые 8 петель, следующие 12 петель переснимите

на дополнительную спицу. В изнаночном ряду над снятыми петлями вновь наберите по 12 петель. Петли на 3-й и 4-й спицах вяжите лицевыми. На 32-м см от начала работы для выполнения ушей вяжите на 1-й спице 10 петель лицевыми, остальные 10 закройте, на 2-й спице 10 петель закройте, 10 петель вяжите лицевыми. На 3-й спице 10 петель вяжите лицевыми, следующие 10 петель закройте, на 4-й спице закройте 10 петель, следующие 10 петель вместе лицевыми. Затем вяжите по кругу петли 1-й и 4-й спиц на высоту 4 см. Так же провяжите со 2-й и 3-й спиц. Выполните швы, набейте игрушку ватой или синтепоном.

Лапы длиной 5 см вяжутся так же, как большой палец на варежках. Вывязывая нижние лапы, полотно немного стяните. Для хвоста наберите 16 петель и вяжите 15 см лицевой гладью.

Сшейте, набейте ватой, пришейте к игрушке. Пришейте глаза-пуговицы, выйдите нос, рот, усы.

КРОЛИК РОДЖЕР

Вяжется так же, как и кот Мурлыка, но на высоте 35 см от начала работы равномерно убавьте 20 петель, оставшиеся 60 петель разделите на 2 части и вяжите уши длиной 10 см. Для хвоста наберите 16 петель и вяжите 2 см лицевой гладью. На шею Роджеру можно надеть галстук или бабочку.

Надежда КОРОБОВА.

с. Знаменка
Алтайского края.



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ ТОРТ

Вам потребуется 300 г печенья, 300 г сливочного масла, 300 г сахара, одно яйцо, полтора стакана молока, по чайной ложке крахмала и муки, 200 г орехов, ванилин.

Крахмал и муку перемешайте, разведите половиной стакана холодного молока и вылейте в кастрюлю с кипящим молоком. Помешивая, варите до густоты, затем остудите.

Масло, сахар и яйцо разотрите, добавьте остывшую мучную массу и ванилин. Когда весь сахар растворится, всыпьте в крем измельченное в крошку печенье и орехи. Массу размешайте и выложите в форму, выстланную промасленной бумагой. Разровняйте ножом и поставьте на 1-2 часа в холодильник. Затем выньте торт из формы, снимите бумагу и подавайте, украсив орехами и измельченным печеньем.

КОФЕЙНЫЙ ТОРТ С ВАФЛЯМИ

Возьмите три готовых вафельных коржа, 250 г измельченных орехов, 200 г сахарной пудры, 200 г сливочного масла, полстакана сливок, 100 г сахара, чайную ложку ванильного сахара, 2 яйца, 1 чайную ложку коньяка.

те сливочное масло, ром и крепкий кофе. На первый вафельный круг положите половину кофейного крема, накройте вторым, на него выложите ореховую массу, накройте третьим коржом. Верх и бока торта

смажьте оставшимся ореховым кремом и посыпьте тертыми орехами. При желании можно украсить кусочками мармелада.

ТОРТ "ОРИГИНАЛЬНЫЙ"

Возьмите 800 г абрикосов, 250 г сахара, 200 г сливочного масла, 200 г сухарей, одно яйцо, ванилин.

Масло взбейте со 150 г сахара в пену, смешайте с сухарями, яйцом и ванилином. Полученную массу выложите в смазанную водой форму и поставьте в холодильник на 3 часа. Затем выложите на массу пюре из абрикосов, взбитых с оставшимся сахаром.

МАРМЕЛАДНЫЙ ТОРТ

Возьмите 250 г мармелада, 150 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 8 яиц, 2 столовые ложки истолченных в крошку сухарей, один лимон.

Желтки разотрите добела со сливочным маслом и сахарной пудрой, добавьте сок одного лимона и снова разотрите. Добавьте дробленые орехи, измельченные сухари и снова все вымесите. Введите взбитые белки и еще раз все перемешайте.

В смазанную маслом форму выложите половину массы, покройте ее слоем мармелада,



ВИНОГРАД СО ЛЬДОМ

Возьмите 500 г зеленого и черного винограда, 3 столовые ложки сахара, чайную ложку ванильного сахара, 8 столовых ложек малиновой или любой другой ягодно-фруктовой настойки, кусочки льда.

Виноград вымойте, каждую ягоду разрежьте пополам и удалите косточки. Положите виноград в миску, посыпьте сахаром, смешанным с ванильным. Разложите лед в 4 бокала, сверху положите виноград и налейте по 2 столовые ложки настойки.



ложить орехи, изюм, молотую корицу.

Так же готовится салат из груш, но в этом случае корица и орехи добавляются обязательно.

АБРИКОСЫ В КОНЬЯКЕ

Возьмите 10-12 спелых абрикосов, 6 столовых ложек

ДЕСЕРТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

Возьмите 2 небольших яблока, стакан йогурта, столовую ложку сахара, 6 столовых ложек овсяных хлопьев.

Яблоки вымойте, разрежьте на 4 части, удалите семена и порежьте. Смешайте йогурт, сахар, яблоки и овсяные хлопья. Для любителей можно по-

Подогрейте сок и полейте им фрукты. Затем остудите и полейте взбитыми сливками.

САЛАТ С МАЛИНОЙ

Вам потребуется половина небольшого арбуза, 4 столовые ложки малиновой настойки, 250-300 г малины, 2 столовые ложки сахара, 500 г ва-



нильного мороженого, 50 г фисташек.

Очистите арбуз, удалите косточки и порежьте кусочками 2 на 2 см. Полейте малиновой настойкой и поставьте в прохладное место на 30 минут. Малину помойте, посыпьте сахаром и поставьте на холод на полчаса. Порежьте ванильное

КОФЕЙНЫЙ ТОРТ С ВАФЛЯМИ

Возьмите три готовых вафельных коржа, 250 г измельченных орехов, 200 г сахарной пудры, 200 г сливочного масла, полстакана сливок, 100 г сахара, столовую ложку сваренного кофе, 5 яичных желтков, столовую ложку коньяка или рома, ванильный сахар и немного мармелада для украшения.

Орехи разотрите, смешайте с сахаром, сливками и ванильным сахаром, чтобы получилась густая масса. Желтки разотрите с сахаром, добавь-

сухари, один лимон. Желтки разотрите добела со сливочным маслом и сахарной пудрой, добавьте сок одного лимона и снова разотрите. Добавьте дробленые орехи, измельченные сухари и снова все вымесите. Введите взбитые белки и еще раз все перемешайте.

В смазанную маслом форму выложите половину массы, покройте ее слоем мармелада, сверху положите вторую половину и выпекайте на небольшом огне 45 минут. Готовый торт посыпьте сахарной пудрой.

Кристина ДЕМШИНА.
г. Орлов
Кировской области.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛеной ФАСОЛИ С СЫРОМ

Вам понадобится 500 г зеленой стручковой фасоли, полстакана натертого сыра, 5-6 ложек растительного масла, 100 г майонеза, соль.

Стручки фасоли очистите от жилок, разрежьте на две части, промойте и отварите в подсоленной воде. Готовую фасоль откиньте на сито, дайте воде стечь, после чего переложите в салатник, полейте хорошо разогретым маслом, заправьте майонезом и посыпьте натертым сыром.

СУФЛЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Вам понадобится 6-8 баклажанов средней величины, черный молотый перец, 6 яичных белков, соль, зелень петрушки и базилика.

Баклажаны запеките в духовке, охладите, почистите и протрите через сито. Влейте белки, добавьте соль, измельченную зелень, перец. Взбейте до пышной массы, выложите в форму, смазанную маслом, и запеките в духовке.

ЗАПЕЧЕННЫЙ СЫР

Возьмите 400 г сыра, столовую ложку муки, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки сухарей, подсол-

Сыр нарежьте кусочками 5 на 10 см. Запанируйте смесью взбитых яиц, муки и сухарей. Запеки-те в горячем масле. Как только сыр расплавится, сразу же выньте его из духовки. Охладите и подавайте к любому овощному салату.

СУП "ЛЕТО"

Вам понадобится 5 картофелин, 2 баклажана, одна морковь, одна луковица, один стручок сладкого перца, столовая ложка манной крупы, корень пастернака, растительное масло, соль, 2-3 столовые ложки муки.

Баклажаны нарежьте ломтиками, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле. Затем обжарьте мелко нарезанную морковь, луковицу, корень пастернака и сладкий перец. В кипяток положите нарезанный картофель, а когда он наполовину сварится, добавьте обжаренные овощи. Посолите, всыпьте муку и крупу, варите до готовности. Суп лучше есть не очень горячим.

ГЮВЕЧ

Вам понадобится 600 г мяса, 2 луковицы, 5-6 стручков сладкого перца, 250 г стручковой фасоли, полстакана зеленого горошка, полстакана растительного масла, 4-5 картофелин, петрушка, соль, черный молотый перец.

настойки.



ложить орехи, изюм, молотую корицу.

Так же готовится салат из груш, но в этом случае корица и орехи добавляются обязательно.

АБРИКОСЫ В КОНЬЯКЕ

Возьмите 10-12 спелых абрикосов, 6 столовых ложек сахара, 6 столовых ложек коньяка, 125 г взбитых сливок, 100 г абрикосового сока.

Абрикосы промойте, удалите косточки, выложите в вазочки, посыпьте сахаром, полейте коньяком и оставьте на полчаса, изредка помешивая.

нильного мороженого, 50 г фисташек.

Очистите арбуз, удалите косточки и порежьте кусочками 2 на 2 см. Полейте малиновой настойкой и поставьте в прохладное место на 30 минут. Малину помойте, посыпьте сахаром и поставьте на холод на полчаса. Порежьте ванильное мороженое кубиками и осторожно перемешайте с арбузом и малиной. Выложите в вазочки, посыпьте фисташками и подавайте на стол.

Анна АФАНАСЬЕВА.
пос. Новоильинск,
Бурятия.

ОСЕННИЙ ПЕНЕК

ТОРТ "ОСЕННИЙ"

Для теста возьмите стакан сметаны, стакан сахара, 2 яйца, 1,5 стакана муки, пол чайной ложки соды, гашенной уксусом, ванилин или лимонную цедру.

Сметану взбейте с сахаром и яйцами, всыпьте муку, добавьте соду и ванилин. Замесите тесто. Выложите на смазанную противень и выпекайте в духовке на среднем жару. Готовый корж разрежьте на 2 или 3 части и промажьте вареньем или сметанным кремом (стакан сметаны и стакан сахара взбейте, при желании добавьте грецкие орехи).

ТОРТ "ПЕНЕК"

Для теста возьмите два стакана жидкой сметаны, 2 стакана сахара, чайную ложку соды, муки насыпьте на глаз, но так, чтобы тесто было не очень крутое. Из теста напеките коржики продолговатой формы и разной длины.

Остудите и, соединяя их кремом, соберите в форме пенька. Для крема взбейте стакан густой сметаны со стаканом сахара. Готовый торт полейте глазурью. Для ее приготовления возьмите 4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки молока, 50 г сливочного масла, столовую ложку какао. Варите на медленном огне в течение 5 минут.

Валентина ПОСОШКОВА.
г. Миллерово
Ростовской области.

ЮРЧА

Протрите 1 кг красных помидоров, 200 г чеснока пропустите через мясорубку, 1 кг болгарского перца порежьте соломкой, добавьте 200 г сахара, столовую ложку красного молотого перца, 200 г подсолнечного масла, соль по вкусу. Все вскипятите. В эту массу положите 3 кг кабачков, порезанных кубиками. Кипятите до тех пор, пока кабачки не станут прозрачными. Добавьте столовую ложку уксуса, размешайте и закатайте.

Анна ВАСИЛЕНКО.
г. Белово Кемеровской области.

Валентина АВЕРКИНА.
г. Тольятти
Самарской области.

Возьмите 4 длинных узких баклажана, 1-2 помидора, 2-3 луковицы, 400 г мясного фарша, столовую ложку сливочного масла, столовую ложку томата-пасты, несколько веточек петрушки, чайную ложку сахара, чайную ложку соли, немного подсолнечного масла и воды.

Баклажаны очистите, кожу срежьте полосками так, чтобы они были полосатыми, по-

КАРНЫЯРЫК

сыпьте солью и оставьте на 10 минут. Лук мелко порежьте, обжарьте на масле, добавьте фарш и жарьте 10 минут. Положите натертый на терке помидор, соль и жарьте еще 10 минут. Снимите с огня.

Баклажаны надрежьте по всей длине до середины и обжарьте в подсолнечном масле, пока они не станут мягкими. В остывший фарш с луком добавьте мелко нарезанную петрушку, перемешайте, разделите на 4 части и начините баклажаны.

В кастрюлю с широким дном выложите баклажаны, долейте воду так, чтобы она закрыла их до середины, добавьте томат-пасту, сахар, накройте крышкой и тушите на медленном огне 20 минут.

Лилия КНЯЗЕВА.
г. Средняя Ахтуба
Волгоградской области.

ЗАГАДОЧНЫЙ РУЛЕТ

СУП "ЗАГАДКА"

Готовится он в трехлитровой кастрюле. Сначала возьмите мясо с костями (свинину и говядину по 300 г каждой) и отварите. Затем мясо отделите от костей, покрошите, добавьте к нему 50-70 г копченой колбасы, порезанной соломкой, и все это опустите в бульон. После чего добавьте 0,5 стакана промытой гречневой крупы, 3-4 порезанные картофелины, грибы, пассерованную натертую на терке морковь. Положите репчатый лук, обжаренный в масле, зелень укропа, петрушки, зеленый горошек, 3 кружочка лимона, мелко порезанного соломкой, перец, лавровый лист. В готовый суп можно добавить сметану или майонез.

РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ

Для его приготовления потребуется немало времени, но результат превзойдет все ожидания.

Вам потребуется курица весом 1,4-1,6 кг, 5-6 блинчиков с начинкой.

Возьмите подмороженную курицу, удалите из нее все кости, стараясь не повредить кожу, затем посолите ее внутри и снаружи. Напеките блин-

чиков и приготовьте начинку. Первый слой - мясной фарш, второй слой - вареная натертая на терке морковь. Третий слой - мелко порезанное сваренное вкрутую яйцо. Но лучше брать только белок. Блинчики начините, сверните рулетиками и наполните ими курицу. Тушку зашейте, заверните в фольгу и запекайте примерно полтора часа. Выньте курицу из духовки и поставьте под пресс на 5-6 часов в холодильник. После этого удалите нитки и разрежьте, как рулет.

ЧЕРНОСЛИВ С ОРЕХАМИ В ШОКОЛАДЕ

Хорошо отобранный и промытый чернослив замочите на ночь в теплой воде. На следующий день, когда чернослив набухнет, удалите косточки и заполните ядрами грецких орехов. Плитку шоколада растопите с двумя столовыми ложками молока на медленном огне. Вилочкой подцепите чернослив и окуните в шоколад. А затем выложите на фольгу и дайте шоколаду застыть на холоде. Можно украсить взбитыми сливками.

Надежда ДЕВЯТОВА.
Ижевск.

ПЕЧЕНЬЕ "ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ"

Из 250 г сливочного масла и 180 мл сахарной пудры взбейте кремообразную воздушную массу. Просейте 2 стакана муки и полстакана кукурузного крахмала. Введите во взбитую смесь. Раскатайте тесто и вырежьте из него печенье различной формы. Выпекайте в разогретой духовке 35 минут. При желании можно посыпать печенье сахарным песком.

ПЕЧЕНЬЕ НА ЛЮБОЙ ВКУС

ЯГОДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Вам потребуется 625 г муки, 2 чайные ложки разрыхлителя, щепотка соли, 5 столовых ложек сливочного масла, 125 мл молока, чайная ложка натертой апельсиновой цедры, взбитый яичный желток, 4 столовые ложки варенья или джема из красной смородины.

Дважды просейте муку и разрыхлитель, соль. Добавьте сливочное масло и порубите. Переложите треть теста в другую посуду, а в оставшуюся часть влейте молоко и замесите некрутое тесто. В отложенную часть добавьте цедру апельсина, яичный желток и варенье. Соедините обе части теста и обомните. Затем раскатайте толщиной 1,5 см и формочками вырежьте печенье. Выпекайте в духовке 15-18 минут.

СТАРИННОЕ ПЕЧЕНЬЕ С СЫРОМ

Возьмите 2 стакана муки, 2 чайные ложки разрыхлителя, щепотку соли, 2 столовые ложки сливочного масла, стакан натертого сыра любого сорта, 200 мл молока.

Просейте муку, разрыхлитель и соль. Добавьте сыр и сливочное масло. Порубите. Постепенно добавляйте молоко и замесите некрутое тесто. Полученное тесто обомните на

посыпанной мукой поверхности, затем раскатайте его толщиной примерно 6 мм и формочками вырежьте печенье. Выложите печенье на смазанный жиром противень и поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 15-18 минут.

ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Возьмите стакан протертого через сито жидкого творога, 2 столовые ложки полужирных сливок, одно взбитое яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, щепотку базилика, 2 стакана муки, пол чайной ложки соли, 4 чайные ложки разрыхлителя.

Взбейте вместе творог, сливки, яйцо и масло. Перемешайте муку с базиликом, солью и разрыхлителем. Переложите творожную массу в муку и замесите некрутое тесто. Раскатайте его толщиной 1,5 см, вырежьте печенье и выпекайте на смазанном жиром противне в разогретой духовке 15-20 минут.

Наталья ЖМУРОВА.
с. Дядьково
Рязанской области.

ПЛЮШКИ ДЛЯ КАРЛСОНА

Я их так называю потому, что предназначены они тем, кого вы очень любите и ждете. Я угощаю ими сына-студента, когда он бывает дома.

Возьмите стакан молока, 50 г масла, 50 г свежих дрожжей, разведенных в стакане воды с

щепоткой сахара, пол чайной ложки соли, 3 яйца, 4 стакана муки. Тесто разделите на две порции. Каждую часть раскатайте и смажьте начинкой из стакана сахара, растертого с 200 г масла. Сверните рулеты и каждый разрежьте на 12 частей. Придайте форму

плюшек, уложите на смазанный маслом противень и поставьте в теплую духовку. Выпекайте, когда подойдут. У вас получатся 24 очень вкусные плюшечки.

Ольга РЯБОВА.
г. Сергиев Посад
Московской области.

кого вы очень любите и ждете. Я угощаю ими сына-студента, когда он бывает дома.

Возьмите стакан молока, 50 г масла, 50 г свежих дрожжей, разведенных в стакане воды с

Тесто разделите на две порции. Каждую часть раскатайте и смажьте начинкой из стакана сахара, растертого с 200 г масла. Сверните рулеты и каждый разрежьте на 12 частей. Придайте форму

маслом противень и поставьте в теплую духовку. Выпекайте, когда подойдут. У вас получатся 24 очень вкусные плюшечки.

Ольга РЯБОВА.
г. Сергиев Посад
Московской области.

апельсина, яичный желток и варенье. Соедините обе части теста и обомните. Затем раскатайте толщиной 1,5 см и формочками вырежьте печенье. Выпекайте в духовке 15-18 минут.

вырежьте его толщиной 1,5 см, вырежьте печенье и выпекайте на смазанном жиром противне в разогретой духовке 15-20 минут.

Наталья ЖМУРОВА.
с. Дядьково
Рязанской области.

ТУШЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ ПО-АЛЖИРСКИ

Возьмите 3 баклажана, 2 больших стручка перца, 5 крупных помидоров, лук или чеснок, оливковое масло, перец, соль,

листки мяты, лимонный сок по вкусу.

Очищенные овощи нарежьте кусочками и положите в кастрюлю с маслом и луком или чесноком. Посолите, поперчите, добавьте мяту и лимонный сок. Тушите 30 минут.

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ "СИЛИ"

Возьмите 500 г зеленой фасоли, 6 зубчиков чеснока, столовую ложку мелко нарезанной петрушки, 50 г сливочного масла, соль.

Очищенную и вымытую зеленую фасоль отварите в подсоленной воде, отцедите на дуршлаг. Разогрейте на сковороде сливочное

масло с зеленой петрушкой и чесноком, положите туда фасоль и тушите на слабом огне.

Лидия БИТЮЦКАЯ. Омск.

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ ПОТРОШКОВ

ПУДИНГ ИЗ МОЗГОВ ПО-БЕЛОРУССКИ

Возьмите 160 г мозгов, чайную ложку сливочного масла, яйцо, щепотку панировочных сухарей, соль по вкусу, зелень укропа.

Мозги промойте, опустите на 5 минут в кипящую воду и снимите пленку. Затем отварите в соленой воде с лавровым листом, добавив в самом конце столовую ложку уксуса. При варке мозги доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите еще 30 минут. Остывшие мозги протрите через сито, добавьте яичный желток, соль, перец, укроп, масло. Хорошо перемешайте и соедините со взбитым белком. Выложите массу на сковороду, смазанную жиром, сверху полейте маслом, посыпьте сухарями и запеките в духовке.

КОТЛЕТЫ ИЗ ВЫМЕНИ

Возьмите 1 кг вымени, полбатона черствого белого хлеба, 2 луковицы, яйцо, соль, перец.

Вымя вместе с луком пропустите через мясорубку. Второй раз пропустите через мясорубку фарш вместе с замоченным в молоке хлебом. Добавьте яйцо, соль, перец. Сформируйте котлетки и жарьте на сковороде в растительном масле.

Есть еще один способ приготовления таких котлет.

Для этого вам потребуется 300 г отварного вымени, 1,5 кг

филе скумбрии, 2-3 луковицы, 150 г белого хлеба, 3 яйца, полстакана молока, соль, перец, чеснок.

Хлеб, предварительно замоченный в молоке, вымя, рыбу, лук, чеснок пропустите через мясорубку. Фарш посолите, поперчите, добавьте яйца, сформируйте котлеты и жарьте их в растительном масле на сковороде.

СЕРДЦЕ, ТУШЕННОЕ С ГРИБАМИ

Вам потребуется 500 г сердца, 2 луковицы, столовая ложка сушеных грибов, сладкий перец, по 250 г сметаны и бульона, 2 чайные ложки муки, сок одного лимона, соль, маргарин.

Мелко нарезанное кубиками сердце обжарьте в разогретом жире, добавьте соль, мелко нарезанный лук, полосками нарезанный перец, предварительно замоченные грибы. Влейте горячий бульон, понемногу кладите сметану. Накройте крышкой и тушите до готовности.

Муку разболтайте в холодной воде и загустите готовое блюдо. Приправьте лимонным соком. При желании можно добавить вино и томат-пасту.

ГУЛЯШ ИЗ ЛЕГКОГО

Возьмите 500 г легкого, одну луковицу, по столовой ложке томата-пасты, муки и масла.

Промытое легкое опустите в горячую воду и варите на слабом огне 2 часа. Затем нарежьте мелкими кубиками, обвалите в

соли и перце, посыпьте мукой, добавьте мелко нарезанный лук и жарьте несколько минут. Обжаренное легкое сложите в кастрюлю, добавьте 2 стакана бульона, полученного при варке легкого, томат-пасту, лавровый лист, накройте кастрюлю и проварите еще 10 минут.

ПОЧКИ С ГРИБАМИ В ВИННОМ СОУСЕ

Возьмите 250 г свиных почек, 250 г грибов, 25 г маргарина, одну луковицу, 250 г красного вина, чайную ложку муки, соль, перец.

Почки вымочите, тщательно промойте, снимите пленку. Грибы нарежьте дольками, почки - ломтиками и обжарьте в разогретом маргарине. Добавьте нарезанный кубиками лук, влейте вино и тушите 20 минут. Добавьте специи, загустите мукой. При подаче на стол посыпьте рубленой зеленью.

Марта ПАВЛИШИНА.
пос. Междуреченский
Архангельской области.





Поистине бессмертно наставление "Не гоняйся бы ты, поп, за дешевизною". И сейчас оно актуально как никогда. Низкая цена должна настораживать даже больше, чем высокая: как известно, бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

Понятно, далеко не каждый продавец позволит вскрыть пачку лезвий до покупки. Так что если вы хотите убедиться в подлинности товара, придется пожертвовать некоторой суммой. Но зато потом можно спокойно запастись лезвиями, не волнуясь насчет их качества. Еще одно отличие настоящих от фальшивых тоже спрятано внутри пачки - рису-

ПО ЛЕЗВИЮ БРИТВЫ

Средняя цена за пачку из пяти лезвий "Gillette" - 15 рублей. На рынке вам могут предложить такие же вроде пачки по 10 рублей. Многие соблазняются дешевизной и покупают. Однако бриться этими лезвиями невозможно.

Как же отличить подделку от фирменной продукции? Этот вопрос эксперты "Спроса" адресовали компании "Gillette".

Оформление небрежащих лезвий настолько точно ко-



украшают оба рисунка.

Дабы не покупать "кота в мешке", надо вскрыть упаковку и достать лезвия в бесцветной

внутренней обертке. Тут любой внимательный покупатель легко сможет опознать подлинные изделия. Дело в том, что настоящие лезвия "Gillette" прикрепляются к папиросной бумаге обертки четырьмя каплями вазелина - чтобы не выскальзывали. Естественно, "фальшивожилетчики" этого не делают.

нок и буквы на лезвии. На фирменном они четкие, не смазаны, без следов потертостей. На поддельном, соответственно, все наоборот.

Но все же главная особенность настоящих лезвий "Gillette" - их гибкость. Благодаря специальной закалке даже согнутые пополам они не ломаются. В отличие от подделки. Одно плохо: после такого испытания лезвие уже невозможно использовать по назначению, так что к подобной проверке, наверное, стоит прибегать в самом крайнем случае.

ОСТЫНЬ МАЛЕНЬКО

Недавно меня остановила на улице молодая симпатичная особа и пригласила на презентацию, пообещав нечто удивительное. Я пошел из любопытства. Организовала ее какая-то турфирма, да так ловко, что я сам не понял, как меня уговорили купить тур. Дома я опомнился, достал калькулятор, все просчитал и понял, что сильно прогадал: подобная поездка в других компаниях обошлась бы мне почти в два раза дешевле. Попытки вернуть тур закончились безрезультатно.

Неужели ничего нельзя сделать? Я слышал, что в таких случаях предусмотрен "период охлаждения", чтобы клиент мог спокойно все обдумать и принять взвешенное решение.

Константин КУКСОВ. Москва.

К сожалению, у нас об этом пока идут только разговоры. Хотя британские юристы более 30 лет назад предложили ввести в законодательство понятие "период охлаждения" - промежуток времени после покупки, которого хватает потребителю, чтобы освободиться от эмоционального и иного агрессивного воздействия, обдумать условия

договора и, возможно, изменить свое мнение. То есть сдать товар обратно и получить назад свои деньги. Причем при продаже распространитель товара обязан в письменной форме сообщить потребителю о праве отказа. В законодательствах разных стран этот период определен от 7 дней до 4 недель.

БЕЗ ШТАМПА НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНО

Мой брат уехал за границу работать по контракту. Прислал мне доверенность на продажу своего автомобиля. А здесь мне говорят, что документ составлен неправильно, нет какого-то апостиля. А что это такое, я так и не понял - нотариус очень сложно объяснял.

Георгий КРИВЕНКОВ. Тула.

Все документы, составленные за границей, должны пройти сложную процедуру легализации в органах Министерства иностранных дел РФ (ст. 106 Основ законодательства Российской Федерации о нотариате).

Дело в том, что еще в 1961 году в Гааге несколько стран подписали Конвенцию об отмене требований легализации (Гаагская конвенция). Позднее к ней присоединилась Россия. Главное требование, которое

предъявляется к документам, исходящим из стран-участниц Гаагской конвенции, - проставление на них так называемого апостиля, то есть штампа определенного образца, который и удостоверяет подлинность документа. Ставят его только уполномоченные на то органы страны, в которой создан документ.

Только специалист может распознать, легализован ли документ, если он исходит из государства, не присоединившегося к Гаагской конвенции, или проставлен ли на нем настоящий апостиль, если легализация документов, составленных в этой стране, не нужна. Любой нотариус или юрист в юридической консультации может определить правомочность подобного документа.

пирует настоящее, что с первого взгляда даже сотрудники фирмы не смогли сказать, какая упаковка оригинальная, а какая - подделка. Правда, рисунок на разных пачках неодинаков - на одних нарисована красная звезда, на других - красный многоугольник, но, как оказалось, фирменную продукцию компании

рисунком на разных пачках одинаков - на одних нарисована красная звезда, на других - красный многоугольник, но, как оказалось, фирменную продукцию компании

то настоящие лезвия "Gillette" прикрепляются к папиросной бумаге обертки четырьмя каплями вазелина - чтобы не выскальзывали. Естественно, "фальшивожилетчики" этого не делают.

маются. В отличие от подделок. Одно плохо: после такого испытания лезвие уже невозможно использовать по назначению, так что к подобной проверке, наверное, стоит прибегать в самом крайнем случае.

ства Российской Федерации о нотариате). Дело в том, что еще в 1961 году в Гааге несколько стран подписали Конвенцию об отмене требований легализации (Гаагская конвенция). Позднее к ней присоединилась Россия. Главное требование, которое

венции, или проставлен ли на нем настоящий апостиль, если легализация документов, составленных в этой стране, не нужна. Любой нотариус или юрист в юридической консультации может определить правомочность подобного документа.

ПЕРВЫЙ РАЗ - СТРАШНО

Собираюсь отправиться в свое первое путешествие за границу. И никак не могу выбрать турагентство. Начитался про то, как мучаются наши туристы, когда тур плохо организован, фирма не переводит вовремя деньги в страну пребывания или допускает другие нарушения. Теперь боюсь, что и со мной произойдет такое. Как быть, можно ли подстраховаться?

Игорь КОВЕЛЬ. Саратов.

Прежде всего нужно убедиться, что у турагентства есть лицензия на занятие туристской деятельностью и сертификат качества (ст. 5 Закона РФ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации"). Впрочем, как правило, этими документами запасаются все турфирмы.

Не менее важно выяснить, какой репутацией пользуется та или иная компания на рынке туристских услуг. Большую помощь в этом может оказать интернет. На сайте www.travelexpert.ru публикуются различные случаи нарушения прав туристов конкретными турфирмами (там же можно найти и другую полезную информацию), а на сайте www.turizm.ru приводится список агентств, допустивших серьезные просчеты в своей работе.

И главное - будьте предельно внимательны при подписании договора с фирмой. Требуйте конкретизировать пункты, которые вызывают у вас вопросы. Не бойтесь казаться чрезмерно придирчивым - лучше быть дотошным при оформле-

адрес и банковские реквизиты;

- сведения о туристе (покупателе) в объеме, необходимом для реализации туристского продукта;

- достоверные данные о потребительских свойствах туристского продукта, включая информацию о программе пребывания и маршруте путешествия, об условиях безопасности туристов, о результатах сертификации туристского продукта;

- дату и время начала и окончания путешествия, его продолжительность;
- порядок встречи, проведений и сопровождения туристов;

- права, обязанности и ответственность сторон;

- розничную цену туристского продукта и порядок его оплаты;

- минимальное количество туристов в группе и срок информирования клиента о том, что путеше-

ствие не состоится из-за недобора группы;

- условия изменения и расторжения договора, порядок урегулирования возникших в связи с этим споров и возмещения убытков сторон;

- порядок и сроки предъявления претензий туристом.

Договор может включать и другие условия, согласованные сторонами.



нии поездки, чем терпеть неудобства во время путешествия.

В соответствии со ст. 10 Закона "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" договор должен содержать:

- информацию о туроператоре или турагенте (продавце), в том числе данные о лицензии на осуществление туристской деятельности, его юридический

Под честное слово

В каком-то смысле вы правы: закон требует обязательной простой письменной формы от сделок, совершенных между гражданами, на сумму, превышающую в 10 раз и более минимальный размер оплаты труда (ст. 161-162 ГК РФ). То есть в их нотариальном оформлении, по общему правилу, острой необходимости нет. Тем не менее расписка, заверенная нотариусом, традиционно вызывает более почтительное к ней отношение. Кроме того, что важнее, в этом случае при возникновении спора по поводу долга у заемщика не будет возможности утверждать, что документ поддельный или что он был подписан под давлением.

Я попросил у приятеля денег в долг. Мы знакомы с детства и не раз выручали друг друга. А тут он вдруг потребовал расписку, да не просто так, а обязательно заверенную у нотариуса. Говорит, что его недавно "кинули", так что он больше не хочет рисковать. Но я думаю, что если захотят "кинуть", то никакая расписка не поможет...

Кирилл БОНДАРЬ. Калуга.

Без объяснения причин

Администрация абсолютно права. По истечении испытательного срока работодатель может решить, что работник ему не подходит по ряду причин и отказаться продлевать с ним трудовое соглашение. А вот если договор с ним будет продлен и уже после официального окончания испытательного срока его захотят уволить - в этом случае, действительно, его обязаны предупредить в письменной форме не позже чем за две недели до увольнения.

Дарья МОРОЗОВА, член Гильдии российских адвокатов.

Я отработал 2 месяца испытательного срока, и меня уволили без объяснения причин. Имеют ли они право на это? Ведь в соответствии с КЗоТом меня обязаны предупредить об увольнении в письменной форме.

Сергей ОШАНИН. Красноярск.





счастью. У нас кошка во сне - обман, измена (по соннику), а у индусов, египтян, наоборот: приснится кошка - к удаче. Помимо социальных символов у каждого есть символы собственные, индивидуальные. Например, самые приятные воспоминания у человека - как он с родителями ехал куда-то на поезде. С тех пор ощущение близкой радости вызывает один и тот же сон-символ: вагоны, вок-

Конечно, не слепо верить, но доверять. И постарайтесь научиться толковать их. Запомните несколько символов, подумайте, о чем они могут вам подсказывать, сравните их с реальными событиями... И главное, не толкуйте сны буквально. Классический пример: замужняя сорокалетняя женщина во сне стала видеть себя, занимающейся лесбийской любовью. В ужасе она побежала к психо-



ЕСЛИ ПРИСНИЛАСЬ КОШКА...

Человек постоянно видит сны. Как относиться к ним? Верить или не верить? Стоит ли читать сонники? На эти вопросы отвечает психолог Михаил БЕРЛИН.

Как ни крути, а дальше Фрейда не уйдешь. Сны - в первую очередь работа нашего подсознания, чаще всего - предостережение или подсказка: что может случиться, если мы поступим тем или иным образом, как вести себя в той или иной ситуации, как решить мучающую нас проблему.

Верить или не верить сонникам - дело, конечно, сугубо личное. Только не забывайте, что система символов во многом социальна, зависит и от устоев общества, и от религии. Например, в Китае иероглифы "гроб" и "чиновник" пишутся одинаково. А стать чиновником было мечтой каждого жителя Поднебесной. Отсюда символика: приснится гроб - к

зал, кто-то куда-то едет...

А возвращаясь к подсознанию, скажу: наш мозг - уникальный орган, просчитывающий все вероятности, учитывающий все случайные аспекты той или иной ситуации. Часто, мучаясь над какой-то житейской ситуацией, мы не знаем, как нам быть, что предпринять, не подозревая даже, что мозг уже все просчитал и нашел выход - оптимальный. Мы принимаем решение, и нам снится какой-то очень неприятный сон... Следовательно, не то мы решили делать, неправильное решение выбрали! Подсознание, зная ответ, протестует против ошибочно выбранного решения. Примерно такая вот схема.

Так что верить снам надо.

терапевту. Оказалось, что женщина эта вполне гетеросексуальна, но вот с мужем у нее нелады, он пьет, ведет себя в постели грубо. И лесбийские сновидения для нее - всего лишь сигнал о том, что ей не хватает нежности, а гетеросексуальный половой акт с мужем ей физически неприятен.

Так что сон - своего рода закодированная информация, руководство к действию. Она может отражать нам наши страхи, показать наше истинное лицо, подсказать или в буквальном смысле выдать решение проблемы (вспомните, как появилась периодическая система Менделеева - химик увидел ее во сне). Только надо научиться понимать и расшифровывать эту информацию!

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

Ревность, ревнивцы и ревнивицы... Кажется, это явление известно с тех времен, когда Адам и Ева перестали быть единственными людьми на земле. С тех пор сколько об этом написано драм, комедий, трагедий, а ревность живет и процветает даже в наш XXI просвещенный, рациональный и компьютеризованный век.

Конечно, умеренная ревность может даже внести какое-то разнообразие в семейную жизнь. Однако когда она становится чрезмерной - сосуществование и существование вообще превращается в кошмар. А вы лично

7. Во сне ваш супруг (супруга) произнес имя, но не ваше:

А). Вы сразу же будите его (ее) и среди ночи гневно требуете объяснений - 0.

Б). Вы не мешаете ему (ей) спать, искренне верите, что это результат беспроблемного сна или неприятностей на работе - мало ли что может

Все патологические проявления наблюдаются за сутки до наступления магнитной бури и продолжаются еще двое суток после ее окончания. Во время магнитной бури изменяется и состояние крови пациентов: она становится гуще, иногда в два раза увеличивается в этом случае количество эритроцитов, а кровоток за-

ного поля? Ученые установили, что виной всему чувствительность к действию магнитных полей маленькой шишковидной железы, или верхнего мозгового придатка, - эпифиза, который располагается в мозгу. Йоги считают его "третьим глазом". И сейчас еще у некоторых пре-

Все патологические проявления наблюдаются за сутки до наступления магнитной бури и продолжаются еще двое суток после ее окончания. Во время магнитной бури изменяется и вязкость крови пациентов: она резко возрастает, иногда в два раза. Эритроциты в этом случае слипаются, а кровоток замедляется. Это еще один фактор риска для развития патологических состояний сердечно-сосудистой системы.

ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН ТРЕТИЙ ГЛАЗ

Исследуя влияние геомагнитных бурь на здоровье человека, московские ученые-геофизики и врачи установили, что не менее 75 процентов всех магнитных бурь сопровождаются ростом числа госпитализированных людей с сердечно-сосудистыми и нервными заболеваниями. Страдающих от инфаркта миокарда, поражений сосудов головного мозга, суицидов становится больше в полтора раза.

Однако на плохое самочувствие жалуются не только больные, но и совсем здоровые люди, которые пребывают в экстремальных условиях. Например, проверка жизнедеятельности космонавтов на околоземной орбите показала, что во время магнитных бурь у них происходит сбой сердечного ритма.

Врачи предполагают, что так организм пытается справиться с "нештатной" стрессовой ситуацией. Оказалось, что и космонавтам приходилось принимать лекарства для восстановления сердечной деятельности.

Отчего же организм так подвержен действию магнит-

ного поля? Ученые установили, что виной всему чувствительность к действию магнитных полей маленькой шишковидной железы, или верхнего мозгового придатка, - эпифиза, который располагается в мозгу. Йоги считают его "третьим глазом". И сейчас еще у некоторых пре-смыкающихся Новой Зеландии (например, гаттерий) имеется вполне зрячий третий "теменной" глаз. Эпифиз

вырабатывает важнейшее для организма вещество мелатонин, который регулирует развитие половых желез, работу коры надпочечников, в значительной мере определяет обмен веществ и способность организма адаптироваться к неблагоприятным условиям.

Под влиянием переменных магнитных полей уровень мелатонина в крови снижается, а это уве-

личивает риск заболевания опасными недугами. У некоторых особо чувствительных людей такой эффект наблюдается даже при длительном применении электроодеял.

Воздействуя на организм, геомагнитные поля способны нарушать и его биоритмы, которые отчасти также контролируются эпифизом. Это относится и к слабым переменным магнитным полям искусственного происхождения.

Так что метеолабильным людям необходимо знать о приближении магнитной бури заранее, чтобы принять профилактические меры.

Людмила ОСОКИНА.

Ревность, ревнивцы и ревнивицы... Кажется, это явление известно с тех времен, когда Адам и Ева перестали быть единственными людьми на земле. С тех пор сколько об этом написано драм, комедий, трагедий, а ревность живет и процветает даже в наш XXI просвещенный, рациональный и компьютеризованный век.

Конечно, умеренная ревность может даже внести какое-то разнообразие в семейную жизнь. Однако когда она становится чрезмерной - сосуществование и существование вообще превращается в кошмар. А вы лично ревнивы или нет? Насколько - вы узнаете из нашего теста.

1. У супруга вы находите носовой платок, явно не принадлежащий ни вам, ни ему. Вы:

А). Принимаете на веру, что это просто глупая шутка его коллег или друзей, - **3 очка.**

Б). Молчите, как сфинкс, и делаете вид, что даже не слышите его объяснений, - **2.**

2. Неожиданно ваш спутник (или спутница) жизни начинает чрезмерно заботиться о своей внешности, одежде:

А). Вы думаете, что наконец-то он (она) прислушался к вашим советам побольше следить за своей внешностью, - **3.**

Б). Считаете, что за этим скрывается другая (другой), что у него (нее) кто-то появился - **1.**

3. Там, где работает ваша жена (муж), на службу устраивается интересный, привлекательный, интеллигентный и далеко не глупый сотрудник (сотрудница). Вы:

А). Воспринимаете это совершенно спокойно - **2.**

Б). Для собственного спокойствия и уверенности изыскиваете возможность побольше узнать о нем (о ней), выяснить имеющиеся отрицательные черты, качества (а у кого их нет? Как писал наш бард, "это ж только соль без запаха"), а затем раскрываете перед женой (мужем) его (ее) недостатки, еще и несколько их гиперболизируя, - **0.**

4. Последнее время супруг (супруга) частенько задерживается на работе и приходит более усталым, чем обычно:

А). Вы допытываетесь, не завел ли он (она) "служебный роман", - **2.**

Б). Вы ни капельки не сомневаетесь, что у него (у нее) действительно много дел и он (она) плохо справляется с ними в рабочее время, а потому приходится засиживаться допоздна, - **3.**

5. Супруг (супруга) предлагает вам провести в этом году отпуск по отдельности, кто как захочет:

А). Вы предполагаете, что он (она) хочет поехать куда-то один (одна) для того только, чтобы провести время с другой (другим) или завести "курортный роман", поскольку вы ему (ей) изрядно поднадоели, - **1.**

Б). Вы считаете, что это неплохая идея - какое-то время побыть одному (одной), чтобы ваша любовь после этого вспыхнула с новой силой, - **2.**

6. В почтовом ящике вы находите письмо, написанное женской (мужской) рукой и адресованное вашему супругу (вашей супруге). Вы:

А). Осторожненько его вскрываете и прочитываете - **0.**

Б). Ждете вашего благоверного (благоверную) - он (она), если захочет, все расскажет, - **3.**

7. Во сне ваш супруг (супруга) произнес имя, но не ваше:

А). Вы сразу же будите его (ее) и среди ночи гневно требуете объяснений - **0.**

Б). Вы не мешаете ему (ей) спать, искренне полагая, что это результат беспокойного сна или неприятностей на работе - мало ли что может присниться, когда одолевают заботы, - **3.**

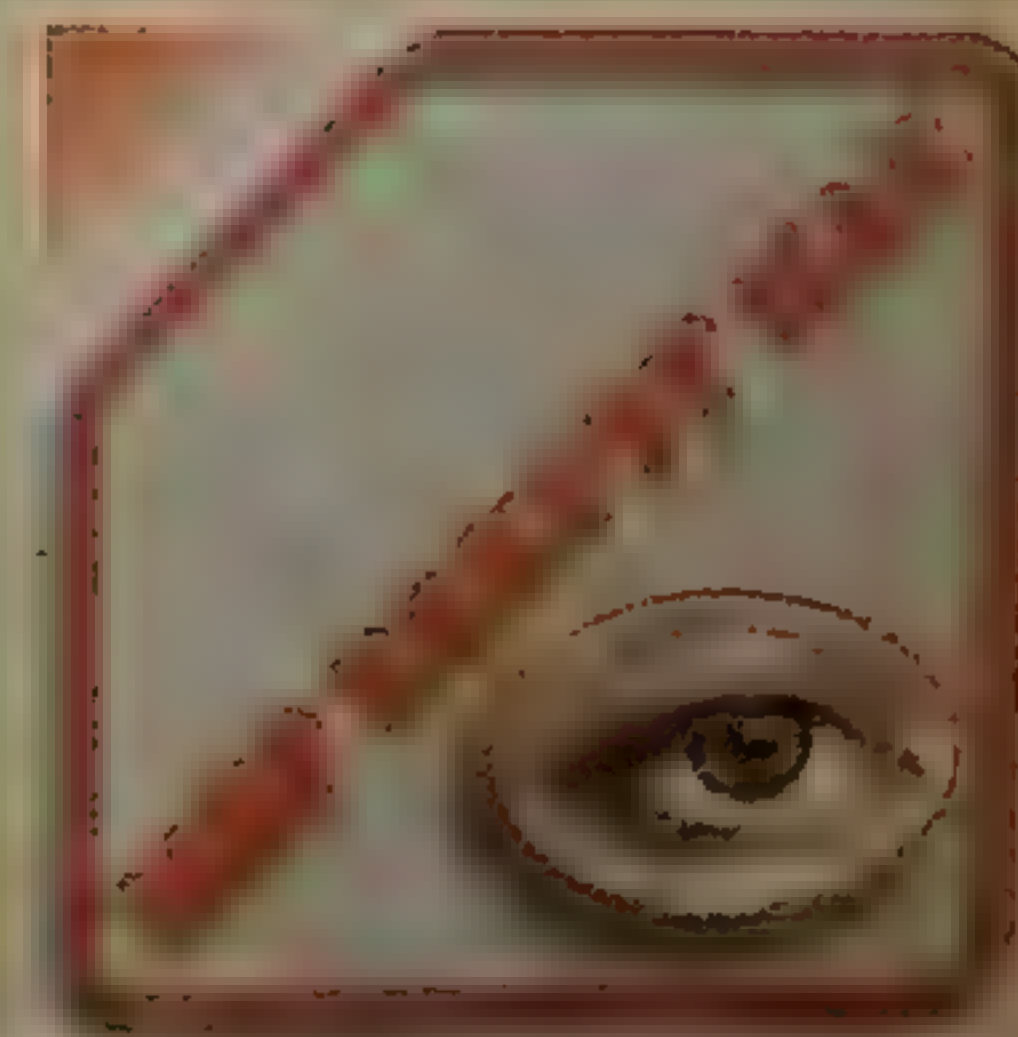
Итак, диагноз:

От 16 до 19 очков. Вы терпеливы, приобрели достаточно жизненного опыта, что должно плодотворно влиять на ваши семейные покой, благополучие и гармонию. Вы спокойны, уверены, что лучше вас ваш супруг или супруга никогда не найдет.

От 8 до 15 очков. Вы хорошо знаете, что ревновать не следует, однако все же иногда не можете справиться со своим чувством. Имейте в виду, что если вы будете постоянно упрекать, подозревать вашего супруга (супругу), то в конце концов он (она) действительно будет искать кого-то более спокойного и тогда для ревности появится реальный повод.

8 и менее очков. Вы просто болезненно ревнивы. Это к добру не приведет и даже может закончиться если не трагедией шекспировского масштаба, то уж наверняка разрывом отношений.

Владимир МИХАЙЛОВ.





Как приручить голубя? Чем кормить? Как проверить, не болеет ли он? Как его звать, если я выпущу его на улицу?

Айгуль ГАЙСИНА.
г. Сибай, Башкирия.

ЛЕТИТЕ, ГОЛУБИ!

вания костей, перьев, скорлупы яиц. К тому же они помогают перетиранию и перевариванию зернового корма. Такими добавками являются крупный речной песок с камушками и ракушечником, толченый кирпич, мел, глина, костная мука, яичная скорлупа (толченая и предварительно прокипяченная). Эту смесь заливают водой и делают из этой массы колбаски или комки, которые затем просушивают в печке или на солнце и хранят в сухом месте. По мере надобности их в размельченном виде дают голубям в отдельной посуде. Минеральные добавки надо давать постоянно. Вода для питья должна всегда быть свежей. Важно, чтобы вода была не холоднее 10-15 градусов.

Для сохранения опрятного, чистого вида голубя надо мыть. После купания его надо посадить в ящик или коробку, чтобы избежать порезов и порывов.

ПРИВИВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Какие прививки необходимо делать собаке в первые месяцы жизни?

Светлана БАУМ.
г. Братск
Иркутской области.

Обычно прививки от чумы, гепатита, парвовирусного энтерита и лептоспироза проводят в возрасте 9-10 недель. Для создания иммунитета нужно сделать, как правило, две прививки с интервалом в 2-3 недели. Так как иммунитет, приобретенный при помощи прививки, постепенно ослабевает, рекомендуется в первый год жизни прививать собаку повторно после смены зубов, то есть в 5-6 месяцев, а затем в год. После этого в течение всей жизни собаки профилактические прививки делаются раз в год.

Так как в нашей стране зарегистрировано бешенство, то прививки от него обязательны раз в год после достижения собакой возраста 8-12 месяцев.

Что касается выбора вакцин, то сейчас ассортимент их в нашей стране достаточно широк. Для своих собак я использую импортные четырех- (без бешенства) и пяти- (с бешенством) валентные прививки HEXADOG и VANGUARD.

Возможно, многие держат дома белок, хотя поощряют содержание таких зверюшек в неволе не стоит, но бывают ситуации, когда белка оказывается в ваших руках. Скажем, вы подо-

Какую конкретно прививку вам выбрать - отечественную или импортную - очень спорный вопрос, и каждый ветеринарный врач и опытный заводчик имеют свое собственное мнение на этот счет. Поэтому, если вы начинающий собаковод-любитель, проще всего обратиться за консультацией к ветврачу или в клуб, если собака породная. Но какой бы вакциной вы ни пользовались, после прививки в течение 10-14 дней собаку следует оберегать от физических нагрузок, переохлаждения и перегрева. Маленького щенка до и в течение трех недель после первой прививки вообще нельзя выносить на улицу.

До того, как сделать прививку, обязательно убедитесь, что ваша собака здорова. А щенку за неделю до прививки, если вы не знаете, гнал ли ему глистов заводчик, дайте в профилактических целях пирантел, декарис или любое мягкое глистогонное средство, применяемое для детей, или специальное ветеринарное для щенков.

И не забудьте завести ветеринарный паспорт, куда вы или ветеринарный врач будете записывать, какой вакциной и когда была привита ваша собака.

Татьяна АГАРКОВА,
биолог.

Рацион собаки от породы не зависит. Так что кормите, чем хотите. Вернее, смотря что она захочет есть. Ибо к году гастрономические пристрастия животного могут быть сформированы. Например, многие "относительно бездомные", то есть живущие при гаражах, магазинах, дворовые собаки едят объедки, но категорически отказываются от хлеба или кефира - им с детства

ОТ ПОРОДЫ НЕ ЗАВИСИТ

Чем кормить собаку, не зная породы? Возраст около года.

Олеся ПАРЕЦКАЯ.
г. Нижний Тагил
Свердловской области.

никто не предлагал. Тогда как домашний пес, приученный есть что дают, за милую душу "уберет" тазик варенной на воде пустой овсянки. Конечно, рацион собаки должен быть разнообразным. И если вы почувствуете, что ваш питомец привередничает, выберите то, что он любит (скорее всего, мясо), и добавляйте во все блюда, постепенно уменьшая количество мяса, например, в той же каше.

Наталья ШАХОВСКАЯ,
кинолог.

дно блюда - я размешал кофейную ложку фосфата кальция; последний, правда, не растворился, а осел на блюде. Но я рассчитывал на то, что сладкое молоко привлечет собаку по вкусу, и они съедят и фосфат кальция. Мой расчет оправдался. Я давал белкам лекарство раз в день, и через

малину, чернику, голубику, рябину, калину, но не трогают вишню, смородину, черемуху - кислые и вяжущие ягоды. Для стачивания резцов им предлагают ивовые прутья, почки и побеги кустарников и древесных растений и, самое главное - шишки елей и сосен, из которых еще не вылетели семена.

Для того чтобы приручить голубя, необходимо выполнять несколько простейших правил. Обращение с птицей всегда дол-

Для того чтобы приручить голубя, необходимо выполнять несколько простейших правил. Обращение с птицей всегда должно быть бережным и спокойным, не следует делать резких движений, размахивать руками, повышать голос. Если нужно поймать голубя, то лучше делать это при закрытых окнах: в темноте голуби плохо видят и спокойно даются в руки. Голубя следует ловить сверху за спину, перекидывая затем так, чтобы ноги его были между указательным и средним пальцами. Спокойное ласковое обращение делает птицу ручной, она привыкает и не боится своего хозяина, может садиться к нему на плечи, руки, колени, брать корм прямо из рук.

Голубей лучше кормить 2 раза в день так, чтобы они съедали корм без остатка. Взрослому голубю дают в сутки 30-60 граммов корма. Лучше всего использовать для кормления зерновую смесь: пшеницы или кукурузы - 40 процентов, проса или ячменя - 40 процентов и бобовых (гороха, вики, чечевицы) - 20 процентов. Можно делать картофельно-зерновые мешанки. Очищенный картофель варят, разминают и добавляют в него зерно. Семена масличных культур - рапса, льна, конопли, подсолнечника - лакомство для голубей, но давать его надо в небольшом количестве и не чаще 2-3 раз в неделю. Рожь давать не рекомендуется, так как от нее у голубей бывает понос. Необходимы также зеленая и минеральная подкормки. В качестве зеленого корма используются мелко порезанные морковь, капуста, зеленый лук, листья редиса, шпинат, салат, мокрица, одуванчик, клевер и другие травы.

Минеральные добавки необходимы голубям для образо-

Для сохранения опрятного, чистого вида голубя надо мыть. После купания его надо посадить в ящик или коробку, чтобы избежать простуды или переохлаждения.

Если птица сидит нахохлившись, с опущенными крыльями и прикрытыми глазами, отказывается от корма, то это явный признак нездоровья. Также признаком заболевания является жидкий, иногда слизистый, водянистый, светло-желтый или зеленый помет с неприятным запахом. У здоровых голубей помет пастообразный серо-коричневого цвета. Если возникли какие-либо подозрения по поводу здоровья птицы, то стоит обратиться за консультацией к опытному голубеводу или ветврачу.

Что касается вопроса о приучении голубя возвращаться домой, то это все-таки обычно делается на голубятне, а не в домашних условиях. Вы можете попробовать выпустить голубя на балкон, предварительно связав ему крылья, и дать возможность погулять так несколько дней. Выпускать голубя надо голодным, а перед окончанием прогулки насыпать немного корма на пол, чтобы голубь сам пришел, и вы спокойно его взяли. После этого вы можете попробовать его выпустить. Но, скорее всего, голубь не вернется, а будет искать себе пару. Поэтому в голубятнях их сначала спаривают, дают занять гнездо и положить яйца, а только потом выпускают для выгула на крышу.

Если в округе у вас есть голубятники, то покажите им вашего питомца: возможно, они помогут вам приучить его или, если вы сочтете это возможным, возьмут птицу в свою голубятню. Если хозяин - опытный голубятник, то он позаботится о вашей птице наилучшим образом.

Татьяна АГАРКОВА, биолог.

Возможно, многие держат дома белок, хотя поощрять содержание таких зверюшек в неволе не стоит, но бывают ситуации, когда белка оказывается в ваших руках. Скажем, вы подобрали новорожденного бельчонка, вывалившегося из дупла... Чем кормить такое крохотное существо?

малину, чернику, голубику, рябину, калину, но не трогают вишню, смородину, черемуху - кислые и вяжущие ягоды. Для стачивания резцов им предлагают ивовые прутья, почки и побеги кустарников и древесных растений и, самое главное - шишки елей и сосен, из которых еще не вылетели семена. Необходимо разнообразить ее рацион - белке нравится сироп шиповника, а в поилке обязательно вода или свежее молоко. Молодые зверьки и кормя-

дно блюдца - я размешал кофейную ложку фосфата кальция; последний, правда, не растворился, а осел на блюдец. Но я рассчитывал на то, что сладкое молоко придется белкам по вкусу, и они съедят и фосфат кальция. Мой расчет оправдался. Я давал белкам лекарство раз в день, и через два-три дня Куно (так звали самца белки. - А.Ч.) совершенно выздоровел".

В наших условиях годится популярный "Тетравит" на мас-

БЕЛКА ПЕСЕНКИ ПОЕТ

Наверное, вам сразу же в голову придут строки А.С. Пушкина:

Белка песенки поет
Да орешки все грызет...

Только имейте в виду: белка в неволе не станет есть "ядра - чистый изумруд". Основа ее питания - именно орешки: лесные, грецкие, кедровые. Помимо них семечки подсолнуха, миндаль, кукуруза и другие зерна, белые сухари, яблоки и прочие фрукты, в том числе и сухие; грибы сухие и свежие, желуди, салат; белки очень любят морковь. Из ягод предпочитают

щие самки любят молочные продукты.

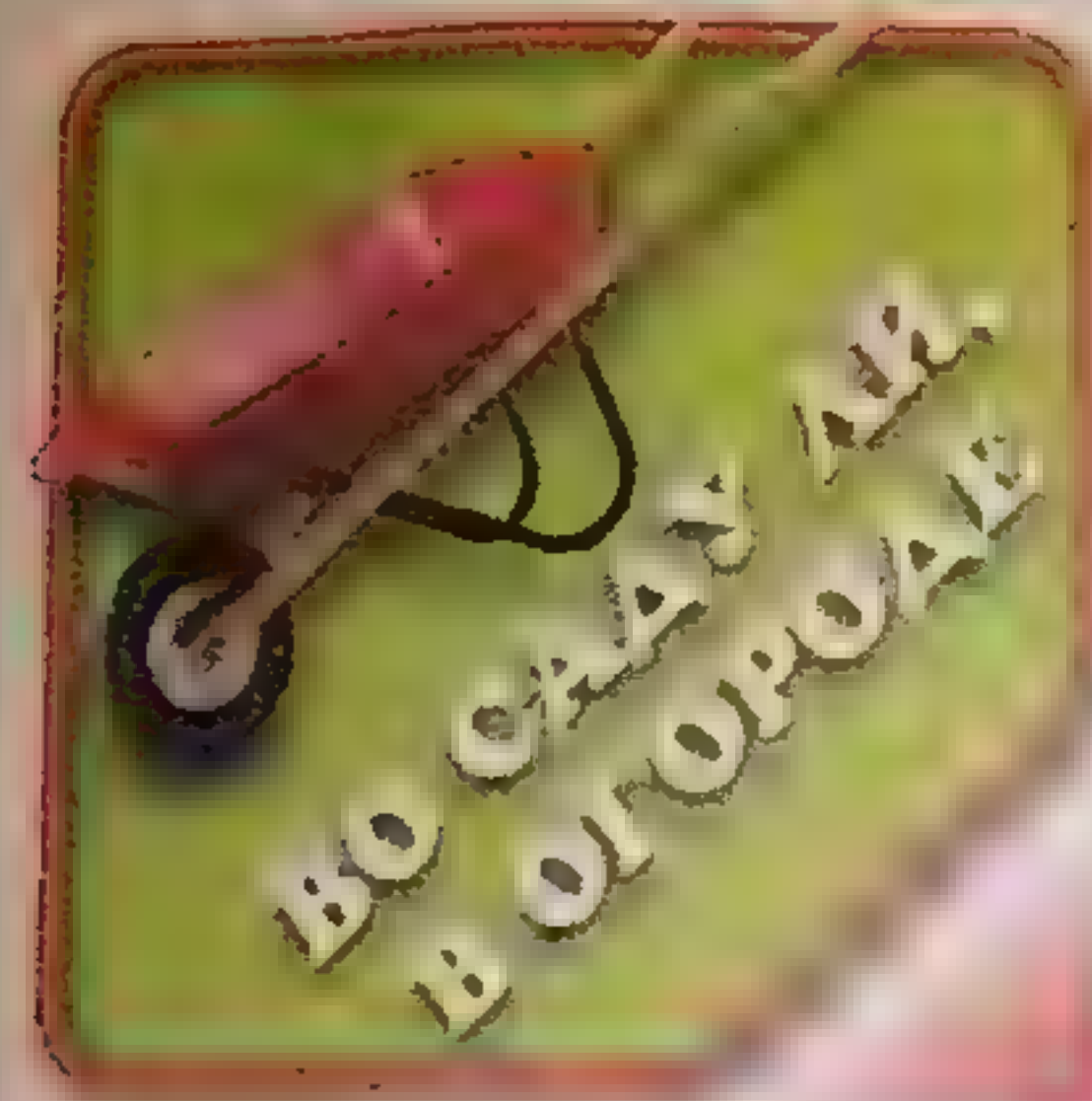
Венгерский биолог, знаток и любитель самых разнообразных животных Михай Орсэг пытался завести самую обычную европейскую белку, и у него, к сожалению, почему-то белки погибали. И вот очередная белка заковыляла к кормушке вместо того, чтобы носиться по клетке или вертеть "беличье колесо". Михай Орсэг пишет: "Зная, что белки большие сластолюбивы, я добавил в теплое подслащенное молоко 3-4 капли масляного раствора витаминов А и Д₂. В молоке - оно чуть покрывало

ляном растворе для ветеринарного применения, а подмешать к сладкому молоку (или сиропу шиповника) можно глюконат или глицерофосфат кальция в виде таблеток или же водный раствор хлористого кальция (он, правда, горький на вкус). Иногда белки сами принимают за известку, мел, древесный уголь и яичную скорлупу.

Но все же я не рекомендую содержать белку в доме хотя бы потому, что зверек этот может серьезно укусить: он обычно плохо привыкает к людям, подолгу дичится. Однако бывают исключительные белки, которые охотно идут на контакт с человеком. Белке требуется большой вольер и ежедневный уход - жертва для хозяина квартиры, поскольку белки "пахучи", а выпуская ее погулять, вы рискуете: зверек может попробовать на зуб электропроводку, веревочки, на которых висят картины, ценные книги или же сделать себе гнездо из меховой шапки... Оставив белку летом на балконе в тесной металлической клетке, вы тоже рискуете - перегрев, тепловой удар и гибель питомца...

Александр ЧЕГОДАЕВ,
зоолог Белорусского
государственного университета.





Старинные русские усадьбы издавна славились своими пышными и причудливыми цветниками. И это не удивительно, ведь для их устройства обычно приглашались лучшие отечественные и зарубежные садовники.



УСАДЬБА НА ШЕСТИ СОТКАХ



Декоративные посадки, как правило, располагались при въезде в имение и поэтому служили своеобразной визитной карточкой хозяина. Рассматривая старинные гра...

на, сделанные при помощи разноцветного гравия или обыкновенного измельченного кирпича.



сунок переносится на местность. Если клумба состоит из повторяющихся элементов, то для их разметки можно вырезать шаблоны из плотного картона или фанеры. Когда очертания цветника определены, в местах будущих посадок срезают дерн и заполняют образовавшиеся углубления плодородной почвой. Растения желательно высаживать уже цветущими. Для создания клумб, как правило, используют однолетние цветы. При хорошем уходе они цветут на протяжении всего безморозного периода.

О том, какие именно растения следует высаживать, разговор особый. Дело в том, что даже на самых изысканных клумбах всегда используют вполне обычные садовые цветы. Ведь для того чтобы создать яркое цветочное пятно или

ГЕОМЕТРИЯ В САДУ

При освоении садового участка многие садоводы ломают голову над тем, как сделать ровными дорожки, грядки, посадки. В данном случае полезно вспомнить простейшие геометрические построения, которые в свое время приходилось делать каждому школьнику.

Прямой угол. Возьмите веревку длиной 12 метров и свяжите ее в кольцо. Из кольца сделайте треугольник со сторонами 3, 4 и 5 метров (легко запомнить, не правда ли?). Угол между сторонами 3 и 4 метра будет равен 90 градусам. Это не что иное, как практическое воплощение теоремы Пифагора (в прямоугольном треугольнике квадрат гипотенузы равен сумме квадратов катетов).

Прямая линия. Этот способ пригодится во время посадки ровных рядов плодовых или декоративных деревьев. Вбейте два колышка (это могут быть обыкновенные лопаты, ровно воткнутые в землю). Затем встаньте возле одного и посмотрите на колышки так, чтобы они оказались на одной

линии. Третий и последующий колышки также не должны отклоняться. Количество таких колышков и, следовательно, длина линии зависят только от остроты вашего зрения.

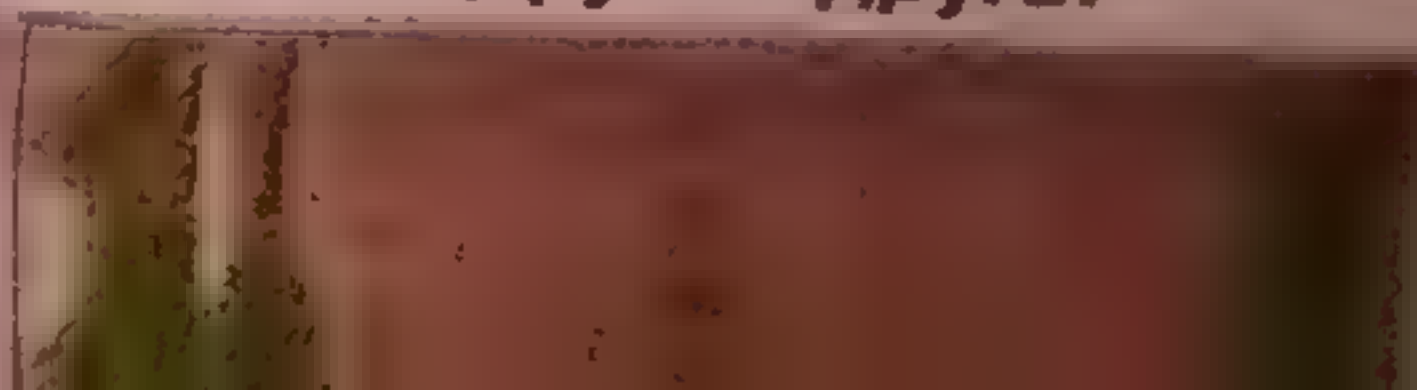
Высота предметов. Ее очень просто определить в солнечную погоду. Вбейте в землю кол произвольной длины. Отрежьте кусок веревки, длина которой равнялась бы высоте надземной части кола. Затем, используя эту веревку как циркуль, проведите вокруг кола окружность. Нетрудно догадаться, что ее радиус будет равен высоте. Теперь нужно только дождаться того момента, когда тень от кола коснется окружности. В этот момент тень от любого предмета будет равна его высоте.

Эту задачу можно выполнить, посадив живую изгородь или деревья. Но гораздо быстрее и экономичнее использовать различные опоры, увитые быстрорастущим девичьим виноградом. Применяв выдумку и изобретательность при устройстве этих опор, вы можете получить прохладные тенистые навесы в форме зонтика, грибка, галереи, ниши или устроить небольшой крытый дворик.

Густая листва девичьего винограда уменьшает силу ветра, защищает от шума, запыленности, дает хорошую тень и уменьшает перегрев стен, поэтому этой лианой очень

ЗЕЛЕННЫЕ ОБОИ

При садовом участке возникают отдельные, хоть и небольшие зоны: жилая, хозяйственная, зона выращивания огородных культур, зона отдыха. Умногих садоводов появляется желание каким-то образом изолировать их друг от друга.



Декоративные посадки, как правило, располагались при въезде в имение и поэтому служили своеобразной визитной карточкой хозяина. Рассматривая старинные гравюры, нетрудно убедиться, что при всем своем разнообразии цветники подразделялись на две основные группы. Одни имели форму правильных геометрических фигур, другие представляли собой своеобразные цветочные картины. Такие образцы флористической живописи имеют особое название - арабески.

Впрочем, говорить об изысканных цветниках только в прошедшем времени, наверное, не стоит, потому что главный секрет подобных насаждений достаточно простой. Нужно лишь грамотно провести посадку, а затем очень тщательно ухаживать.

Лучшим фоном для всевозможных декоративных растений и по сей день является ровный и аккуратно подстриженный газон. Для большей выразительности рисунка иногда используют цветные пят-

на, сделанные при помощи разноцветного гравия или обыкновенного измельченного кирпича. Подобные каменные узоры позволяют существенно сократить расходы, и, кроме того, они делают цветник более рельефным. Этот декоративный элемент может быть неизменным в течение

нескольких лет. Границы узора окаймляют узкими полосками жести или гибким пластиком. Чтобы между камушками не прорастала трава, под гравий нужно подложить плотную ткань (брезент) или черную полиэтиленовую пленку.

Обычно цветники создаются в такой последовательности. Сначала на бумаге рисуют эскиз, определяя форму и окраску будущей клумбы. Затем ри-



ные петунии, цинерария приморская, агератум, тагетесы. В открытом грунте очень хорошо себя зарекомендовали такие известные комнатные цветы, как колерус (цветная крапивка), бальзамин, пеларгония. Стоимость семян этих растений не столь уж высокая. Иными словами, практически любой садовод может украсить свой приусадебный участок в стиле старинной русской усадьбы.

О том, какие именно растения следует высаживать, разговор особый. Дело в том, что даже на самых изысканных клумбах всегда используют вполне обычные садовые цветы. Ведь для того чтобы создать яркое цветочное пятно или узор, вовсе не обязательно высаживать орхидеи или какие-нибудь другие экзотические растения. Даже начинающим садоводам знакомы низкорослые виды бегоний (всегдацветущая, клубневая), всевозмож-

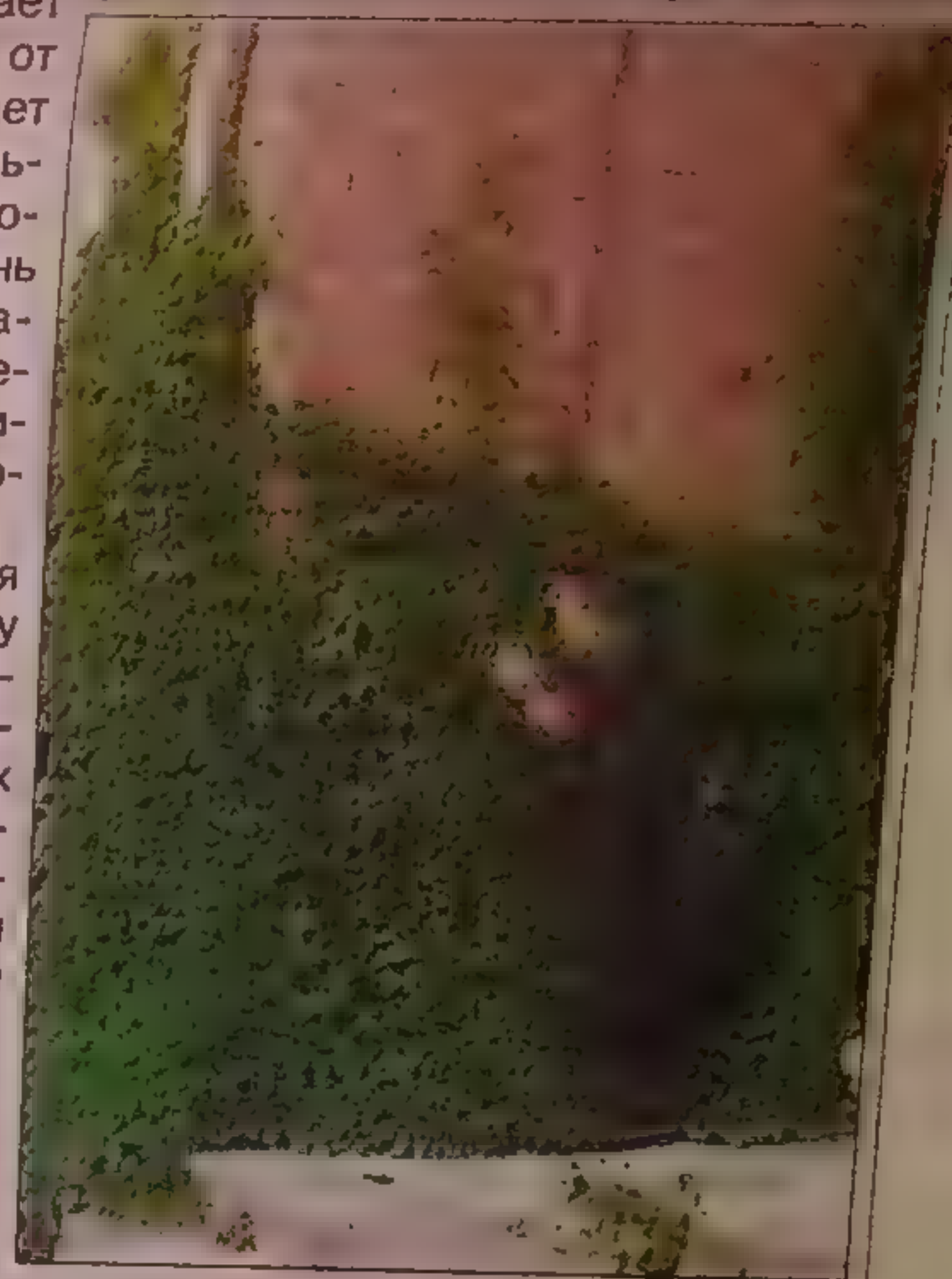
ные петунии, цинерария приморская, агератум, тагетесы. В открытом грунте очень хорошо себя зарекомендовали такие известные комнатные цветы, как колерус (цветная крапивка), бальзамин, пеларгония. Стоимость семян этих растений не столь уж высокая. Иными словами, практически любой садовод может украсить свой приусадебный участок в стиле старинной русской усадьбы.

опор, вы можете получить прохладные тенистые навесы в форме зонтика, грибка, галереи, ниши или устроить небольшой крытый дворик. Густая листва девичьего винограда уменьшает силу ветра, защищает от шума, запыленности, дает хорошую тень и уменьшает перегрев стен, поэтому этой лианой очень хорошо обсаживать застекленные террасы и беседки, а также задекорировать неприглядные постройки и заборы.

В период цветения красивую резную листву оживляют пушистые и душистые соцветия, состоящие из мелких изящных цветков. Позднее успевают несъедобные, синеватые с сизым налетом жесткие ягоды размером с горошину с 2-3 косточками. Ягоды очень красиво смотрятся на фоне пурпурной осенней листвы.

К условиям обитания девичий виноград неприхотлив. Весьма морозостойчив, мирится с притенением, но лучше растет на солнечных участках с плодородными, достаточно увлажненными почвами. Для посадки рано весной до начала сокодвижения нарежьте однолетние одревесневшие черенки длиной 20-35 см с двумя-четырьмя хорошо развитыми почками. До высадки в открытый грунт храните их в холодильнике или в снежном бурте. Затем перенесите черенки на несколько часов в чистую воду и посадите

сразу на постоянное место на расстоянии от 40 см до 1 метра. Черенки заглубляйте на 1/2 - 2/3 длины так, чтобы на поверхности остался отрезок с одной почкой. После посадки обязательно полейте молодые растения. Регулярно рыхлите, пропалывайте их и поливайте из расчета по 3 ведра на квадратный метр.



Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.



Мы уже два года выращиваем сеянцы кактусов. Сейчас они достигли высоты 2-3 см. Могут ли эти растения зацвести и что для этого нужно сделать?

Ирина СУДАКОВА
г. Чусовой
Пермской области.

Все опытные кактусоводы стараются выращивать растения для своих коллекций исключительно из семян. Так как при этом они не наследуют вирусных заболеваний и с самого юного возраста приобретают характерную для данного вида форму. Уход за сеянцами должен быть примерно таким же, как за взрослыми растениями. Разве что поливают молодые кактусы в два раза чаще. Если растения находятся в благоприятных условиях, то зацвести они могут уже на третий год жизни. Главное, чтобы зимой кактусы находились в прохладном и светлом месте практически без полива, а начиная с марта растениям необходимо яркое освещение, тепло и полив 1-2 раза в месяц. Юные сеянцы летом поливают раз в неделю.

КАКТУС ИЗ СЕМЕЧКА



Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ



Как правильно обить стены доской-вагонкой?

Ольга БУТНЕВА.
г. Юрьев-Польский
Владимирской области.

Первое, что надо сделать, - идеально выровнять стены, особенно если вы хотите класть вагонку почти вплотную. Хотя это, скорее, относится к деревянным домам из бревен. В городских квартирах стены все-таки относительно гладкие.

Сначала набиваете на стены продольные рейки-основания, к которым, собственно, и будет прибиваться вагонка. При высоте потолка 2-2,5 м достаточно 4 реек. Сечение рейки примерно 20x40 мм. Крепятся к стене они стандартным способом: в стене делается отверстие, в него загоняется пробка; планка крепится к стене шурупом, который в эту пробку вворачивают. Головка шурупа утапливается вплотай (**рисунки 1**). После того как планки будут установлены на стену, начинаете набивать на них вагонку.

ДЕРЕВЯННЫЕ СТЕНЫ

Если есть желание, между стеной и вагонкой закладываете какой-нибудь звукоизолятор, утеплитель. Стандартный вариант - оргалит, ДВП. Но лучше воспользоваться специальными утепляющими прокладками-матами импортного производства. На худой конец можно забить пространство мятой газетной бумагой. Только если у вас, не дай Бог, водятся мышки-крыски, им в бумаге за стеной будет очень комфортно. Так что лучше заполнить это про-

покупаете нормальную вагонку, к примеру длиной 180 см, и брак - но такой, чтобы из него можно было нарезать "хвостов" по 50-60 см (при высоте потолка 2,3-2,4 м). Обиваете как бы в два яруса, а по стыку досочек пускаете горизонтальную доску - своего рода бордюр (**рисунки 2**). Гвозди лучше брать специальные, которых почти не видно - они с очень маленькими шляпками. Или другой вариант - утопите гвозди впотай, а ямки зашпаклюйте смесью столярного клея с мелкими опилками.

Рисунок 1

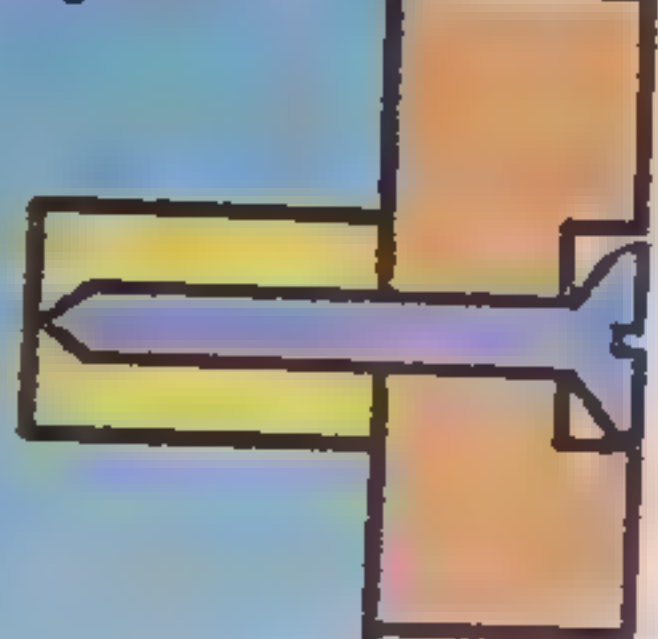


Рисунок 2



странство чем-нибудь твердым.

Одна маленькая хитрость, которая поможет вам сэкономить деньги. Обычно длинная вагонка дороже. Поэтому

Последний штрих - на стыках стен, пола и потолка (независимо от того, будете ли вы обшивать потолок или нет) прибейте уголок, например плинтус. Он скроет торцы вагонки, которые, что греха таить, не всегда удается обрезать аккуратно.

СМОЧИТЕ СВЕРЛО



БОЛТИКИ УДЕРЖАТ

В наших домах что-либо прибить или повесить проблема: одни стены не поддаются пробойникам, другие проламываются от легкого удара по гвоздю.

Особенно характерны такие сюрпризы для ванных комнат. А как, например, быть, если здесь нужно повесить занавеску? Воспользуйтесь "бездырочным" методом: в концы металлической трубки-карниза вставьте по болтику с гайкой и выкручивайте их, пока головки болтов не упрутся в стены. Подложите под них кожаные прокладки и еще немного доверните болты: кронштейн будет висеть прочно и надежно.

Виктор ТЮРЕНКОВ. Уфа.

ХИТРАЯ ОТВЕРТКА

Если вам случится закручивать винтик, шуруп в каком-нибудь неудобном месте, например в потолке, сделайте вот что. Наденьте на жало отвертки кусочек резиновой или виниловой трубки

и вставьте в него винтик. Так вы сможете завинтить его в самом недоступном месте.

Олег БОГОРАДОВ. Брянск.

КАК СВИТЬ ПРОВОДА

Хочу рассказать, как я свиваю кабели для электропроводки дома, на даче - да где угодно. Надеюсь, мой совет пригодится тем мужчинам, которые занимаются строительством или ремонтом. Берете провода, зажимаете в патрон электродрели и, вращая на минимальных оборотах, придерживая провода рукой (луч-

ше, если это будет делать ваш помощник), тянете их. Провода быстро и качественно свиваются. Таким образом легко свить проводку из любого количества жил - лишь бы в патрон дрели влез "хвостик" пучка.

Петр ПРОХОРОВ. Тверь.

НОСИТЬ ЛЕГЧЕ

Хочу поделиться совсем простенькой идеей - может,

Чтобы узенькие веревочные ручки не резали руку, когда тащишь, к примеру, 7-8 кг картошки, я всегда сую в карман перед походом на рынок пару образцов толстого веревочного

ваются влотай (рисунк 1). После того как планки будут установлены на стену, начинаете набивать на них вагонку.

Как сверлить шифер? А то он часто трескается под сверлом.

Ольга ДУБОНОСОВА.
Смоленск.

Скорее всего, вы слишком сильно нажимаете на дрель. Действительно, шифер - штука ломкая. Поэтому прежде чем сверлить, положите на место будущего отверстия тряпку, смоченную водой, примерно на полчаса. В качестве опоры используйте мешочек с песком. Сверлите не торопясь, не очень сильно нажимая на дрель. И время от времени смачивайте сверло водой.

Федор ЗАЙЦЕВ,
строитель.

СМОЧИТЕ СВЕРЛО

Фер - штука ломкая. Поэтому прежде чем сверлить, положите на место будущего отверстия тряпку, смоченную водой, примерно на полчаса. В качестве опоры используйте мешочек с песком. Сверлите не торопясь, не очень сильно нажимая на дрель. И время от времени смачивайте сверло водой.

те не торопясь, не очень сильно нажимая на дрель. И время от времени смачивайте сверло водой.

Не надо масла

Как оклеить мебель из ДСП пленкой? Надо ли олифить? Там, где двери испачканы, пленка отходит.

Ольга БАЛАКИРЕВА.
с. Пospelиха
Алтайского края.

Олифить ДСП не надо. Дело в том, что олифа - масло, и если где-то она в ДСП не впитается, пленка в этом месте отойдет: клеящая основа ни к масляной, ни к запачканной поверхности не прилипает. Лучше всего хорошенько промазать ДСП "эпоксидкой". Когда клей высохнет, пройдитесь по поверхности тряпочкой, смоченной бензином, а лучше - спиртобензиновой смесью (1:1). После этого наклеивайте пленку. Кстати, эпоксидный клей покрывает и все загрязненные участки, и пленка прилипнет хорошо. Но пользоваться "эпоксидкой" надо только в том случае, если вы хотите клеить пленку непосредственно на ДСП. Если же поверхность мебели уже чем-то покрыта лаком, пленка, фанера

ровка) - достаточно просто вымыть ее и протереть смоченной в спиртобензиновой смеси (в спирте, водке, бензине) тряпочкой.

Парник из подручных материалов?

Как самому сделать парник из подручных материалов?

Шамиль ГАЗИЧИЛОВ.
с. Гуниб, Дагестан.

Проще всего для парника использовать железную проволоку (пруток) 10 мм сечением. Делаете дуги примерно 1 м диаметром и оставляете "ножки" по 40-60 см. Втыкаете их в землю по бокам грядки на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. Для придания конструкции большей жесткости пропустите по верху веревку и растяните ее колышками. Остов покрывается полиэтиленовой пленкой. Утром пленку с дуг снял, на ночь закрыл. Проще некуда!

Алексей ТУМАНОВ.

ФЛОТ ИЗ БУТЫЛОК

Наверняка вы пьете воду или пиво из больших пластиковых бутылок-"баллонов". А пустые "баллоны" выкидываете. Я же мастерю из них забавные кораблики для внука. У него их целая флотилия.

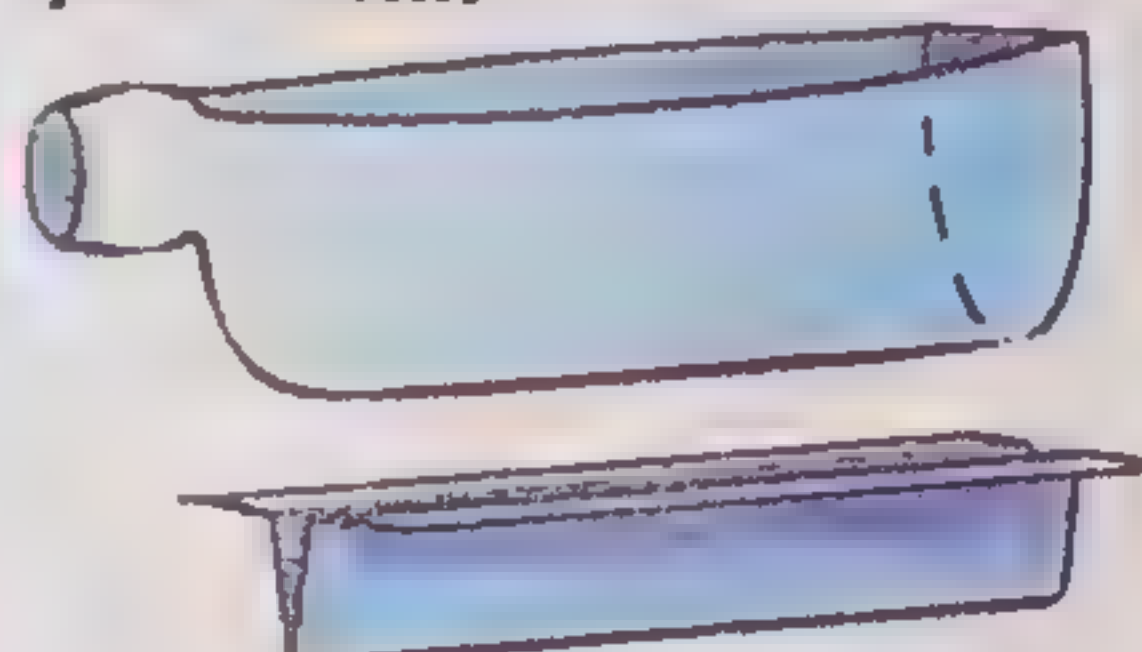


Рисунок 1

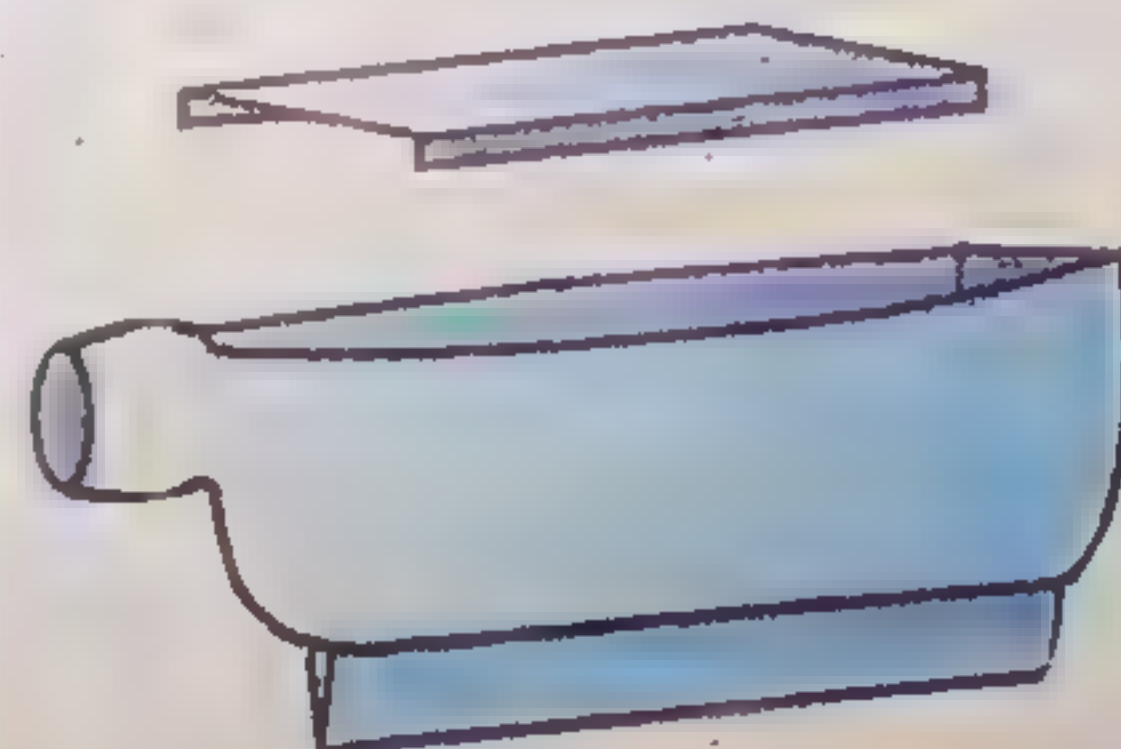


Рисунок 2

На изготовление одного кораблика уходит один-два часа. Помимо бутылок понадобится "суперклей", реечки и жести.

Сначала режем бутылку вдоль. Получается корпус лодочки. Затем складываем вырезанный кусок пластика, как

показано на рисунке 1, и приклеиваем к днищу - это киль. Если хотите, вставьте в киль полоску жести. Она сыграет роль балласта, и ваше судно будет, как говорят моряки, более "остойчивым". Палуба - как на рисунке 2, ее тоже приклеиваем к корпусу - изнутри. Осталось проверить в ней дырки, вставить мачты-реечки и надеть на них паруса из тех же бутылок - рисунок 3. Кораблик готов.

Его можно покрасить "нитрой", внутрь насыпать песок для балласта, сзади приклеить руль - из жести или того же обрезка бутылки. Носик (гор-

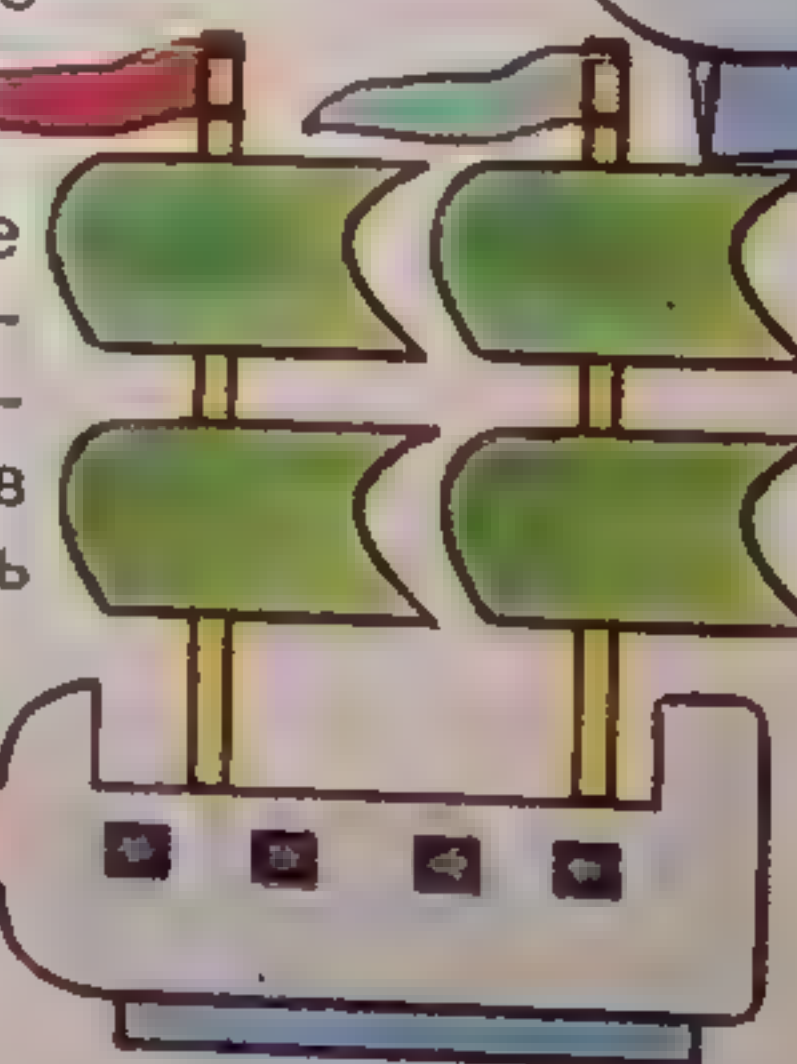


Рисунок 3

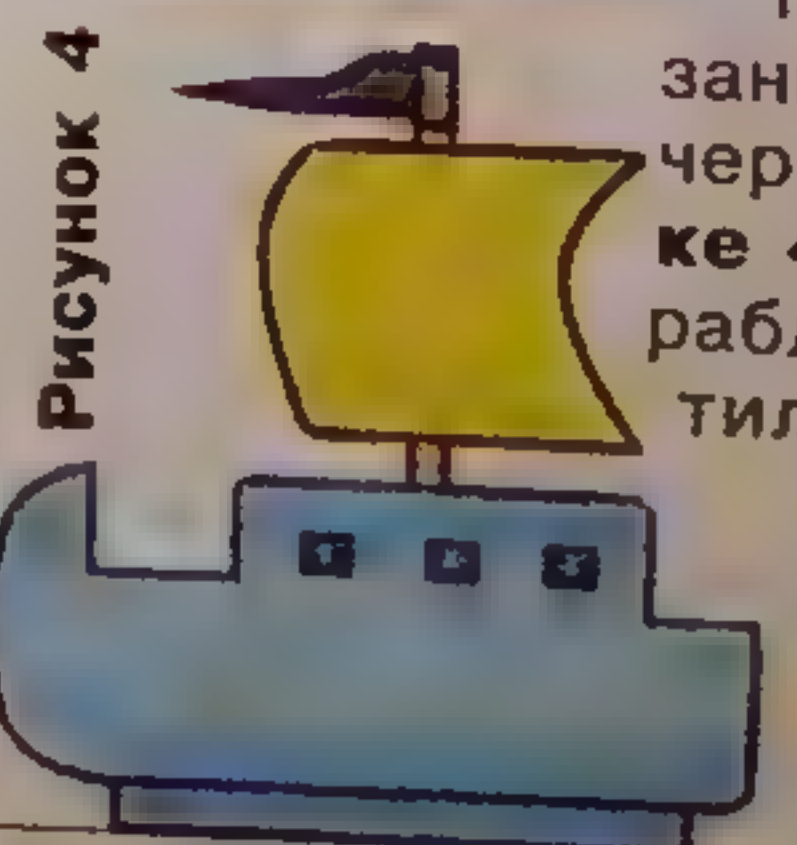


Рисунок 4

лышко) я обычно заплавляю на огне или обрезаю верх так, чтобы резьба осталась целой и накручиваю пробку. Плоские листы (для палубы, руля, киля) получаются, если прогладить разрезанную бутылку утюгом через газету. На рисунке 4 разновидности корабликов из нашей флотилии.

Олег ДЕМИН.
Москва.

электродрели и, вращая на минимальных оборотах, придерживая провода рукой (луч-

Петр ПРОХОРОВ.
Тверь.

НОСИТЬ ЛЕГЧЕ

Хочу поделиться совсем простенькой идеей - может, она пригодится тем, кто ходит на рынок с хозяйственными сумками, с "авоськами".

Чтобы узенькие веревочные ручки не резали руку, когда тащишь, к примеру, 7-8 кг картошки, я всегда сую в карман перед походом на рынок пару обрезков толстостенного резинового шланга длиной 10 см, разрезанных вдоль. Это - отличные ручки. Продаешь в шланг ручки сумок - нести гораздо легче.

Сергей ОБОЗИН. Кемерово.



часа. За 2 минуты до окончания варки всыпьте ванилин, при желании можно добавить цедру лимона или апельсина и лимонную кислоту.

Таким же образом можно варить варенье из корок дыни.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗА

Арбуз лучше брать не совсем со-



варки кусочки нежной мякоти не развариваются, а остаются целыми. За несколько минут до окончания варки добавьте ванилин и лимонную кислоту. Любители могут положить в варенье молотую корицу или молотую гвоздику.

ОГУРЕЧНОЕ ВАРЕНЬЕ

На 1 кг огурцов возьмите 500 г сахара, сок одного лимона, сок одного апельсина, корицу, гвоздику, ванилин.

Огурцы промойте, очистите от кожуры, сердцевин с семенами, опустите в кипящую воду и варите, пока они не станут мягкими. Процедите через сито, дайте воде стечь. В отдельную посуду выдавите сок лимона и сок апельсина, добавьте отвар, оставшийся от варки огурцов, чтобы жидкости стало примерно 3 стакана. Всыпьте в раствор сахар и сварите сироп.

Кожуру лимона и апельсина измельчите ножом и сварите отдельно в небольшом количестве

У меня сын ходит в школу с сумкой на ремне, которую на плече носят. Я посмотрела, как он идет, - весь скособоченный, одно плечо задрано...

"Ты чего так ходишь?" - спрашиваю. Он отвечает - ремень, мол, с куртки сползает, сумка падает. Тогда я сделала вот что. Намазала внутреннюю поверхность плечевого ремня резиновым клеем в два слоя. Сначала нанесла один слой, затем, когда клей высох, другой. Теперь сын доволен, говорит, совсем не скользит. Надеюсь, кто-нибудь из читателей "Друга дома" воспользуется моим опытом.

Наталья ЛАДЕНКО.
Волоколамск Московской области.

НЕОБЫЧНОЕ ВАРЕНЬЕ

Как правило, отведав арбуз, корочки мы выбрасываем. А напрасно. Из них получается весьма вкусное варенье. Впрочем, варенье можно готовить из любых, даже самых на первый взгляд не подходящих для этого продуктов, таких, как огурцы или помидоры. Во всяком случае, так считают наши читатели, отвечая в Клубе взаимопомощи на вопрос Эллы Бэдэрэу из Екатеринбурга.

Вот какими рецептами необычного варенья поделилась Ольга СИЗИКОВА из г. Гурьевск Кемеровской области.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

На 1 кг арбузных корок возьмите 1,2 кг сахара, 3 стакана воды, 1,5 чайной ложки пищевой соды, ванилин, цедру лимона или апельсина, лимонную кислоту по вкусу.

Корки промойте и очистите от зеленой кожицы. Нарежьте их по 5-8 см, проколите вилкой. В стакане горячей воды растворите пищевую соду

зревший, с плотной ароматной мякотью. Очистите мякоть от корок и зерен, нарежьте

воды, добавив туда корицу и гвоздику. Процедите и вылейте отвар в сироп.

на. Затем вскипятите в трех водах (после каждого закипания воду сливайте и заливайте холодной). После этого очистите помидоры от кожицы и опустите их в сироп, приготовленный из расчета на 1 кг помидоров - 1 кг сахара и 300 г воды. Варите варенье до тех пор, пока сироп не станет необходимой густоты. За несколько минут до окончания варки положите лимонную кислоту (1-1,5 чайной ложки) и для аромата добавьте ванилин.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ И ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

На 1 кг зеленых помидоров возьмите 1 кг черноплодной рябины, 15-20 листочков вишни, 1 кг сахара, 200 г воды.

Помидоры разрежьте на мелкие кусочки, удалите семена, засыпьте сахаром и оставьте на полчаса.

Рябину пробланшируйте в кипятке 2-3 минуты, затем остудите холодной водой. Засыпанные сахаром помидоры поставьте на слабый огонь, добавив немного воды. Когда сахар растает, добавьте рябину, вишневые листья и варите, как обычное варенье, до готовности. В процессе варки помидоры не развариваются, приобретают рубиновый цвет и вкус нежного цукката.

Во-вторых, готовое варенье должно закрываться горячим в горячие простерилизованные банки и стерилизоваться не менее 10 минут.

В-третьих, разлитому по банкам варенью обязательно нужно дать остыть, прикрыв чистой салфеткой. И только после этого его можно закрывать.

А вот по мнению Марины ЖДАНОВОЙ из г. Гуково Ростовской области избежать плесени можно только в том случае, если варенье сварено правильно. Как же это сделать? Во-первых, правильно сваренным считается варенье, у которого форма ягод не изменилась, сохранился аромат и лишь стал цвет темнее. Посуда для варки варенья должна быть широкой, но не высокой, чтобы жидкость быстрее испарялась. Варите не более 2-4 кг ягод одновременно. Медные тазы для варки варенья должны быть идеально чистыми. Ни в коем случае нельзя использовать посуду, на которой есть зеленые пятна окиси. Перед каждой варкой таз нужно тщательно начистить, промыть горячей водой и просушить. Не забывайте во время варки встряхивать таз, чтобы ягоды варились равномерно. Снимайте пенку, иначе варенье может впоследствии закиснуть. Пенку при варке варенья снимайте в самом конце, причем выпуклой стороной ложки. Тогда пенка оседает на ложке



сода, ванилин, цедру лимона или апельсина, лимонную кислоту по вкусу.

Корки промойте и очистите от зеленой кожицы. Нарежьте кусочками по 5-8 см, проколите вилкой. В стакане горячей воды растворите питьевую соду и смешайте с 5 стаканами холодной воды. Подготовленные корки положите в этот раствор, закройте крышкой и оставьте на 4 часа. Половину сахара всыпьте в таз, поставьте на огонь и прокипятите 10-15 минут. Корки выньте, несколько раз промойте в проточной воде, опустите в кипящий сироп, прокипятите в течение 15 минут, снимите с огня и оставьте на ночь. Затем засыпьте корки оставшимся сахаром, снова поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 3

зревший, с плотной ароматной мякотью. Очистите мякоть от корок и зерен, нарежьте небольшими кусочками толщиной 2 см и опустите в кипяток на 5-8 минут (чем мягче мякоть, тем меньше времени ошпаривать). Затем сварите сироп: на 1 кг подготовленного арбуза - 1,2 кг сахара и 2 стакана воды. Залейте арбузную мякоть половиной сиропа, оставьте на 10-12 часов, затем снова доведите до кипения и кипятите на слабом огне 10-15 минут. Снимите с огня и остудите. Снова доведите до кипения, добавив остальной сироп. Варите до готовности. При таком способе

воды, добавив туда корицу и гвоздику. Процедите и вылейте отвар в сироп. Добавьте по вкусу ванилин. В сироп засыпьте огурцы и варите на медленном огне, помешивая, пока они не станут прозрачными. Разложите в простерилизованные банки и укупорьте.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

Для варенья лучше брать мелкие зеленые плоды. Бурые не годятся, потому что придают варенью томатный вкус. Плоды немного надрежьте у плодоножки и шпилькой вычистите семе-

харом. Помидоры поставьте на слабый огонь, добавив немного воды. Когда сахар растает, добавьте рябину, вишневые листья и варите, как обычное варенье, до готовности. В процессе варки помидоры не развариваются, приобретают рубиновый цвет и вкус нежного цуката.

Однако варенье мало приготовить, его нужно и правильно сохранить. Вот что советует, отвечая на вопрос Татьяны БУТОРИНОЙ из г. Верхний Уфалей Челябинской области, Вероника РОДОВА из Нижнего Новгорода.

Помешивая и раскладывая варенье, нельзя использовать ту же ложку, которой вы пробуете. Банки нужно заполнять до самого горлышка, чтобы вошло меньше воздуха. Банки и металлические крышки следует стерилизовать, полиэтиленовые крышки ненадолго опустить в кипящую воду. Перед тем как закрыть банку крышкой, надо положить на горлышко банки кружок белой бумаги, смоченный в водке или спирте. Желательно, чтобы бумага соприкасалась с вареньем. После этого закрывайте банку крышкой.

Хранить варенье лучше в холодном сухом месте - в закрытых ящиках, до половины заполненных песком, или в холодильнике.

Людмила ЖУРАВЛЕВА из Донецка Ростовской области предлагает положить под крышку аптечный горчичник или смазать горчицей внутреннюю сторону крышки.

Тремя основными правилами варки варенья поделилась и **Марта ПАВЛИШИНА** из пос. Междуреченский Архангельской области.

Во-первых, ягоды должны быть обязательно спелыми, вымытыми и подсушенными на дуршлаге. Строго придерживайтесь соотношения ягод и сахара. Сэкономленные 100 г сахара могут привести к тому, что варенье испортится.

тально начистить, промыть горячей водой и просушить. Не забывайте во время варки встряхивать таз, чтобы ягоды варились равномерно. Снимайте пенку, иначе варенье может впоследствии закиснуть. Пенку при варке варенья снимайте в самом конце, причем выпуклой стороной ложки. Тогда пенка оседает на ложке, а сироп остается. Банки для варенья нужно ошпарить кипятком и высушить, чтобы в варенье не попала вода. Иногда варка затягивается, варенье долго остается жидким. Добавьте в него немного лимонного сока или чуть-чуть яблочного желе, и оно быстро загустеет. Готовность варенья можно узнать по нескольким признакам - пенка не расходится по краям, а собирается к центру, плоды и ягоды не всплывают на поверхность, а равномерно располагаются в массе сиропа, многие фрукты и ягоды становятся прозрачными, капля сиропа не расплывается на тарелке. Если вы не закатываете банки, то сначала положите кружок пергаментной бумаги, затем картонный кружок, поверх него снова пергамент и только потом обвяжите шпагатом, который нужно предварительно смочить, - высыхая, он плотно стянет банку и прекратит доступ воздуха.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ

Я очень люблю солянки и хотела бы узнать как можно больше рецептов их приготовления.

Виктория ФЕДОСЕЕВА.
Оренбург.

Какие блюда кроме традиционных мяса и рыбы можно делать заливными?

Екатерина СОКОЛОВА.
Нижний Новгород.

БЕЛОЧКИНА СУШИЛКА

Мы очень любим собирать грибы и ягоды. Грибы маринуем, солим, сушим. А хорошо сушить грибы надо тоже уметь. Мы придумали свою "белочкину сушилку". Белочкиной ее называли соседи, когда увидели. "Просто, как у белочки", - сказали они.

Надо взять сетку-мешок. В них в магазины привозят лук, капусту, овощи (бывают обычно оранжевого цвета). Из досочек сделать раму. Досочки мы тоже от ящика овощного брали. Рама получилась шириной 0,5 м, длиной 0,9 м. На раму надели сетку. Таких рам с сетками нам понадобилось вначале три, а когда мы оценили свою сушилку, сделали еще 5 штук. На сетку укладываете почищенные, порезанные грибы. Учтите, что усыхают грибы почти в 10 раз. Поэтому не надо слишком мельчить их, но и толстых слоев тоже не допускайте.

Просохнуть поможет электрическая батарея. У нас она имеет переключение на более малую мощность. Сильного теп-

ла не надо - сгорят грибы. Над батареей располагаем рамки с порезанными грибами в виде этажерки - одна над другой. По торцам надо проложить поленца длиной 3-5 см, тогда сетки не будут соприкасаться. А теплый воздух будет стремиться вверх и сушить ваши грибочки.

Такую сушилку сделать просто, но результат будет хороший. Грибочки не горят, как в духовке, не чернеют. "Их трогаешь, а они "шелестят", - так мамуля моя говорит. Посоветую еще: к верхней рамке прибейте маленькие гвоздики. Вокруг не надо, достаточно с торца и по длине. Возьмите хлопчатобумажную ткань типа ситца. Сделайте занавесочку и опустите ее вниз свисать. Она с одной стороны прикроет ваши грибки

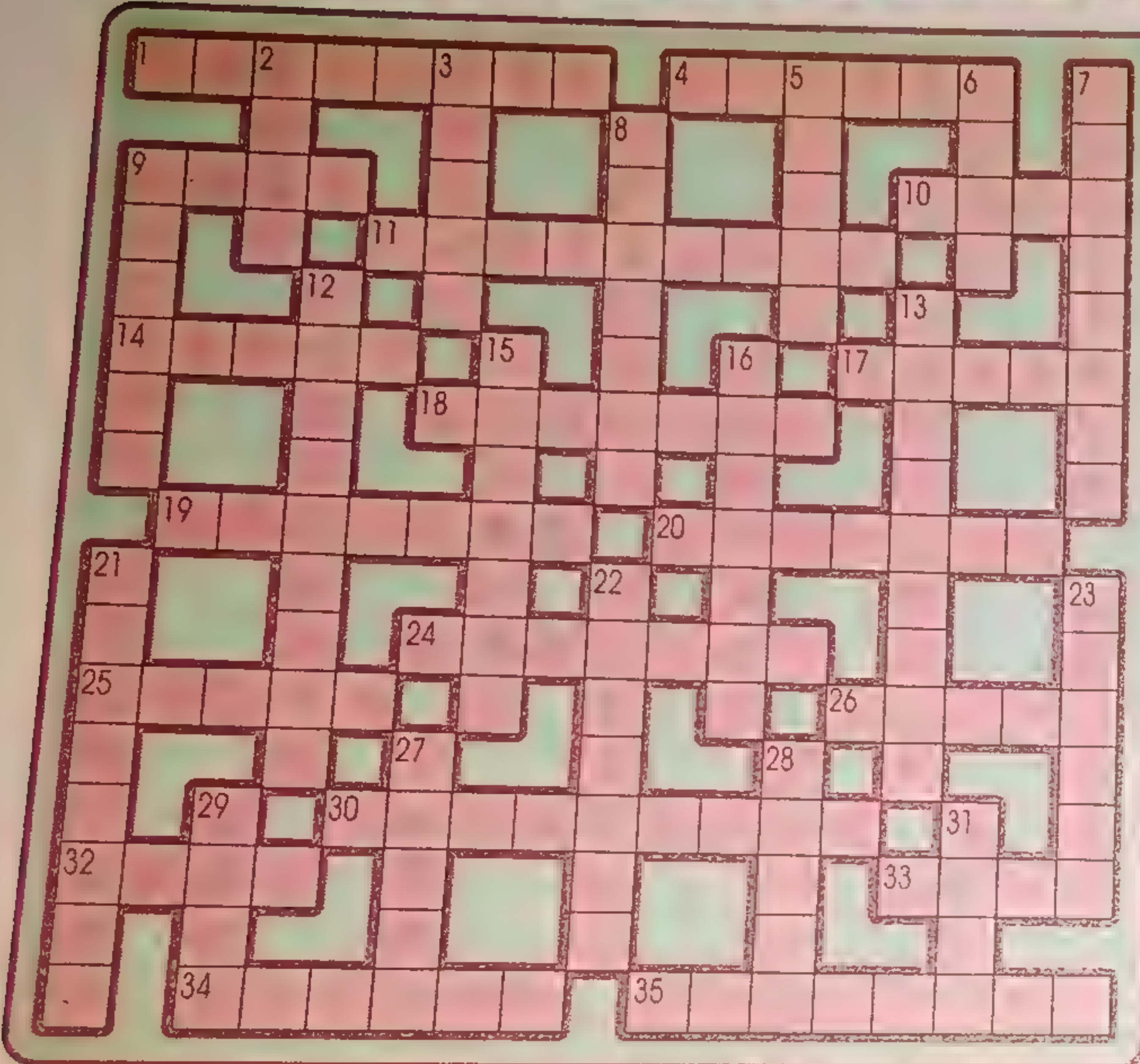
вместе с батареей, и теплый воздух не будет зря выходить. Всю батарею не стоит закрывать - нужен доступ воздуха.

Вы можете менять, переставлять рамки по уровням. А когда грибы высохнут, хранить их надо в закрытых сухих банках. Перепады температуры и влажность могут погубить в мешках грибы. В мешках грибы хранят там, где температура постоянная, нет влажности.

И еще один совет - как сделать приправу из сыроежек. Сыроежки чистим и целиком сушим, шляпку от ножки отрезаем. Они высохли - перемалываем их на мясорубке. Получаем сухой порошок цвета горчицы, очень ароматный. Его можно использовать в подливки, соусы, супы. Добавляйте по пол столовой ложки. Ароматную приправу мы храним в банке. Откроешь ее - лесом пахнет!

Елена МАЛЬЦЕВА.
г. Кандалакша
Мурманской области.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

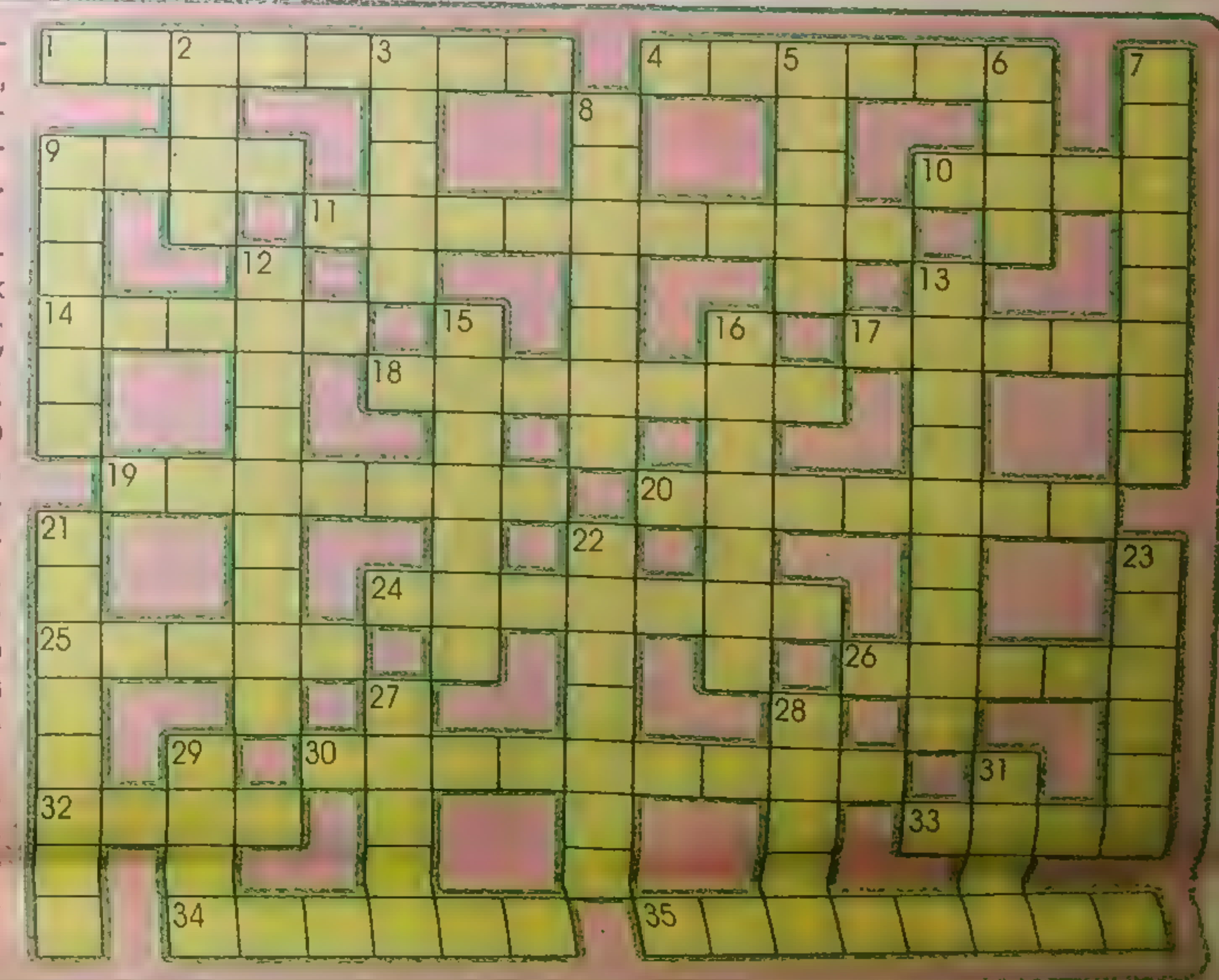
По горизонтали. 1. Производитель духов. 4. Запеканка из крупы, мучных изделий, творога. 9. И женское имя, и индейское племя. 10. Без риса его не пригостишь. 11. Предварительное исполнение концерта, спектакля. 14. Их пожинают, ими увенчивают, на них почивают. 17. Гурт кобылиц с одним жеребцом. 18. Легкая бумажная или шерстяная ткань с пушистым редким начесом. 19. Божий дар, рождающий страсть. 20. Устройство для размножения по месту работы. 24. Слово, противоположное по значению другому слову. 25. Литературный отец принцессы Турандот. 26. Менеджер топ-модели. 30. Кастрюлечка для жульенов. 32. Способ перемещения тел. 33. Особый покрой брюк. 34. Целомудренная буренка. 35. Божественная подсказка.

По вертикали. 2. Жена С. Есенина, В. Мейерхольда. 3. "Кладбище искусства". 5. Хорошо его иметь в деревне. 6. На выдумки хитра. 7. Плотная ткань в наклонный рубчик. 8. Почтенная мать семейства. 9. Настоящая фамилия Агаты Кристи. 12. "... - это когда ноги идут к лицу" (Геннадий Малкин). 13. Солнечный цветок. 15. Драгоценный металл. 16. Писатель, которого еще цитируют, но уже не читают. 21. Исполнительница главной роли в фильме "Блондинка за углом". 22. Наименьшее расстояние между звуками фортепиано по высоте. 23. Для венгров это и танец, и трактир. 27. Шейное украшение. 28. То, что Фаина Раневская называла "каторгой в цветах". 29. Французский композитор, автор балета "Жизель". 31. Колобок, попавший под каток.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Школа, где учат летать. 4. Специалист по изготовлению орал из мечей. 9. Самый известный Ференц. 10. И драгоценный камень, и мужской казус. 11. Роликовая доска. 14. Продажная стоимость хорошенькой восточной девушки. 17. "Тертый" символ жизненного опыта. 18. Пограничная обираловка. 19. Часть жевательного аппарата, угодившая в заглавие фильма Стивена Спилберга. 20. Курево первой свежести. 24. Скоростная лыжная беготня со стрельбой. 25. Одно из любимых блюд пушкинского Гвидона в молодые годы. 26. Снаряжение, противоядие для корове. 30. Зарплата по старинке. 32. Запрет по-президентски. 33.

ка для супа. 5. Конь в тельняшке. 6. У пролетария - простая, у брата - золотая. 7. Тот, кто берет в банке не столько, сколько дают, а столько, сколько унесет. 8. Человек, любящий свое отечество. 9. Деталь пиджака, предназначенная для хватания за грудки. 12. Ловушка с бесплатным сыром. 13. Ушастая иномарка. 15. Сам себе и начальник, и подчиненный. 16. Дровосек по отношению к лесоводу. 21. Немецкий композитор, автор 9 симфоний, 32 фортепианных сонат. 22. Корабельная "баранка". 23. Перегородка, за которой прячется бармен. 27. Султанские жены. 28. Французский Петрушка. 29. Сигнал, который не нужен зайцу (фольклорное). 31. Арабский доллар.



...обскадавшее пушкинского Гвидона в
...годы. 26. Снаряжение, противо-
...казанное корове. 30. Зарплата по ста-
...ринке. 32. Запрет по-президентски. 33.

26. Перегородка, за которой прячется бар-
мен. 27. Султанские жены. 28. Французс-
кий Петрушка. 29. Сигнал, который не ну-
жен зайцу (фольклорное). 31. Арабский
доллар.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1.

Гладкий морской каме-
шек. 4. Садовая или лес-
ная ягода. 7. Муж мамы.
8. 1000 миллиметров. 9.
Молчаливый собесед-
ник. 12. Школьное про-
звище акселерата. 13.
Он исцеляет от засухи.
14. "Огненный" грузин-
ский суп. 15. Житель пла-
неты Железяка из мульт-
тика "Тайна третьей пла-
неты". 20. Морской раз-
бойник. 22. Живущий в
черном теле. 23. Ошей-
ник для рабочего быка.
24. Большой ломоть хле-
ба. 25. Шустрые чере-
пашки из мультика.

По вертикали. 1.

Самое быстрое животное
суши. 2. Еловая ветвь. 3.
Место проведения гла-
диаторских боев в Древ-
нем Риме. 4. Что мечтал

получить Страшила от волшебника Изумрудного горо-
да? 5. Морозные кружева. 6. Середина весны. 10.
Чистейшее везение. 11. Что утоляют во время еды?
14. Плотоядный зверь. 16. Мальчик, которого не
видно и не слышно. 17. Изображение числа на письме.
18. Автор сказки "Старик Хоттабыч". 19. Колкая часть
шприца. 21. Ледяные шарики с неба.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 34

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Микстура. 4.

Попона. 9. Дева. 10. Жбан. 11. Об-
ручение. 14. Жупан. 17. Сироп. 18.
Джакузи. 19. "Шахнаме". 20. Сме-
тана. 24. Перекур. 25. Алеко. 26.
Шашки. 30. Дискотека. 32. Ноги.
33. Цена. 34. Любовь. 35. Линдг-
рен.

По вертикали. 2. Киви. 3. Учеба.

5. Париж. 6. "АББА". 7. Синтепон.
8. Бечевка. 9. Дружка. 12. Барахол-
ка. 13. Фиксатуар. 15. Джемпер.
16. Изумруд. 21. Фламинго. 22.
Пергола. 23. Стирка. 27. Ситро.
28. Экран. 29. Угол. 31. Веер.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Банкомат. 4.

Подлог. 9. Бита. 10. Пика. 11. Плат-
форма. 14. Масть. 17. Канун. 18.
Гармонь. 19. Растяпа. 20. Айсберг.
24. Храбрец. 25. Рубик. 26. Об-
щак. 30. Тяжеловес. 32. Неуч. 33.
Пень. 34. Апломб. 35. Экспресс.

По вертикали. 2. Нить. 3. Масло.

5. Дрема. 6. Гриф. 7. Скафандр. 8.
Реформа. 9. Боцман. 12. Отпуск-
ник. 13. Канделябр. 15. Паспорт.
16. Снайпер. 21. Первенец. 22. "Аб-
солют". 23. Пекарь. 27. Пятно. 28.
Ребус. 29. Лужа. 31. Цеце.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Русалка. 3.

Пружина. 7. Страшилка. 10. Тест.
13. Тигр. 14. "Несквик". 15. Пла-
нер. 16. Студия. 20. Колонна. 21.
Урок. 22. Ключ. 25. Вольтметр.
26. Крыльцо. 27. Дворник.

По вертикали. 1. Рулетка. 2.

Лето. 4. Умка. 5. Ассорти. 6. Ошиб-
ка. 8. Эскалатор. 9. Числитель.
11. Бегемот. 12. Диктант. 17. Спут-
ник. 18. Болото. 19. Бочонок. 23.
Моль. 24. Утро.



Рисунок Игоря КИЙКО.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ
РЕКЛАМЫ
915-44-51
РАЗМЕЩЕНИЕ В
РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ**

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора
Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ,
Зинаиды МИШУРЫ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ,
Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (K), печатаются на рекламной
основе.

Бремя подписания в печать по графику 6.09.2001 г. в 19.00.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51.
Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут
рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разреше-
ния редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируют.
Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телера-
диовещания и средств массовой коммуникации.
Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский
пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65.
E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd>
Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано
в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74.
Тираж 183750 экз. Тип. № 35

Цена свободная.

Подписано в печать 6.09.2001 г. в 18.30.



Если вы обставляете новую квартиру, загородный дом или обновляете уже поднадоевший интерьер, у вас наверняка встанет вопрос о покупке ковра или коврового покрытия.

Отправляясь в магазин, важно четко определить для себя, что же именно вы хотите видеть в своей спальне, гостиной или в детской. Естественно, ваше новое приобретение не должно диссонировать с интерьером всей

цвет, фактура ковра не должны выбиваться из общего пространства. С помощью красивого добротного ковра вы можете связать или, напротив, разделить отдельные зоны помещения – “диванную” от “столовой”, например. Необязательно покупать ковер размером во всю комнату. Эффектно смотрятся два небольших схожих по цвету или орнаменту ковра. Темный цвет сделает большую комнату более интимной, а светлый оживит и увеличит небольшие помещения. Не думайте, что ковер скроет недостатки ва-

Сейчас можно наблюдать самый настоящий ковровый бум. И дело не в сезонном похолодании, которое влечет за собой непереносимое желание человека утеплить свой дом. Просто пришла мода на ковры. Их больше не считают пережитком мещанского прошлого. Ковры стали полноценными участниками интерьеров – и изысканных классических, и новомодных авангардных, и самых что ни на есть демократических. Отсюда следует, что ковер сейчас можно подобрать на любой вкус и кошелек.

вам стоит присмотреться к напольному покрытию.

Они не так давно появились в наших магазинах, но за последние несколько лет в их производстве задействованы новые технологии. Наряду с использованием синтетических материалов сейчас все больше используют натуральное экологически чистое сырье. Это дает возможность таким покрытиям конкурировать с традиционными ковровыми изделиями. Они не так впитывают запахи, грязь, не накапливают стати-

КВАРТИРА В КОВРАХ



Стиль “кантри” сегодня очень популярен в одежде, в посуде, в отделке домов и квартир. Естественно, эта мода коснулась и ковров. Здесь особенно важно выдержать общий тон помещения и выбрать цвет. Яркий, контрастный ковер подчеркнет изящество ва-

можно легко заменить на что-то другое.

Авангард – новое слово в ковровой моде. Сегодня можно найти ковер, повторяющий сюжет классического художественного полотна. Но здесь есть большая доля риска, что такой ковер не будет гармонировать с остальным интерьером.

И напоследок несколько советов, как правильно ухаживать за ковром, чтобы он подольше послужил вам.

Как минимум раз в год переворачивайте ковер, чтобы он изнашивался равномерно.

Чаще пылесосьте ковер с изнанки, если у вас нет возможности отдавать его в чистку.

Не стоит выбивать ковер, повесив на веревку. Так вытягиваются нити основы. Лучше всего чистить ковер, рас-





ПОТРОШКИ УКРАСЯТ СТОЛ

ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАКАРОНАМИ

Возьмите 500 г грибов, 250 г отварных макарон, 50 г жира, луковицу, 3 яйца, стакан молока, соль.

В разогретом жире потушите нарезанный кубиками лук, предварительно отваренные грибы, посолите и тушите до готовности. В глубокой сковороде разогрейте жир, выложите на дно половину макарон, разровняйте, затем положите слой грибов, а сверху снова макароны. Все закройте взбитыми яйцами, смешанными с молоком и солью. Запеките в духовке.

КУРИНЫЕ ПОТРОШКИ С ГРИБАМИ

Вам потребуется 250 г грибов, печень, желудок, сердце, потрошки и шейка курицы, 2 столовые ложки жира, 2 яйца, 1 стакан муки, 4 сто-

МОЛОЧНЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ

На 6 порций возьмите 2 л молока, 1,2 кг картофеля, одно яйцо, столовую ложку сливочного масла, соль.

Очищенный картофель натрите на мелкой терке, отожмите через марлю, добавьте яйцо. Картофельную массу хорошо перемешайте и раскатайте на небольшие шарики. Молоко вскипятите, опустите клецки и варите при слабом кипении. Суп посолите и заправьте маслом.

СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА

На 4 порции возьмите 2 л молока, 0,5 стакана картофельного крахмала, 2 столовые ложки сливочного масла, одно яйцо, 2 столовые ложки сахара, соль.

Молоко вскипятите, опустите лапшу и варите до готовности 10-15 минут. Перед оконча-

нием варки добавьте соль, сахар, сливочное масло.

Лапша готовится следующим образом: картофельный крахмал разведите водой, добавьте яйцо и размешайте до густоты сметаны. Из массы напеките блинчиков толщиной 1-2 мм, охладите и нарежьте как лапшу.

УГРО ПО-ТАДЖИКСКИ

На 7 порций возьмите 1,5 л мясного бульона, 500 г картофеля, 300 г говядины, 3/4 стакана гороха, 2 луковицы, 120 г лапши, одно яйцо, одну морковь, 2 столовые ложки томат-пюре, 2 столовые ложки жира, 3/4 стакана кислого молока, соль, специи.

В бульон положите предварительно замоченный горох, а через 30-40 минут картофель, нарезанный крупными ломти-

ками. Затем добавьте лапшу, морковь, нарезанную соломкой и обжаренную на жиру, лук, томат-пасту, специи и варите до готовности. Блюдо заправьте кислым молоком и подавайте с отварным мясом и яйцом.

ЛАКОМЫЙ КУСОЧЕК

На 5 порций возьмите пакетик картофельных чипсов, 150 г плавленого сыра, 30 г сливочного масла, пучок укропа и зеленого лука.

Сыр и масло хорошо перемешайте и поставьте на 30 минут в холодильник. Укроп и зеленый лук нужно нарезать и перемешать. Сырную массу разделите чайной ложкой на равные части. Мокрыми руками быстро скатайте из них шарики. Обваляйте в нарезанной зелени. К каждому шарiku с двух

сторон прилепите по картофельному чипсу и подайте на подносе.

ВЕТЧИНА В РУБАШКЕ

На 4 порции возьмите 50 г картофельных чипсов, 400 г мясного рулета (колбасы или ветчины), 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 3-4 столовые ложки сливочного масла. Чипсы хорошо раздробите. Ветчину нарежьте мелкими квадратиками. Яйца взбейте в глубокой тарелке. В другую тарелку насыпьте муку, в третью - измельченные чипсы. Сливочное масло растопите на сковороде, кусочки рулета обваляйте в муке, яйце и чипсах и жарьте на масле до образования румяной корочки.

Галина ТАРАНЕЦ,
пос. Балахта
Красноярского края.

РУМЯНАЯ РУБАШКА

ТОМАТНОЕ МЕНЮ

ТОМАТНЫЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ

На 10 помидоров возьмите 6-7 стаканов воды, 100 г сливочного масла, по одной морковке, луковице, стакан перловой крупы, 2 стакана сметаны, корень петрушки, соль, перец по вкусу.

Помидоры отварите в кипятке, добавив немного сливочного масла. Когда они станут мягкими протрите их через сито, снова положите в

ПОРТУГАЛЬСКИЙ СУП

На 0,5 кг помидоров возьмите 1,5 л бульона и 3-4 картофелины.

Картофель и помидоры очистите и разрежьте на дольки и отварите в бульоне в течение 45 минут, затем протрите через сито. Подавайте с сметаной и зеленью.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СУП

Ломтики помидоров и мелко порезанный репчатый лук обжарьте в масле до золотистого

Вам потребуется 250 г грибов, печенка, желудок, сердце, крылышки и шейка курицы, 2 столовые ложки жира, 2 столовые ложки муки, 4 столовые ложки масла, черный перец.

Отварите потрошки в подсоленной воде. Выньте и мелко порежьте. Грибы нарежьте полосками и обжарьте с жиром в течение 15-20 минут. Спассеруйте муку с маслом, разведите бульоном, в котором варились потрошки. Как только соус закипит, прибавьте грибы к нарезанным потрошкам и тушите еще 10-15 минут. Подавайте горячими, посыпав черным перцем.

ГУСИНАЯ ПЕЧЕНЬ С ГРИБАМИ И РИСОМ

На 100 г гусиной печени возьмите 50 г свежих грибов, 20 г гусиного жира, половину луковицы, 80 г риса, 20 г сливочного масла, 20 г сыра, соль.

Печень нарежьте кубиками и потушите несколько минут с луком и грибами. Отдельно потушите рис с гусиным жиром, затем смешайте с печенью и тушите до полной готовности. При подаче на стол посыпьте тертым сыром.

Людмила ВОРОНИНА.
д. Мамаево, Удмуртия.

ТЕРМОЯДЕРНЫЙ САЛАТ

Соотношение продуктов здесь произвольное. Картофель, отваренный в кожуре, нужно почистить и нарезать, кто как умеет. Добавьте к нему несколько соленых огурцов, луковицу, положите по вкусу мелко нарезанную квашеную капусту. Все перемешайте, добавьте 2-3 столовые ложки растительного масла, соль, молотый красный или черный перец. Еще раз перемешайте. И салат готов.

Игорь ЯКУШКИН.
Килемары, Республика Марий Эл.



- Вам понадобится: 500 г картофеля, лук, яйцо, растительное масло, 2 столовые ложки ряженки, соль, 200 г отварной крестьянской колбасы.

Очистите картофель и вымойте под струей холодной воды, натрите его на терке. Добавьте мелко нарезанный репчатый лук, взбитое яйцо, ряженку, посолите. Ложкой выложите на разогретую сковороду с маслом в виде оладьев и обжарьте с двух сторон. Поставьте в горячую духовку минут на 5. Подавайте с крестьянской колбасой. Блюдо можно дополнить овощными салатами.

Драники (картофельные оладьи) - традиционное белорусское блюдо. Существует несколько рецептов, как их готовить. Один из них предлагает повар минского кафе "Бульбяная" Валентина ДАШКЕВИЧ.

ковке, луковице, стакан перловой крупы, 2 стакана сметаны, корень петрушки, соль, перец по вкусу.

Помидоры отварите в кипятке, добавив немного сливочного масла. Когда они станут мягкими протрите их через сито, снова положите в кастрюлю, добавьте растертые корни, несколько горошин перца и предварительно сваренную до готовности перловую крупу. Залейте водой, доведите до кипения и подавайте на стол, заправив сметаной.

ТОМАТНЫЙ СУП С МОЛОКОМ

На 10 помидоров вам потребуется 1 л томатного сока или мясного бульона, стакан молока, столовая ложка муки, 3 желтка, соль по вкусу.

Помидоры вымойте, снимите кожицу, протрите через сито и полученное пюре разведите томатным соком или мясным бульоном. Дайте немного покипеть, посолите. Отдельно поджарьте на сковороде до золотистого цвета пшеничную муку, разведите ее половиной стакана горячего молока и осторожно, не переставая мешать, влейте в суп. Кипятите еще 2-3 минуты. В заключение заправьте суп яичными желтками, взбитыми с молоком.

ТОМАТНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ

Возьмите по 0,5 кг помидоров и тыквы, 2 л воды, 3-4 картофелины среднего размера, яйцо, по 50 г сливочного масла и сметаны.

Тыкву и помидоры нарежьте ломтиками, обжарьте в сливочном масле, залейте кипятком, посолите, посыпьте перцем. Добавьте нарезанный картофель и варите 45 минут. Затем протрите через сито, прокипятите еще 10 минут, заправьте сметаной, в которой растерт яичный желток.

картофель и помидоры почистите и разрежьте на дольки и отварите в бульоне в течение 45 минут, затем протрите через сито. Подавайте с сухариками и зеленью.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СУП

Ломтики помидоров и мелко порезанный репчатый лук обжарьте в масле до золотистого цвета. Посыпьте мукой, залейте горячим бульоном, посолите, поперчите, добавьте тщательно промытый рис и варите 30-35 минут. Подавая на стол, заправьте натертым сыром.

ТОМАТНАЯ ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ

На 6 помидоров возьмите 4 картофелины, 4-6 яиц, луковицу, 3 столовые ложки масла, зелень, соль.

Помидоры и картофель почистите, нарежьте ломтиками и по отдельности обжарьте в масле. Отдельно нашинкуйте и обжарьте репчатый лук. Овощи слоями выложите на сковороду, смазанную маслом, залейте взбитыми яйцами и запекайте. Подавая на стол, посыпьте рубленой зеленью.

ТОМАТНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯЙЦАМИ И СЫРОМ

На 6 помидоров возьмите 50 г сливочного масла, луковицу, яйцо, столовую ложку муки, три четверти стакана молока, полстакана брынзы, пучок зелени, соль.

Репчатый лук обжарьте в растительном масле до золотистого цвета, затем добавьте нарезанные помидоры и жарьте вместе с луком еще 15 минут. Посыпьте мукой, перемешайте и выложите массу на противень или в глубокую сковороду. Залейте яйцом, взбитым с молоком, посыпьте измельченной брынзой или острым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки. Запекайте в духовке до готовности.

Любовь ЛУКОНИНА.
г. Междуреченск
Кемеровской области

ТОРТ "КОРОЛЕВА ИЗАБЕЛЛА"

Возьмите 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 10 яиц, лимон, мускатный орех, 2 столовые ложки рома или коньяка, 75 г картофельного крахмала.

Сливочное масло разотрите добела, смешайте с сахаром, растертыми желтками, затем добавьте натертую на мелкой терке цедру лимона, тертый мускатный орех, ром. Все перемешайте, добавьте картофельный крахмал, введи-

ки муки, 0,5 л молока, 200 г масла, ванилин.

Муку просейте, высыпьте на стол. Маргарин порубите, смешайте с мукой, сделайте углубление, влейте 150 мл воды с солью и уксусом. Не вымешивая, скатайте тесто в шар. Затем поставьте на холод на час. Выньте тесто. Разделите на 7 частей. Каждую раскатайте в тонкий корж.

Для крема яйца взбейте с сахаром, добавьте муку, ванилин, перемешайте, влейте мо-

топите масло, добавьте сахар и размешайте. Потом по одному вбейте яйца. Погасите соду уксусом и всыпьте муку. Разделите тесто на 2 части. В одну добавьте какао. Выпекайте в течение 35 минут при температуре 180 градусов. Остудите.

Приготовьте крем. Масло растопите с сахаром. Сварите манную кашу и добавьте в нее растопленное масло. Хорошо взбейте и поставьте в холодильник на 20 минут. Затем промажьте коржи. Верх торта покройте глазурью. Сметану прокипятите до загустения, добавив какао и сахар. Затем положите масло и снова прокипятите.

ТОРТ "КОРОЛЕВА ЕЛИЗАВЕТА"

Возьмите 120 г муки, пол столовой ложки крахмала, 150 г сахара, 5 яиц, столовую ложку какао-порошка.

Для крема возьмите 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки жирных сливок, столовую ложку желатина, чайную ложку коньяка.

Испеките бисквит и разрежьте его на 2 или 3 коржа.

Сливки охладите и взбейте миксером до мягкой пены. Желатин, предварительно замоченный на 2-3 часа, подогрейте, охладите и процедите. Во взбитые сливки добавьте коньяк, сахар и подготовленный желатин. Приготовленным кремом промажьте коржи. Верх можно посыпать бисквитной крошкой и взбитыми сливками. Поставьте в холодильник для застывания крема.

Татьяна ЧУГУНОВА,
пос. Первомайский
Оренбургской области.

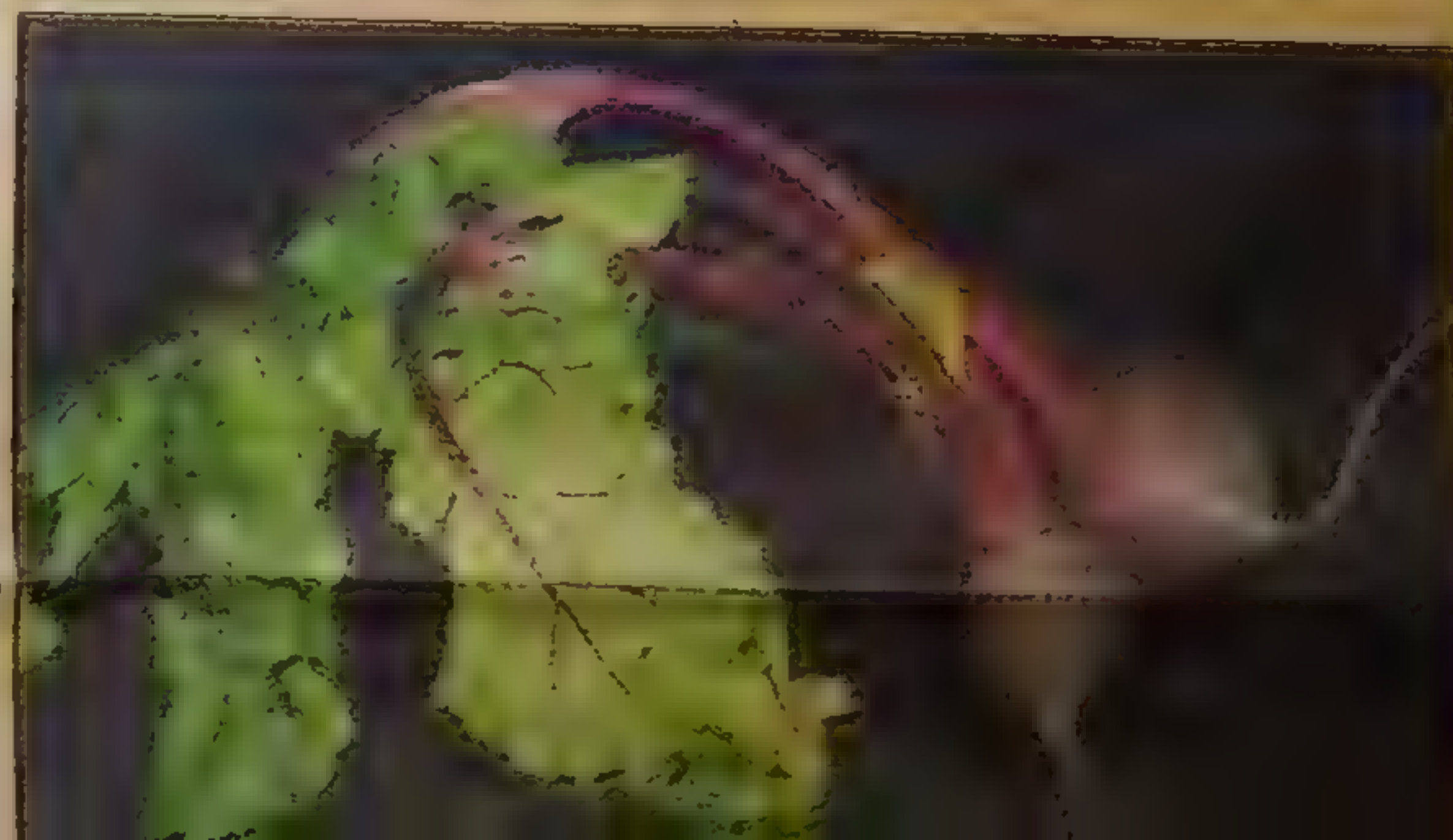
МАРИНОВАННЫЙ ГОРОХ

МАРИНОВАННЫЙ ГОРОХ

Соберите горошек в стручках. Замочите на 2-3 часа. Бланшируйте в кипящей воде 1-2 минуты, добавив 2 г лимонной кислоты. Уложите горошек в банки, в каждую положите 2 горошинки горького перца и 2 бутончика гвоздики. Залейте маринадом (на 1 л воды 40 г соли, 40 г сахара и 100 г 9-процентного уксуса) и стерилизуйте полулитровые банки 15 минут, литровые - 25 минут.

МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА

Корнеплоды вымойте и отварите 30-40 минут. Охладите, очистите кожуру, затем разрежьте полосками или кубиками. Уложите свеклу в банки, залейте горячей заливкой. Для ее приготовления возьмите 1 л воды, 40 г соли, 40 г сахара, прокипятите 10 минут и добавьте 60 г уксуса. В каждую банку положите 3-5 зерен душистого перца, 3 штуки гвоздики, 1-2 лавровых листа. Стерилизуйте полулитровые банки 9 минут, литровые - 12 минут.



ИМПЕРАТОРСКАЯ ВЫПЕЧКА

те взбитые в устойчивую пену белки. Все перемешайте - сверху вниз, стараясь не повредить структуру пены. Положите в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную мукой. Разровняйте и выпекайте в течение часа при температуре 180 градусов.

Охлажденный торт аккуратно извлеките из формы и покройте розовой глазурью. Для ее приготовления взбейте 200 г сахара, 3-4 столовые ложки вишневого и свекольного сока и полторы столовые ложки лимонного сока.

ПИРОГ "НАПОЛЕОН БОНАПАРТ"

Возьмите 3 стакана муки, 200 г маргарина, пол чайной ложки соли, чайную ложку уксуса.

Для крема возьмите 2 яйца, стакан сахара, 2 столовые лож-

локу, поставьте на огонь и, помешивая, доведите до кипения. Затем снимите с огня, остудите и добавьте сливочное масло. Шесть коржей промажьте кремом, а седьмой истолките в крошку и посыпьте ею верх торта.

ТОРТ "ПРИНЦЕССА ДИАНА"

Возьмите 130 г масла, стакан сахара, 3 яйца, чайную ложку соды, погашенной уксусом, стакан муки, 3 чайные ложки какао.

Для крема возьмите 300 г сливочного масла, полтора стакана сахара, 2 стакана муки, 3 столовые ложки манной крупы, 2 лимона.

Для глазури возьмите 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки шоколада, 3 столовые ложки сахара, кусочек масла.

Замесите тесто. Сначала рас-

200 г маргарина, пол чайной ложки соли, чайную ложку уксуса.

Для крема возьмите 2 яйца, стакан сахара, 2 столовые лож-

2 лимона. Для глазури возьмите 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки шоколада, 3 столовые ложки сахара, курочек масла. Замесите тесто. Сначала рас-

крошкой и взбитыми сливками. Поставьте в холодильник для застывания крема.

Татьяна ЧУГУНОВА,
пос. Первомайский
Оренбургской области.

ДЕЛИКАТЕСНАЯ ЗАГАДКА

МЯСО С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ

Вам потребуется 700 г говядины или баранины, гранатовый сок.

Нарежьте мясо небольшими кусочками и обжарьте на сковороде до образования корочки (мясо должно быть несоленым и неперченым). Из гранатов выжмите сок, залейте им мясо так, чтобы оно было полностью им покрыто и тушите на небольшом огне до мягкости. Когда мясо станет мягким, сделайте сильный огонь и выпарите остатки сока. На гарнир лучше всего подавать рассыпчатый рис, в который также можно добавить немного гранатового сока.

ПРИПУЩЕННАЯ БАРАНИНА

Возьмите 600 г баранины, 2 луковицы, лимон, чайную ложку сахара, перец, имбирь, гвоздику, зелень.

Мякоть баранины нарежьте порционными кусками, посыпьте смесью из толченой гвоздики, молотого имбиря, соли, перца и сахара. Сбрызните лимонным соком, влейте немного воды или бульона и в закрытой посуде доведите в духовке до готовности.

МЯСО С ЧЕРНОСЛИВОМ ПО-РУМЫНСКИ

Возьмите 600 г мяса, 500 г чернослива, 2 столовые ложки топленого масла, чайную ложку муки, 6 чайных ложек сахара по вкусу.

Нарежьте говядину неболь-

шими кусочками, обжарьте, добавив столовую ложку топленого масла. Чернослив обдайте кипятком, положив его поверх наполовину готового мяса. Прибавьте немного соли и подливку из жженого сахара. Делают ее так: разведите на сковороде сахар в небольшом количестве кипятка, добавьте муку, размешайте. Если соус недостаточно сладок, добавьте еще одну-две чайные ложки сахара. Мясо под соусом поставьте в духовку, доведите до готовности.

МЯСО "ФАНТАЗИЯ"

Мякоть свинины или говядины отбейте с обеих сторон до толщины 0,5 см. Порежьте на кусочки размером 6 на 20 см. Возьмите 2 болгарских сладких перца, желатинно красного цвета, зелень укропа, петрушки и 2 зубчика чеснока. Овощи и зелень пропустите через мясорубку, посолите, поперчите по вкусу и тонким слоем разложите на подготовленные кусочки мяса на одну половину, а второй половинкой прикройте овощи. Взбейте 2 яйца, обмакните мясо в яичную массу, слегка обжарьте на сковороде, затем сложите в кастрюлю, залейте сметаной или сливками и тушите в духовке до готовности.

МЯСНЫЕ КАШТАНЫ

Возьмите 250 г свинины, 250 г говядины, 4 яйца, 100 г молока, 200 г мелко нарезанных сухарей, 150 г жира. Для начинки возьмите 200 г говяжьей печени, 150 г муки.

Печень обжарьте с измель-

ченным луком, пропустите через мясорубку, посолите.

Свинину и говядину дважды пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, яйца, молоко. Все хорошо вымесите, сформируйте лепешки, в середину которых положите начинку. Края защипните, придайте форму каштана. Запанируйте в муке, смочите во взбитом яйце, обваляйте в сухарях и обжарьте в большом количестве жира. Доведите до готовности в духовке.

МЯСНОЙ ДЕЛИКАТЕС "ЗАГАДКА"

Раскатайте пельменное тесто тонким пластом, выложите его на смазанный маслом противень. Отваренные грибы поджарьте вместе с луком, ровным слоем положите на тесто. Из мясного фарша (лучше брать свинину вместе с говядиной) сформируйте небольшие тефтели. Отварите брюссельскую капусту. Кочанчики выложите на противень вперемешку с мясными шариками. Поставьте противень в духовку. Когда блюдо будет почти готово, вылейте по краю "пирога" 2 взбитых яйца. Готовое блюдо украсьте зеленью.

Алла КРИЦКАЯ,
Краснодар.



МАРИНОВАННАЯ МОРКОВЬ

Морковь очистите от кожицы, бланшируйте в кипящей воде 3-5 минут. Плотно уложите в банки, добавьте мелко нарезанный чеснок. В литровую банку положите 5 горошин душистого перца, 3 штуки гвоздики, 2 лавровых листа, залейте маринадом (на 1 л воды 40 г соли, 40 г сахара, кипятите 10 минут и добавьте 60 г уксуса). Стерилизуйте поллитровые банки 9 минут, литровые - 15 минут.



Надежда КАБУЛОВА,
Омск.

ЖАРЕННЫЙ СЫР С ОВОЩАМИ

Вам потребуется 300 г сыра, 2 столовые ложки муки, 2 яйца, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 70 г масла для обжаривания сыра, 100 г моркови, 100 г кабачков, 100 г капусты, 50 г репы, 200 г картофеля, 80 г свежего зеленого горошка, 100 г цветной капусты, 100 г стручковой фасоли, столовая ложка рубленой зелени. Для соуса возьмите 2 стакана молока, 100 г масла, 2 столовые ложки муки.

Сыр нарежьте одинаковыми ломтиками толщиной 1 см, обваляйте каждый ломтик в муке, затем в яйцах и сухарях, положите в разогретое масло и обжарьте с обеих сторон. Овощи нарежьте небольшими одинаковыми кубиками. Цветную капусту разделите на маленькие соцветия. Все овощи отварите по отдельности. Готовые овощи осторожно перемешайте и полейте соусом. Для его приготовления масло разотрите с мукой, посолите, поперчите, растирая, залейте горячим молоком и доведите до кипения. Залитые соусом овощи запеките в духовке.

Готовые овощи выложите горкой посередине блюда, вокруг выложите жареный сыр. При желании овощи можно посыпать зеленью.

Резида ТЮРЕНКОВА, Уфа.





Осень, как известно, дождливая пора. Если летом, поглядев на безоблачное небо, мы то и дело оставляем зонтик дома, то осенью мы уже с ним не расстаемся. И правильно делаем - ни один плащ не защитит от дождя так надежно, как зонтик. Покупка зонтика - не такое простое дело, как кажется на первый взгляд. Прежде всего нужно определиться с конструкцией будущего приобретения.



ЕСЛИ ДОЖДИК СПЕЕТ - ЛЬЕТ

Самый простой зонтик - **механический**. Он заметно дешевле прочих, и тем, кто обращается с ним бережно и аккуратно, он служит долго. Впрочем, только в том случае, если при покупке хозяин был достаточно внимателен. Сейчас по дешевке можно купить такое "творение", которого не хватит даже на один легкий грибной дождик. Так что прежде, чем выкладывать пусть небольшие, но нелишние деньги, раскройте зонтик, потрясите им слегка. Если каркас дребезжит и ходит ходуном, купол в центре провисает и ткань плохо натянута, значит, долго такой зонтик не протянет.

Зонт-полуавтомат стоит немного дороже механического. Он удобнее, поскольку открывается самостоятельно, - когда вы идете с сумками и

внезапно начинается дождь, это особенно ценно.

Еще удобнее **полный автомат (или "суперавтомат")**. Тут цена, конечно, немалая, но зато никаких проблем с открыванием-закрыванием.

По-настоящему добротный зонтик изготавливают из прочной легированной стали. Только в таком случае можно быть уверенным в том, что от частых открываний-закрываний стержень не искривится и не разболтается, а телескопическую систему не заклинит. Каркас у дешевых зонтов, как правило, делают из сырой стали, в лучшем случае - алюминия, а они не выдерживают таких нагрузок.

Надежность зонтика зависит и от количества сложений. Чем их меньше, тем лучше. Так, у зонтика в три сложения два сочлене-

ния на стержне и столько же на каждой спице - итого 18 уязвимых мест. И чем их больше, тем больше шансов сломаться.

Самый неуязвимый в этом плане **зонтик-"трость"**, поскольку вообще не складывается. Но его не положишь ни в сумку, ни в чемодан, и возникает другая проблема - как его носить. Неудивительно, что такие зонты чаще всего теряют - попросту забывают где-нибудь в автобусе или магазине.

Со складным зонтиком, конечно, проще. Он без труда поместится в дамской сумочке. А складывающийся четыре раза войдет даже в театральную - его длина в свернутом виде не больше 20 сантиметров. Конструкторы позаботились даже о тех, кто ходит вообще без сумки, создав модель, которая в сложенном виде становится плос-

кой. Такой зонтик можно носить, к примеру, в кармане за пазухой или прикрепить к поясу, как мобильный телефон.

Сильный ветер легко ломает спицы и выворачивает наизнанку большинство зонтов. Он не страшен только "тростям" - здесь спицы цельные, без изломов, и складным зонтам-"суперавтоматам" с так называемой системой антиветер - у них к спицам прилажены пружинки, которые удерживают купол даже во время шквала.

Когда подобной защиты нет, то стоит хотя бы обратить внимание, из чего сделаны спицы. Если из стали или прочных и легких пластмасс - фибергласа и углепластика, то есть надежда, что ветер их не согнет и не поломает.

Лучше всего, если купол зонтика сшит из полиэстра, понжа (это разновидность полиэстра)

или искусственного шелка (его называют "сатин" или "сатен"), - эти ткани прочнее, хотя и дороже. Прозрачный клеенчатый купол, конечно, красив, но не практичен - швы долго не выдерживают. В то же время у дешевых зонтов купол делают из нейлона, а он имеет свойство после сушки садиться. Так что не исключено - в какой-то момент он не сможет расправиться. Тогда придется подождать, пока он намокнет (и вы вместе с ним), и тогда раскроется без проблем.

Хуже, если окажется, что у купола вашего зонтика не только ткань плохонькая, но и краски нестойкие...

Впрочем, все материалы, из которых сделаны каркас, купол и ручка зонтика, должны быть перечислены на ярлыке и, конечно, по-русски. Так что у вас есть возможность подобрать себе подходящее изделие - и по характеру, и по карману.

У нас с братом очень плохие отношения. Живем мы вместе, в одной квартире, приватизированной в равных долях. Лицевой счет разделен. Может ли он продать свою часть без моего согласия?

Игорь В-ОВ. Кемерово.

Да, к сожалению, может. И если вы не помиретесь с братом, у вас есть хороший шанс оказаться в коммуналке с какой-нибудь малоприятной личностью в качестве соседа. Поэтому лучший выход для вас - разменяться на две однокомнатные квартиры.

Или машину, или деньги

При разводе жена требует, чтобы я отдал ей машину. Но она оформлена на меня, а у нее и прав нет. Может ли она забрать машину?

Олег СУХОВ. Брест.

Если автомобиль приобретен во время брака, он является совместно нажитым имуществом и подлежит разделу при разводе независимо от того, на кого оформлен. Наличие у одного из супругов прав (очевидно, вы имеете в виду права на управление автотранспортом) никакой роли при разделе имущества не имеет. Так что, если вы хотите оставить машину себе, вы обязаны выплатить бывшей супруге половину ее стоимости. И наоборот: забрав машину себе, она обязана отдать половину денег.

Если вы никак не можете решить, кому деньги, кому машина, придется обращаться в суд.

Если же машина являлась вашей собственностью до брака, либо была получена по наследству или в подарок - совместно нажитым имуществом она не является и разделу не подлежит. И тогда претензии вашей бывшей супруги абсолютно беспочвенны.

Зачем ему такой отец?

Я развелась с мужем. Он сильно пил и пьет сейчас. Приходит общаться с сыном пьяный, говорит про меня и мою мать гадости, нецензурно бранится. Могу ли я лишить его родительских прав?

Ольга С. Волгоградская обл.

Вам необходимо обратиться в местные органы опеки и попечительства с заявлением о том, что реализация права отца на общение с сыном травмирует психику ребенка. Если данные факты будут подтверждены (а нецензурная брань - вполне достаточный повод), органы опеки и попечительства вполне могут либо вынести определение о запрете на контакты ребенка с отцом, либо добиться того, что при этих встречах будет присутствовать сотрудник органов опеки. При неисполнении отцом решений органов опеки и попечительства дело должно быть передано в суд, где и может решиться вопрос о лишении его родительских прав.

Антон ТОНЬШИН, юрист.

Верни баню!

Муж на участке родителей построил баню. Сейчас мы разводимся. Может ли он претендовать на часть участка, так как вложил в него деньги?

Светлана РОГОВА. Улан-Удэ.

На часть участка муж претендовать не может, ибо он изначально принадлежал вашим родителям. Но поскольку постройка бани - действие, существенно увеличивающее стоимость участка, а возведена эта баня была в период совместного проживания и ведения хозяйства, он имеет право на возмещение половины стоимости строения при разводе.

Страховаться не обязательно

Мы с женой пенсионеры, считаем каждый рубль. И вдруг нам приходит бумажка, что зачем-то застраховали нашу квартиру. Но мы же не просили об этом. Теперь придется платить. Можем ли мы подать на них в суд?

Сергей СЫТНИКОВ. Москва.

Нет, не можете. Ибо если вы внимательно прочтаете "бумажку", наверняка найдете абзац о том, что-де если данная услуга вам не нужна, позвоните по такому-то телефону. Так что обвинить страховую компанию в навязывании услуг не удастся - вам дано право отказаться. Кстати, отказаться вы можете и сейчас: достаточно позвонить или просто перестать платить - страховые взносы за страховку жилья берут вместе с оплатой комму-

нальных услуг. Только стоит ли? В жизни бывает всякое: страховка - дело полезное, а в данном случае она заведомо невелика.

Если отец пропал

Мой муж хочет усыновить ребенка от первого брака. Но для этого необходимо согласие отца ребенка, моего первого мужа. А он уже пять лет не подает о себе вестей, и я не знаю, где он. Как быть?

Светлана ДЕРЮГИНА. Чебоксары.

Действительно, такие вопросы решаются либо с письменного нотариально заверенного заявления бывшего мужа, либо, если он не согласен лишиться права отца, - через суд. Но если бывший супруг не подает никаких вестей, не платит алиментов и вообще никак не участвует в воспитании ребенка, фактически отсутствует долгое время, суд может заочно лишить его родительских прав. Соответственно ваш новый муж сможет усыновить ребенка.

За рубежом с ребенком

Хочу съездить с внучкой на Украину. Какие документы надо для этого?

Ирина ТОМИЛИНА. Москва.

Прежде всего - российский паспорт (или советского образца с вкладышем) или заграничный паспорт. Второе - свидетельство о рождении ребенка и

так называемые отказные листы - заверенные у нотариуса доверенности от отца и матери на имя бабушки, что они не возражают против вывоза ребенка за границу.

Имеет право

Мой муж завещал машину и дачу, которые были записаны на него, женщине, с которой он прожил последние два года. Но в браке он с ней не состоял и со мной развод не оформил. Могу ли я оспорить это завещание?

Марина К. Мурманск.

Каждый имеет право распорядиться своим имуществом по собственному усмотрению - иначе зачем существовал бы институт завещания? И родственные связи тут значения не имеют.

Другое дело, если среди наследников по закону есть несовершеннолетние или нетрудоспособные дети наследодателя, если вы сами нетрудоспособны. Тогда завещание можно оспорить в суде.

Дарья МОРОЗОВА, член Гильдии российских адвокатов.



Получил отказ от матери, которая не хочет отдавать ребенка. Как быть?

ДРУГ ДОМА

№ 37 / 197
2001
Октябрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

МЕШОК ЯБЛОК ОТ ЛЬОНА ИЗМАЙЛОВА

Писатели
"расслабля-
ются" по-
разному.
Лев Толстой,
например,
пахал зем-
лю; Конан
Дойл играл
на скрипке;
Хемингуэй
ловил рыбу.
А известный
сатирик
Лион Измай-
лов очень
любит свой
яблочный



Лион Измайлов, вы-
сказатель

ПОД ОДНУ ГРЕБЕНКУ

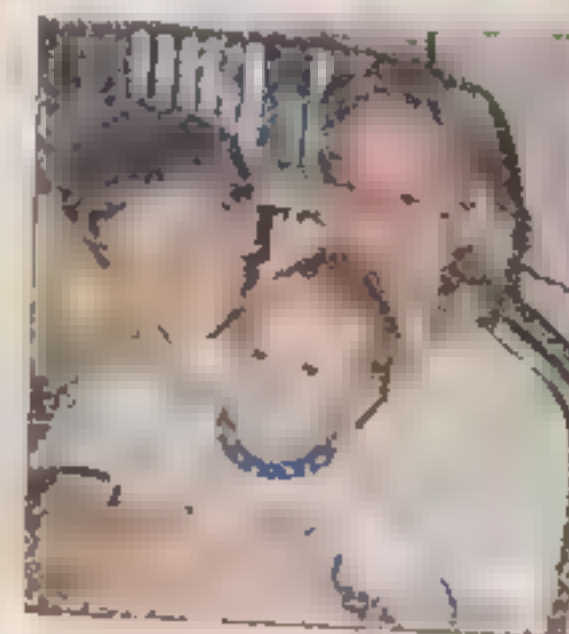
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 36 приз получает "Маринованный огород" - рецепты, присланные в редакцию Надеждой Николаевной КАБУЛОВОЙ из Омска. Приз за лучший совет достался Олегу Ивановичу ДЯТЛОВУ из Ростова-на-Дону, рассказавшему, как сделать оригинальное приспособление - своего рода гребенку - для выпрямления проволоки.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Алевтина Васильевна
БЛИНОВА с внуками
Владимиром и Дениской



Наталья, Денис
и Алиса
БОГДАНОВСКИЕ



Наталья
ПОДВЕРЖЕНАЯ



Николай Герасимов, автор
справочника "Друг дома"

Количество счастливиц
увеличилось!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который теперь составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и при-

- **Лион Моисеевич, вы "создатель" легендарного кулинарного техникума, а сами к кулинарии как относитесь?**

- Я сугубый потребитель. Готовит у меня жена, кстати, очень вкусно, а я ем. Обожаю вареники с вишнями, жареную картошку...

- **Лион Моисеевич, готовит ваша жена, а кто красит, приколачивает, ремонтирует?..**

- У меня дача есть. Все время приходится что-то ремонтировать, что-то чинить, что-то копать. Хотя огорода у меня нет, но есть яблоневый сад. С ним тоже надо заниматься: обрезать ветки, смазывать, но умения здесь большого не нужно: обрезал - смазал, обрезал - смазал...

- **Все мои знакомые, у которых есть на участке яблони, - большие специалисты по наливкам, настойкам... А вы?**

- Я нет. У меня любимые напитки - коньяк "Хеннеси" и

водочка. Обязательно из холодильника. Еще морс клюквенный очень люблю. А яблоки собираю мешками и по друзьям развожу. Соседка из них сок делает, жена повидло. А по

части наливок - не специалист.

- **А в московской квартире своими руками что-нибудь делаете?**

- Ничего.

- **А если что-то обвалилось, нужно прибить или люстру новую повесить?**

- Вызываю мастера, так как все должны делать специалисты, а не дилетанты. Вы же лечитесь у врача, который понимает в этом, а не у соседа. У меня машина, я в нее не лезу и все время езжу, а мой друг все время лезет, поэтому он больше ремонтирует, чем ездит. Насчет машины, кстати, хочу сказать: надо "ТО" регулярно проходить, тогда и ломаться ничего не будет.

- **Лион Моисеевич, тогда, следуя вашей логике, нечего самим готовить, надо поваров приглашать?**

- Я считаю, что женщина-хозяйка в какой-то степени специалист. Ее учит мама, некоторые специально изучают кулинарную литературу. У моей жены большое количество книг, она их штудирует,

рецепты выписывает. Я считаю - она специалист.

- **Лион Моисеевич, риторический вопрос: "Что для вас дом?"**

- Дом, он и есть дом - жилище, крепость...

- **Это для англичан - крепость.**

- И для нас крепость. Приезжаешь, запрещаешь, никого не видишь и не слышишь и приходишь в себя после всяких бурных баталий жизни.

- **Существует мнение, что юмористы в быту - народ мрачноватый.**

- Я не знаю, откуда это пошло! Скажем, Зощенко попадает под это определение, так он один и есть, а к остальным это никак не относится.

- **А, к примеру, весельчак Измайлов любит гостей принимать?**

- Нет!

- **А ходить в гости?**

- Люблю! Получаю одинаковое удовольствие и когда дарю подарки, и когда их принимаю.

Беседу вел
Александр
КАГАРЛИЦКИЙ.

Алевтина Васильевна
БЛИНОВА с супругами
Владимиром и Демисом

Наталья, Демис
и Алиса
БОГДУНОВИЧ

Наталья
ПОДВЕРБНАЯ

Количество счастливлчиков увеличилось!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который теперь составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливлчики, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 22 октября 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

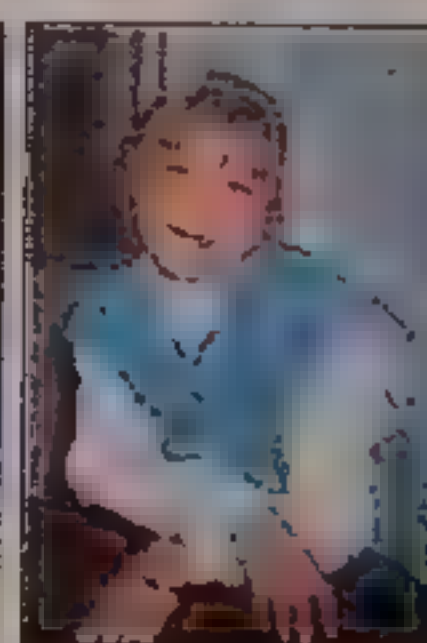
А теперь внимание! По многочисленным просьбам читателей мы решили, как и было раньше, разыгрывать анкеты только один раз. Уж больно утомительным оказалось ожидание - чуть ли не целый год! Зато мы решили увеличить количество призеров до **12 человек** - вместо счастливой десятки теперь будет счастливая дюжина.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 27 за прошлый год в счастливую дюжину попали **Алевтина Васильевна БЛИНОВА** из с. Всеволодо-Вильва Пермской области, **Наталья Сергеевна БОГДУНОВИЧ** из Омска, **Елена Владимировна ВИШНЯКОВА** из г. Находка Приморского края, **Галина Геннадиевна ЗИНКОВСКАЯ** из Владикавказа, **Григорий Семенович КИПЕЛЬ** из Москвы, **Ольга Алексеевна КОЛЯСНИКОВА** из г. Сысерть Свердловской области, **Татьяна Александровна МОРОЗОВА** из г. Сясьстрой Ленинградской области, **Наталья Георгиевна ПОДВЕРБНАЯ** из г. Анапа Краснодарского края, **Людмила Ивановна ПОРТНОВА** из с. Кинель Черкассы Самарской области, **Николай Георгиевич РЯБОВ** из Ижевска, **Ирина Васильевна СЕДЕЛЬНИКОВА** из Красноярска и **Наталья Александровна ФОКИНА** из г. Саров Нижегородской области.

Поздравляем победителей!



Татьяна Александровна МОРОЗОВА
с дочерью и собакой Лолитой



Ольга КОЛЯСНИКОВА



Елена ВИШНЯКОВА

"Друг дома" № 37

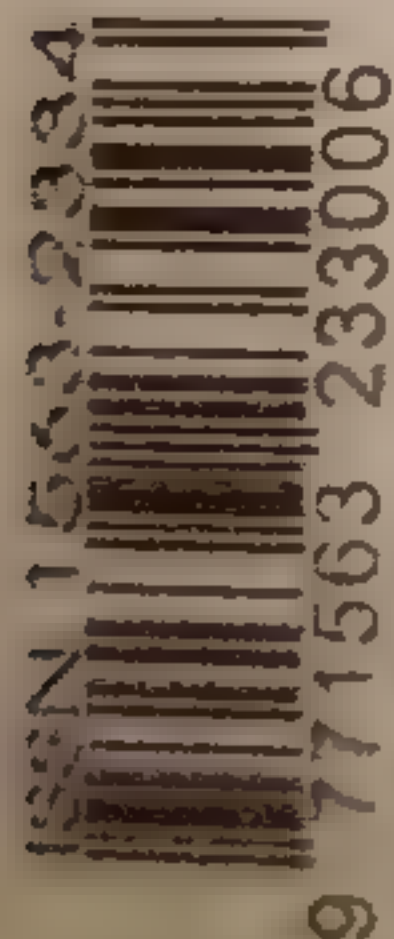
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 22.10.2001 г.





КОМАНДИР - ДОЛЖНОСТЬ ОТВЕТСТВЕННАЯ

Почти все мальчишки в 8-10 лет проходят период самоутверждения, ищут свое место в жизни, пробуют себя в качестве лидера. У одних это получается, у других нет. Кто-то смиряется с этим, кто-то начинает бороться, доказывая право на голос, на поступок себе и окружающим. Не скажу, плохо это или хорошо, это нормально. Но иногда бывает так, что желание командовать идет вразрез с личностными характеристиками человека.

Сначала - немного социологии. Есть разные типы лидеров. Формальный, неформальный... Основное качество лидера - харизма: обаяние, умение убеждать, вести за собой. Отсюда термин - харизматический лидер. Именно этот тип лучше всего воспринимается в детской среде. Проще говоря, это человек-заводила, человек, с которым остальным ребятам интересно. Скорее всего, у вашего сына отсутствует эта самая харизматичность. И, обладая волей, агрессией и желанием командовать, он тем не менее не

в состоянии эти желания в детском коллективе реализовать. Тяга к лидерству может быть врожденной, может проявляться как попытка копирования модели поведения отца (если папа - начальник), может оказаться результатом завышенной самооценки... Как же вести себя родителям в подобной ситуации?

Прежде всего такое положение дел опасно тем, что со временем ребенок, активно стара-

"смирно" очень и очень много... Такой тип лидера называется формальным. Классический вариант, когда "место красит человека". Сегодня, когда ни парткомов, ни горкомов, ни других "комов" не осталось, это уже не проходит.

Я рекомендовал бы вам направить его энергию по одному из двух вариантов. Первый - научиться что-либо делать лучше всех. Свистеть, лазать по деревьям, играть в футбол, решать задачи. К таким людям тянутся хотя бы для того, чтобы они чему-то научили. И пусть побольше читает и рассказывает друзьям о прочитанном - это один из способов развития вышеупомянутой харизматичности. Главное, не надо, чтобы он учился драться лучше всех. Конечно, в очень многих подростковых командах лидерство зиждется на кулаках, но такой "король" сидит на троне до тех

Мой сын все время хочет командовать, требует, чтобы друзья все делали так, как ему нравится. Его даже часто колотят, дразнят, он обижается, злится, говорит, что любит, когда его слушают. Что мне делать? Ему 8 лет.

Любовь ОСОКИНА.

г. Королев Московской области.

ясь реализовать свои амбиции и не имея возможности это сделать в обществе "нормальных" (сознательно беру это слово в кавычки) детей, постарается найти комфортную социальную нишу, окружая себя личностями серыми, слабыми, откровенно инфантильными. Кто вырастет из него - понятно: маленький фюрер с упомянутым выше комплексом превосходства. Только вот над кем? Отличным способом самореализации для таких ребят лет тридцать назад были всякие пионерские, комсомольские, партийные и прочие организации. Работать не надо, напрягаться не надо, знай осуществляй "основополагающее и направляющее" руководство. А даже перед рядовым инструктором райкома стояли по стойке

пор, пока не появится "революционер"; у которого кулаки тяжелее. И тогда - крушение, стресс, "потеря империи".

Второе, что обычно влияет на нереализовавшегося лидера благотворно, - собака. Только не какая-нибудь абсолютно не дрессируемая спаниелька или бассет, а что-нибудь идеально программируемое - овчарка, колли, пудельюшка. Эти собаки "пашут" и радуются, что им приказывают. Обычно, ощутив свою власть над животным, с одной стороны, и ответственность за него - с другой, ребенок начинает спокойнее вести себя и с людьми, понимая, что командир - должность ответственная.

Михаил БЕРЛИН,
психолог.

ОПАСНАЯ КВАРТИРА

Двухлетний малыш дотянулся до низко расположенной щеколды входной двери и незаметно вышел из дома. Часом позже спохватившиеся родители обнаружили его утонувшим в мелком прудике задомом. Другой добрался до шкафа и наглотался таблеток, третий, постарше, сунул два гвоздика в розетку - последствия были трагическими.

Таких примеров, к несчастью, предостаточно. Чтобы этого не случилось в вашей семье, запомните советы, которые дают различные зарубежные общества по охране детства:

- обеспечьте надежное запирание окон;
- не оставляйте маленьких детей ни на минуту в ванной комнате с наполненной водой ванной;
- закройте все розетки надежными заглушками;
- любая игрушка должна соответствовать возрасту ребенка;
- подвяжите повыше шнуры от штор и жалюзи;
- проводка в доме нигде не должна болтаться;
- готовьте пищу только на задних конфорках плиты, ставьте кастрюли и сковороды ручками внутрь;
- прикрепите к стене высокие предметы мебели;
- не кладите младенца спать лицом вниз на мягкой постели.

Олег ПИВОВАРОВ.

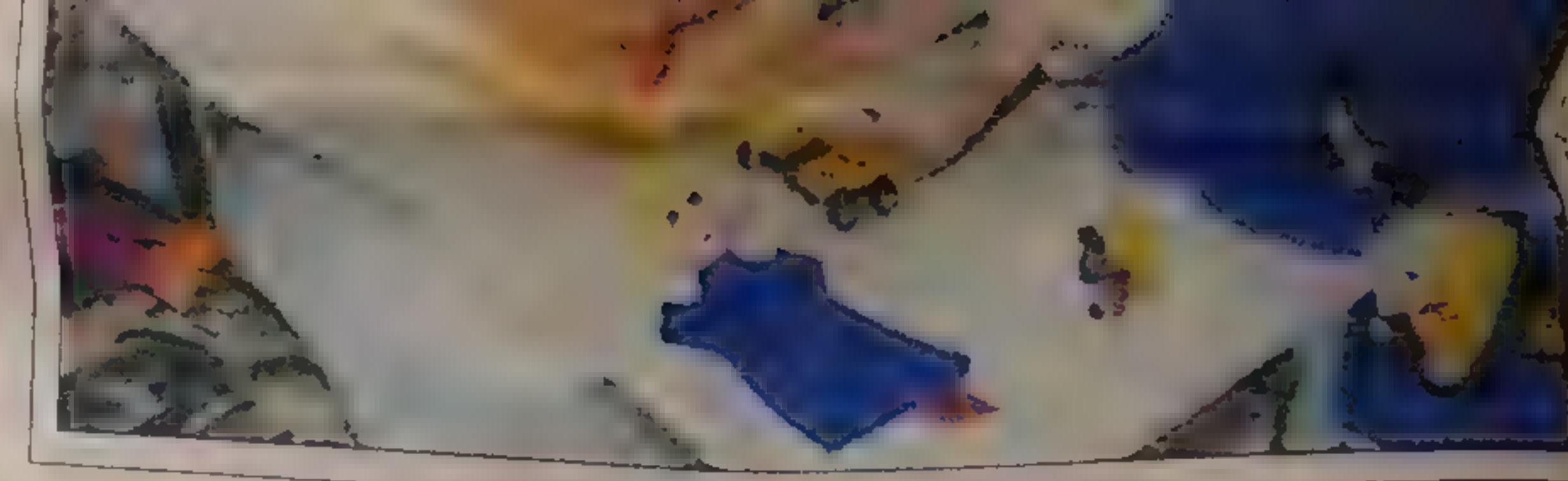


...проше говоря, это чело-
...остальным ребятам инте-
...Скорее всего, у вашего
...отсутствует эта самая ха-
...изматичность. И, обладая во-
...лей, агрессией и желанием ко-
...мандовать, он тем не менее не

...назад были всякие
...пионерские, комсомольские,
...партийные и прочие организа-
...ции. Работать не надо, нап-
...гаться не надо, знай осущест-
...ляй "основополагающее и на-
...правляющее" руководство. А
...даже перед рядовым инструкто-
...ром райкома стояли по стойке

...власть над животным, с одной
...стороны, и ответственность за
...его - с другой. Ребенок начи-
...нает спокойнее вести себя и с
...людьми, понимая, что коман-
...дир - должность ответственная.

Михаил БЕРЛИН,
психолог.



ДОМАШНИЙ ПРОВОКАТОР

Люди устроены так, что порой с целью получить какую-то выгоду или пользу от своего ближнего они вступают с ними в некие неосознанные игры, с помощью которых манипулируют своими членами семьи. Внешне иной раз все это выглядит вполне естественно и закономерно, но на самом-то деле человек (иногда осознанно, иногда нет) вполне успешно преследует своим поведением нужную ему цель.

Во многих семьях умные мужья с большим успехом и выгодой для себя разыгрывают игру под названием "Дитя-неумеха".

- Тебе хорошо, - как-то жаловалась моя приятельница Людмила, - у тебя хоть время свободное есть, ты то в гости, то на прогулку... А я день и ночь кручусь по дому. Представь, прихожу с работы, кругом грязно, полная раковина немытой посуды, есть нечего,

да еще рубашку мужу на следующий день нужно гладить... Кручусь как белка в колесе... Спрашиваешь, почему Павел не помогает? Да ты что?! Я несколько раз поручала ему всякие дела. И что ты думаешь, ничего не смог сделать, а если и делал, то так, что мне приходилось все за ним переделывать... Отправляю его в магазин за сметаной - принесет майонез... Просила сделать уборку, так он такую грязь на полу раз-

вел, что потом еле отмыла... Хотел себе рубашку погладить - и благополучно ее сжег... Я поняла, что все это бесполезно, лучше уж самой, чем за ним переделывать...

В таких семьях, как у Людмилы, мужу живется прекрасно и беззаботно. И в итоге вся тяжелая домашняя работа оказывается взваленной на хрупкие женские плечи. Некоторые мужья практикуют и такие фразы: "Дорогая, ведь готовить (стирать, заниматься с ребенком) у тебя получается гораздо лучше... Куда мне с тобой тягаться"...

Чтобы прервать эту ситуацию, женщина должна какое-то время стиснуть зубы и потерпеть, пока муж не "научится". Ему нужно объяснить, что он будет делать работу по дому не ту, что может, а ту, что должен. Не оставляйте ему лазеек. В конце концов, не боги горшки обжигают...

- Я заметила, что мой муж, когда не хочет выполнять какую-то мою просьбу или сделать что-то для меня, провоцирует меня на ссору, потом "обижается" и отгораживается некой холодностью, - рассказывает Оксана. - Естественно, в таком состоянии не попросишь его съездить на рынок, придется тоже поджимать губы и оставлять его в покое, а в итоге или делаю сама, или оставляю все как есть. К примеру, мы договорились, что в эти выход-

ные обязательно поедим в гости к моей маме (у нее был день рождения). Я знаю, что мой Коля не очень-то любит такие походы, но здесь был вынужден уступить, ведь собирались все родственники... И буквально за час до выхода он затронул "болевую" для меня тему по поводу поиска мной работы. Я уже два месяца хожу по всяким организациям, и все безуспешно. Муж всегда меня поддерживал как мог, а тут вдруг выдал, что, "видимо, как специалист ты не состоялась, даже не в состоянии пройти элементарное собеседование, если предпочтение все время отдают другим...". Естественно, я страшно обиделась на него, мы поссорились, надулись друг на друга и перестали разговаривать. А к маме я пошла одна... И подобные случаи бывали у нас несколько раз!

Оксана права, многие мужчины (да и женщины тоже) используют подобную тактику, когда хотят чего-то избежать или просто слегка охладить супружеские отношения. В таких ситуациях лучше не поддаваться на манипуляцию, не ввязываться в ссору, а прямо спросить: ты что, хочешь поссориться? Для чего?

- Я замужем уже почти год, и у меня очень сложные отношения со свекровью, - говорит Наталья, - она просто замучила меня. Когда у меня что-то не получается (в смысле приготовления пищи, ведения домаш-

него хозяйства, уборки), она всегда мне делает замечания: "Надо было сделать иначе..." Когда же я ее спрашиваю: "Мария Ивановна, скажите, как поступить, и я это сделаю", она отвечает: "А что тебе говорить, вы ведь, молодые, шибко умные, все равно по-своему делаете..." Меня это ужасно раздражает, я постоянно чувствую себя виноватой, я просто не знаю, что мне делать...

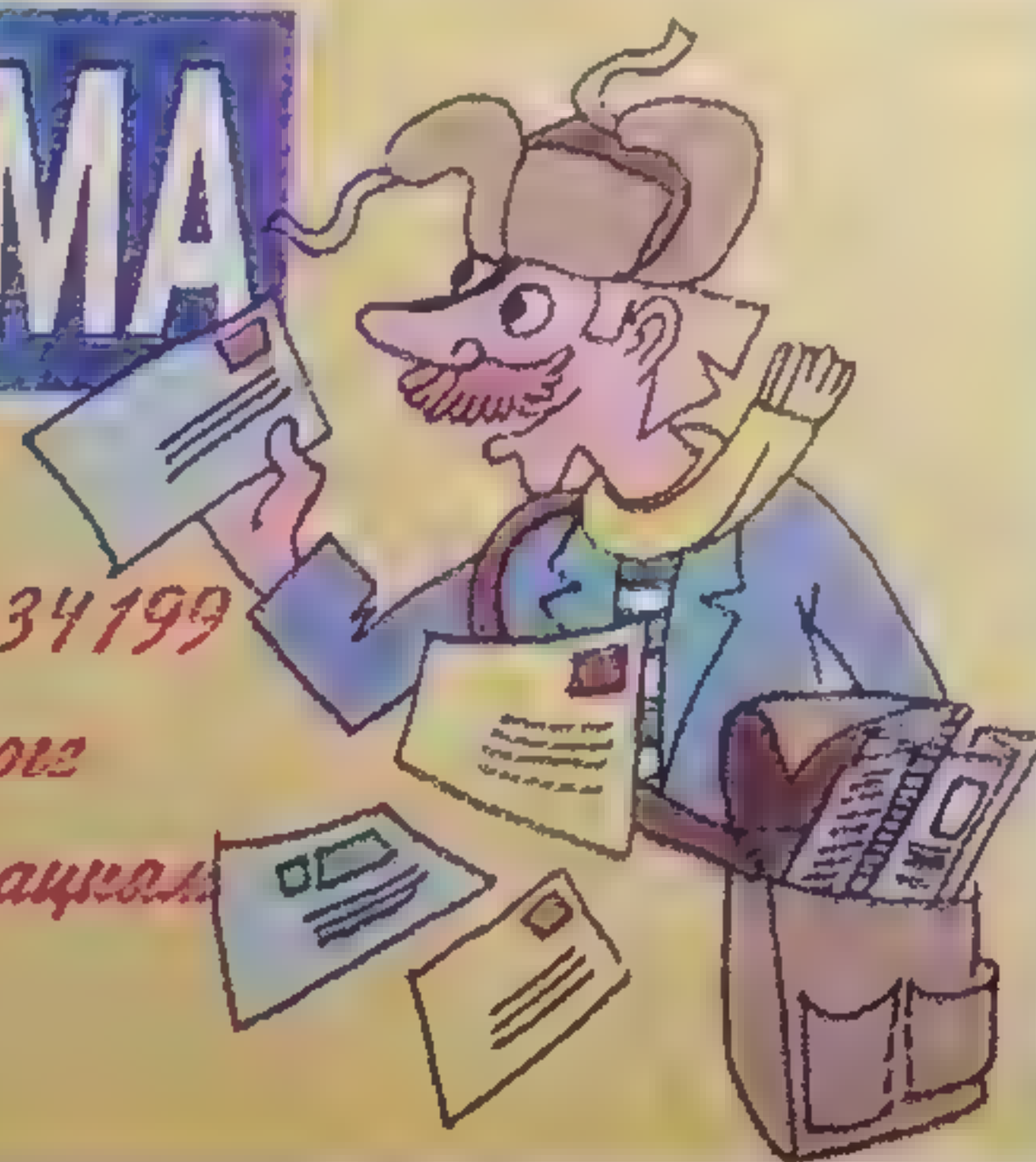
Позицию "домашнего мудреца" часто занимают старшие члены семьи, которые очень хотят получить власть в доме. Быть эдаким властным и уважаемым родителем. Но они нередко отступают перед вопросом: мол, бывали ли случаи, что и он когда-нибудь ошибался, или только он один знает ответы на все вопросы?

Осознать, что вами манипулируют, достаточно просто. Признак манипуляции - испытываемое вами чувство неудобства. В крайнем случае, вы можете просто быть пассивным - "не слышать", что вам говорят, и переводить разговор на другое. Но здесь требуется проявить выдержку! Впрочем, вы можете занять и активную позицию - не стесняйтесь говорить то, что вы на самом деле думаете. Помните, что в основе любых манипуляций лежит использование слабостей собеседников.

Итак, если вы решились на защиту от манипуляций своих близких, будьте активны и последовательны.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

ДРУГ ДОМА



Наш подписной индекс - 34199

В Объединенном каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2001"

Вспомните "Золотого теленка" и бывшего архивариуса Воскобойникова, который хотел увидеть во сне именины государя, а видел только профсоюзное собрание. Управлять своими снами могут очень немногие, да и то этому надо учиться.

На самом деле наши сны - лишь причудливое и символическое отражение действительности. Иногда мы видим во сне как бы продолжение реальной ситуации, но чаще - лишь отрывки из нее, перепутанные с давними воспоминаниями, предвкушениями, фантазиями, нелепицами. Кто-то расценивает сны как предсказание, кто-то - как плату за сделанное или не сделанное, кто-то - как покушение инопланетян.

Действительно, в сновидениях, особенно связанных с интимными сценами или ощущениями, есть свой внутренний

оргазм или неудача. Другой человек в качестве партнера может быть намеком на те особенности характера, поведения или положения в обществе, которые не позволяют реализоваться сексуальности. Например, женщина может видеть удачное сношение с решительным мужчиной, в то время как ее муж слабый и нерешительный. Даже если партнер видится того же пола, что и сам человек, это вовсе не означает гомосексуальных тенденций. Скорее всего, он является отражением самого сновидца и демонстрирует его особенности со стороны.

В то же время и собствен-



Вспомните "Золотого теленка" и бывшего архивариуса Воскобойникова, который хотел увидеть во сне именины государя, а видел только профсоюзное собрание. Управлять своими снами могут очень немногие, да и то этому надо учиться.

ВО СНЕ И НАЯВУ

Мне снятся сны о сексуальных контактах с отцом. Гораздо реже бывают другие мужчины, хотя то, что я вижу во сне, почти не различается. Мой отец с нами не живет, но мы видимся каждую неделю по несколько раз. Отношения его со мной и мамой хорошие, но он никогда не проявлял никакой сексуальной активности по отношению к нам. Боюсь, что я психичес-

ное интимное поведение во сне может быть прямым указанием на то, что можно или нужно исправить наяву. Робкая женщина во сне видит себя активной - и испытывает оргазм. Разбитной, но холодный бабник во сне становится ребенком у маминой груди и переживает сладкие минуты, сравнимые с оргазмом.

Любой сон, а тем более интимного плана, можно обратить себе на пользу. Ведь только во сне мы бываем свободны (или максимально свободны), только во сне можем осуществить

Это не болезнь. Это - первый звоночек, извещающий о том, что у вас не все в порядке с сосудами головного мозга. Перед оргазмом у мужчины резко повышается давление, и боль свидетельствует о том, что сосуды не справляются с нагрузкой. Так что не откладывайте визит к врачу. И по возможности исключите перед сексом прием алкоголя, а сам половой акт проводите в более спокойном ритме.

Страшная "виагра"

Влияет ли "виагра" на женщин?

Сергей К.
Московская область.

Да, влияет. Почти так же, как и на мужчин. Но принимать ее без рекомендации врача категорически не рекомендую - возможны проблемы с давлением. Известны случаи, когда неконтролируемый прием "виагры" приводил к инфаркту, инсульту и даже летальному исходу.

Михаил СЕМЕНОВ, врач.

В неподходящий момент

У меня в последнее время в самый неподходящий момент, перед оргазмом, почти всегда возникает сильнейшая боль в затылке. Такая, что иногда не могу закончить половой акт. Что это за болезнь?

Олег ЖИЛИН. Волгоград.

А ТЫ МНЕ ПОДХОДИШЬ?



Однако если вы ответили на них положительно и при этом набрали **от 70 до 85 очков** - ваши отношения обречены на успех независимо от наличия или отсутствия штампа в паспорте.

Если же вы набрали **более 85 очков** - присмотритесь к себе и своему партнеру повнимательнее. Особенно в том случае, если вы ответили положительно на последние три вопроса. Ваше отношение к партнеру похоже на диктат, а жертвенность ради любви для вас

...и почти не различается. Мой отец с нами не живет, но мы видимся каждую неделю по несколько раз. Отношения его со мной и мамой хорошие, но он никогда не проявлял никакой сексуальной активности по отношению к нам. Боюсь, что я психически ненормальна.

Мария.
г. Северодвинск
Архангельской области.

смысл. Скажем, уровень интимного общения во сне отражает, насколько человек "созрел" для половой жизни. Например, нередко бывает так, что женщина, не испытывающая особого возбуждения и оргазма при сексуальной жизни наяву, все замечательные ощущения получает, когда ей снятся достаточно безобидные сцены романтического типа. Это значит, что ей не хватает именно романтики, а секс сам по себе для нее - не более чем физкультура в постели.

Если возбуждающие сны ограничиваются ласками, но не содержат сношения как такового, вероятно, женщине не хватает именно эротики, то есть красивых отношений в постели и около нее. А без этого и сношение теряет свою привлекательность.

Если интимная сцена во сне раз за разом внезапно прерывается, а возбуждение сменяется горечью, страхом, раскаянием, - это значит, что человек закомплексован, так как с детства ему внушали, что секс - это грех. И даже во сне, когда никто не видит и не контролирует, он не может дать себе волю.

Партнер по интимным снам может быть случайным, но может и отражать сексуальные или другие устремления человека. Например, если видится постоянный сексуальный партнер, то именно с ним связывается результат сна - будет

просто, приглядитесь повнимательнее и проанализируйте, что именно можно взять в реальную жизнь из увиденного и пережитого во сне.

Перенести впрямую, точно придерживаясь сценария сна, или взять лишь избранные сцены, вспоминать виденное и пережитое или переноситься в сон во время сношения, имитировать отношения с партнером во сне и наяву или требовать от партнера изменения поведения - все это решается индивидуально, причем далеко не всегда легко и просто. Но главное - присмотреться и задуматься: почему то, что во сне так легко и просто, наяву тяжело и почти невозможно.

Что касается автора письма, скорее всего, ее сны свидетельствуют об отсутствии в жизни взрослого, крепкого, умного мужчины, на которого можно было бы смотреть снизу вверх. Возраст полового созревания и первых интимных ощущений совпадает с тесным переплетением образов двух совершенно разных персонажей личной жизни - умного взрослого мужчины и сверстника-партнера по юношеским переживаниям. Поэтому персонаж сна наделен чертами обеих личностей: он одновременно и отец, и сексуальный партнер. Но ничего, свидетельствующего о тяге к половой жизни именно с отцом, в таких снах нет.

сладкие минуты, сравнимые с оргазмом.

Любой сон, а тем более интимного плана, можно обратить себе на пользу. Ведь только во сне мы бываем свободны (или максимально свободны), только во сне можем осуществить самые заветные мечты и фантазии. Поэтому если наяву что-то не получается, а во сне - за-

На вопросы этого теста лучше отвечать двоим по очереди. За каждое "да" - 5 очков. После того как вы и ваш партнер подсчитаете результаты, сравните ваше отношение друг к другу.

1. Что в ней (в нем) вас привлекает - назовите, не задумываясь, пять качеств или черт характера.

2. Вы часто дарите ей (ему) подарки - не к празднику, а просто так, без причины?

3. У вас есть общее хобби?

4. Вы ходите на аэробику, шейпинг, "качаетесь", чтобы хорошо выглядеть и нравиться ему (ей)?

5. Вы носите с собой его (ее) фотографию?

6. Вы предлагаете помириться первым (первой)?

7. Вы знаете, что в вас ее (его) привлекает больше всего?

8. Вы готовы выполнить все ее (его) сексуальные фантазии?

9. Вы говорили друг другу "люблю" менее пяти дней назад?

10. Вы точно знаете, когда у нее (у него) день рождения?

11. Она (он) красивая (красивый)?

12. Вы хорошо знаете ее (его) родных, друзей?

13. Нужен ли "штамп в паспорте"?

14. Быть ревнивым плохо?

15. У вас есть "свой" язык - прозвища, фразы и намеки, понятные только вам, и так далее?

16. Вы можете простить измену?

17. От любви можно умереть?

18. Настоящая любовь бывает только однажды?

19. Вы готовы ради нее (него) поступиться своими увлечениями, привычками, например сменить работу, бросить курить?

20. Вы считаете, что должны знать о ней (о нем) все-все?

А теперь посчитаем

От 0 до 15 очков - похоже, вы даже не знакомы. Однако, если вы ответили положительно на вопросы 1, 8, 11 и вы оба считаете, что половая связь еще не повод для знакомства, - у вас может быть краткосрочная, удовлетворяющая обоих "интимная дружба".

От 15 до 40 очков - у вас теплые отношения, которые вполне могут перерасти в нечто большее. А могут и не перерасти. Зависит от того, как вы ответили на вопросы 1, 3, 7, 8, 11.

От 40 до 55 очков - скорее всего, это "отношения с перспективой". Ответы "да" на вопросы 1-3, 6-11 делают эту перспективу более вероятной.

От 55 до 70 очков - вы идеальные любовники - подходите друг другу по многим параметрам, уважая при этом свободу и независимость друг друга. Но в ЗАГС спешить не стоит, если ответы 2, 8, 12 и 13 отрицательные.

мательнее. Особенно в том случае, если вы ответили положительно на последние три вопроса. Ваше отношение к партнеру похоже на диктат, а жертвенность ради любви для вас

носит эгоистичный оттенок. Возможно, у вас страсть, но вот найдет ли она отклик?

К тому же этот тест поможет вам лучше разобраться в себе. Вопросы в нем сгруппированы по пятеркам. Если вы ответили положительно на вопросы из **первой пятерки** - у вас легкие, веселые отношения с партнером, этакое "утро любви". **Вторая пятерка** - так называемая активная фаза. Вы конкретно нацелены на человека, хотите завоевать его. Положительные ответы на **третью группу** характерны для так называемых устойчивых псевдобрачных отношений. И если у вас с вашим партнером "просто дружба" - подумайте, может, стоит активизироваться? **Последняя пятерка** - так называемые контрольные вопросы. Положительные ответы на них характеризуют ваше инфантильное отношение к жизни вообще и к любви в частности. Может, для страсти нежной, для бурного романа это и не страшно, но вот для устойчивых отношений, рассчитанных на длительный срок...

Подготовил
Алексей АЛЕКСЕЕНКО.





ОВОЩИ ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

Если простуда застигла вас врасплох, избавиться от нее вам помогут некоторые овощи или растения, которые обитают у вас на подоконнике. Своим опытом лечения поделилась петербурженка Анастасия ФЕДОТОВА.

Алоэ древовидный. При насморке свежий сок алоэ закапывают в нос (по 5 капель в обе ноздри через каждые 2-3 часа). Больное горло лечат смесью сока и такого же количества молока (по столовой ложке трижды в день) или полощут смесью сока и воды.

Капуста. Свежий сок капусты, разведенный водой, также хорош для полоскания горла.

Картофель. При заболеваниях дыхательных путей хорошо помогают ингаляции паром от свежесваренного картофеля.

Лимон. Для лечения кашля

Лук. При заболеваниях горла луковый сок принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день до еды. Для лечения кашля 500 г измельченного лука, 50 г меда и 400 г сахара заливают литром воды и варят в течение часа на медленном огне. Сваренную смесь остужают и процеживают. Принимать нужно по 2 столовые ложки трижды в день. Для лечения насморка 3-4 раза в день закладывают в нос ватные тампончики, смоченные луковым соком.

Морковь. Свежеотжатый сок пополам с медом используется для лечения кашля у детей (по столовой ложке 4-5 раз в день).

Огурец. Соком огурца отдельно или в смеси с медом лечат кашель, принимая по 2 столовые ложки трижды в день.

Петрушка. Свежий сок зелени используют для снижения температуры.

Редька. Сок редьки с медом - хорошее средство при кашле (по столовой ложке трижды в день).

Свекла. Сок свежей свеклы закапывают в нос

при насморке.

Чеснок. Чесночной кашицей, смешанной с жиром, натирают грудь при простудных заболеваниях, закапывают в нос свежий сок при гриппе. Народная медицина рекомендует для лечения кашля взять 5 зубчиков чеснока в измельченном виде, прокипятить в стакане молока. Процеженную жидкость принимать по полстакана на ночь.

Другой способ борьбы с насморком можно назвать "варварским", но зато очень эффективным. Кашицу натертого на мелкой терке чеснока закладывают в обе ноздри и засекают время.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ БОЛЬ

Время от времени мы испытываем те или иные болевые ощущения. Какое обезболивающее средство выбрать? На этот вопрос отвечает фармацевт Татьяна Яковлевна СЕРГЕЕВА, которая и помогла составить эту таблицу.

Когда неожиданно разболится голова, мы идем в аптеку и покупаем какой-нибудь анальгетик. Например, очень популярный анальгин. На стандартной бумажной упаковке указаны обычно только состав лекарства и срок годности, но нет информации о том, как правильно его применять и какие побочные эффекты возможны.

Чтобы восполнить недостающие сведения, загляните в таблицу, в которую включены наиболее популярные анальгетики. Когда лекарство продается в аптеке без аннотации,

фармацевт обязан проконсультировать вас о том, как его правильно применять. Не стесняйтесь спрашивать: это ваше право.

Если же аннотация прилагается, не поленитесь как следует изучить ее. Импортное лекарство должно иметь русский перевод. Обратите особое внимание на тот раздел аннотации, где сообщается о противопоказаниях и возможных побочных эффектах.

Строго придерживайтесь указанных доз, времени приема. Запивать анальгетик лучше всего водой комнатной температуры.

Если в течение трех дней самолечения самочувствие не улучшилось, прекращайте прием лекарств и обращайтесь к врачу. Исключительно сложное дело лечить ребенка без консультации специалиста, особенно до 12 лет. А беременным и кормящим матерям лучше вообще отказаться от самолечения.

При сегодняшнем изобилии анальгетиков каждый может подобрать наиболее эффективное и хорошо переносимое средство именно для своего организма. На рынке немало лекарств одинакового действия, которые только называются по-разному.

ТАБЛИЦА АНАЛЬГЕТИКОВ НЕНАРКОТИЧЕСКОГО ТИПА

Название лекарства	При каких заболеваниях помогают снять боль	Как принимать	Возможные побочные эффекты	Примерная стоимость
анальгин	при головных болях, невралгии, радикулите, плевматизме	2-3 раза в день по 1-2 таблетки, детям по полтаблетки	аллергические реакции	3 рубля - 10 таблеток

же хорош для полоскания горла.

Картофель. При заболеваниях верхних дыхательных путей хорошо помогают ингаляции паром от свежесваренного картофеля.

Лимон. Для лечения кашля нужно взять целый лимон с кожурой и проварить его 10 минут на медленном огне. Затем воду сливают, а сок лимона выжимают в стакан, вливают туда 2 столовые ложки глицерина и добавляют до полного объема медом. Принимать по 1-2 чайные ложки каждые 2-3 часа.

кость принимать по полстакана на ночь.

Другой способ борьбы с насморком можно назвать "варварским", но зато очень эффективным. Кашицу натертого на мелкой терке чеснока закладывают в обе ноздри и засекают время по секундомеру - ровно три минуты. За это время слизистая носа не успевает получить "ожог", но микробы убиваются напрочь. Правда, ощущения - не для слабонервных.

Записала
Марина КИТОВА.

ВИТАМИНС-НЕДЛЯКУРИЛЬЩИКОВ

Курильщики, которые принимают витамин С, желая укрепить здоровье, совершают большую ошибку. На самом деле у них увеличивается риск заболевания раком. Так утверждает сотрудник школы биомедицинских наук Сиднейского университета доктор Фазлул Хак.

По его словам, обычно витамин С защищает клетки от повреждений. Но его сочетание с кадмием, канцерогенным веществом, который есть в табаке, может приводить к развитию раковых клеток. Прием всего лишь 250-500 миллиграммов этого витамина в день может оказать существенное негативное влияние, говорит Хак.

Он отмечает, что опасность подстерегает не только курильщиков. Кадмий может присутствовать в рисе, пшенице и ракообразных, моллюсках, поэтому все эти продукты потреблять вместе с витамином С опасно.

Василий РОМАНЦОВ.

Если лекарство не помогает

Мне 35 лет, 9 лет капаю в нос капли - через каждые 2 часа. У меня хронический гипертрофический ринит. Врачи настаивают на операции. Но ведь сейчас столько препаратов...

Ольга ЛАВРЕНТЬЕВА.
г. Вольск
Саратовской области.

Проблема ваша в том, что вы, как говорится, "подсели" на лекарственные препараты, и в настоящее время ваше состояние вызвано, скорее всего, эффектом привыкания, реакцией на длительное медикаментозное вмешательство. Поэтому без тщательного обследования у врача-оториноларинголога применять какой-либо препарат я бы не рекомендовал. Лучше попробуйте физиотерапевтические процедуры: прогревание, промывание носа. Однако если врачи-специалисты настаивают на операции, значит, все средства, по их мнению, исчерпаны и операция - единственное, что может вам помочь.

Андрей САСИН,
врач.

НЕНАРКОТИЧЕСКОГО ТИПА

Название лекарства	При каких заболеваниях помогают снять боль	Как принимать	Возможные побочные эффекты	Примерная стоимость
анальгин	при головных болях, невралгии, радикулите, ревматизме	2-3 раза в день по 1-2 таблетки, детям по полтаблетки	аллергические реакции	3 рубля - 10 таблеток
андипал	при спазмах сосудов	по 1-2 таблетки в день	аллергические реакции	7 рублей - 10 таблеток
аспирин	при головных болях, невралгии, ревматизме	по таблетке 3-4 раза в день	обострение язвы желудка, желудочно-кишечные кровотечения, аллергия	отечественные - 2 рубля, импортные - 54 рубля за 10 таблеток
аспирин-УПСА	при головных, зубных болях, ревматизме	по 1-3 таблетки 4 раза в день. Детям по полтаблетки	обострение язвы желудка, желудочно-кишечные кровотечения, аллергия	36 рублей - 10 таблеток, 48 рублей - 100 таблеток
баралгин	при головных, почечных, печеночных и гинекологических болях	по 1-2 таблетки 2-3 раза в день	аллергические реакции	50 рублей - 12 таблеток
бутадион	при головных, ревматических болях, подагре, артрите	по 0,2 г после еды 4-6 раз в день, детям по 0,01-0,1 г в зависимости от возраста	задержка жидкости в организме, тошнота, рвота, аллергия	3 рубля - 10 таблеток
седалгин	при головной боли, мигрени, невралгии, неврите	по 1-2 таблетки 2-3 раза в день	обострение желудочно-кишечных заболеваний, аллергия	20 рублей - 10 таблеток
пенталгин	при головных болях, невралгии	по таблетке 1-2 раза в день	обострение болезней органов кроветворения, аллергия	50 рублей - 12 таблеток
парацетамол	при головных болях, невралгии	по 1-2 таблетки 2-3 раза в день	аллергические реакции, анемия	3 рубля - 10 таблеток
кетопал	при головных, зубных, менструальных болях, ревматизме	разовая доза 1-2 таблетки	обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки	100 рублей - 20 капсул
саридон	при головных, зубных, менструальных болях, ревматизме и при гриппе	разовая доза 1-2 таблетки	нарушение функций печени и почек, аллергия	46 рублей - 10 таблеток
солпа-флекс	при цефалгиях, невралгиях, зубных, менструальных, ревматических и мышечных болях	по 1-2 капсулы 2 раза в день	обострения язвенной болезни и бронхиальной астмы	70 рублей - 12 капсул
раптен, рапид	при менструальных, головных, зубных болях	по 1-2 капсулы 3 раза в день	кровотечения пищеварительного тракта, головокружения	40 рублей - 10 капсул

Наталья МАКСИМОВА.

ВАННЫ ИЗ ТРАВ

Очень часто врачи советуют больным принимать успокаивающие ванны из отваров трав. Какие из них лучше применять для этих целей, как их заваривать и использовать? Вот что советует белорусская травовед-целительница Лидия НОВИЧИХИНА.

- Ванны оказывают сильное действие на кровообращение. Между сосудах кожи и внутренних органов при общем температурном воздействии возникает антагонизм: при сужении сосудов кожи расширяются сосуды брюшной полости и наоборот.

Температура лечебных ванн должна быть в пределах 35-37 градусов, а их продолжительность - 10-15 минут. Ванны рекомендуется принимать через день, за час до приема пищи, в течение 20-30 дней. Лечебные ванны бывают полные (150-200 л), сидячие (100-120 л), ножные (5-20 л). Это для взрослых. Для детей (в соответствии с возра-

стом и весом) объем воды и количество лечебных средств снижается. Такие ванны назначают при простудных заболеваниях, для удаления токсинов с покрова кожи, улучшения обмена веществ, усиления защитных свойств организма и его общего оздоровления, снятия болей в суставах при гриппе и т.д.

После принятия полной ванны желательно не вытирать больного полотенцем, а завернуть его в чистую сухую простыню и уложить в постель, сверху накрыв одеялом. Получается как бы легкий компресс всего тела. Через час простыню снимают и надевают чистое белье.

При простудных заболеваниях принимают березовые ванны. Берут 200 г почек или 300 г сухих, а то и 500 г свежих листьев, заливают тремя литрами кипятка, выдерживают на малом огне 15-20 минут. Отвар процеживают и выливают в ванну.

Если вы простудились, хорошо принять также хвойные (из игл хвой), ячменные (из ячменной муки грубого помола), овсяные (из верхушек незрелого овса - овсяной соломы), медовые (берут 50-60 г меда) ванны.

С давних пор применялись ванны и для успокоения нервов. В такие ванны добавляют отвары корня и травы валерианы (можно настойку), синюхи, боярышника (цветы с листьями), вероники, вереска, желтушника, икотника, клевера, календулы, мяты, пустырника, подсолнечника, хмеля - что легче приобрести.

Ванны полезны и при различных кожных заболеваниях - угрях, сыпях, фурункулах и других. Для таких ванн берут кору дуба, ивы, облепихи, вяза, липы, осины, ольхи. Снимают кору ранней весной с веток толщиной не более 10 мм. Старые ветки для лечения не пригодны. Ванны для оздоровления кожи готовят чаще всего из трав: череды, чистяка, чистеца, чистотела (ядовит - берут не более стакана травы или 0,5 стакана корней), полыни обыкновенной, перца водяного, листьев черной (можно и красной) смородины, крапивы, цветков календулы, ромашки.

В общеоздоровительные ароматические ванны хорошо добавлять отвар травы душицы,

Женщины считают, что макияж позволяет подчеркнуть то, что в их лице красиво, и затушевать то, что его не красит. И в принципе правильно считают. Однако директор московского Центра "Красота, мода, стиль" Екатерина МАЛКОВА, не отрицая этого, добавляет: макияж - это такая сила, которая порой может полностью изменить судьбу женщины. Ведь не секрет, что на лице человека "написан" его характер. Поэтому порой макияжем можно пользоваться как оружием для достижения тех или иных целей.

Поскольку природой нам даны те или иные черты лица, мы можем усилить их выразительность или несколько смягчить ее.

Взять хотя бы форму бровей. Густые, четко не обранные брови, не сросшиеся у переносицы, говорят о мягкости характера. Поэтому с женщинами, имеющими такие брови, смелее знакомятся и испытывают подсознательную легкость в общении. И все потому, что мужчины в таких женщинах видят хранительницу очага.

Напротив, сросшиеся брови говорят об эгоцентричности характера, то есть о высокой оценке собственного "я". К женщине со сросшимися бровями, как правило, редко обращаются с какой-нибудь просьбой. Мало того, ее невольно считают человеком, способным навязать свои идеи. Такие брови хороши, если вы занимаете руководящую должность. Но если вы только начинаете свою карьеру, то сросшиеся брови превращаются в преграду на пути по служебной лестнице. И чтобы на вас не смотрели как на человека, который может в любую секунду под себя подмять, надо выщипать перемычку между бровями над переносицей.

Тогда вы внешне станете как бы мягче, ваш взгляд утратит впечатление "пробивной"

вами, а по мере продвижения по службе перемычку можно и вернуть. Чем четче очерчена линия бровей, тем более мягким будут считать ваш характер.

С бровями связаны и глаза, вернее, взгляд. Что лучше: подрисовать внешние уголки глаз или внутренние? Если вы занимаете руководящую должность, вам лучше акцентировать тенями внутренние уголки, что делает взгляд властным. Если же вы работаете в сфере услуг, в сфере быта, то у вас должен быть как бы доверчивый и широкий взгляд на мир. А такому впечатлению способствует подрисовка внешних уголков глаз.

И о губах. Если вы, скажем, читаете лекции для большой аудитории либо являетесь ведущим на телевидении, то в обоих случаях вы передаете не свои мысли, а информацию, которая поступает вам от других. В этом случае губы должны быть четко очерченными с использованием яркой губной помады. Если же вы стремитесь передать свои эмоции, чувства, преподавая, скажем, литературу в школьном классе,

НЕ НАДО ПЛАТИТЬ ЗДОРОВЬЕМ

Несмотря на всю имеющуюся у компьютерного монитора защиту (если у вас монитор последнего поколения), глаза испытывают очень большую нагрузку. И чем младше ребенок,

тем сильнее напрягает он глаза. Так что чем меньше времени проводит за монитором, тем лучше. В любом случае, для ребенка общее время пребывания "в компьютере" не должно превышать часа-полтора.

Сколько времени может проводить у компьютера 6-летний ребенок?

**Елена КОРЕЦ.
г. Междуреченск
Кемеровской обл.**

ром. Часто общение с программой, та или иная компьютерная "игрушка" заменяют ребенку, особенно тихому, нерешительному, пассивному интроверту общение со сверстниками. Мало того что он портит глаза, он еще и подменяет нормальное общение виртуальным. Да плюс еще сколиоз, постоянно сдавленные органы в брюшной полости... Конечно, если с младых ногтей он с

33. Так что чем меньше времени он проведет за монитором, тем лучше. В любом случае, для 6-летнего общего время пребывания "в компьютере" не должно превышать часа-полтора в день, и то, если он не страдает близорукостью, дальностью зрения или каким-либо другим офтальмологическим заболеванием.

Есть и еще один момент, из-за которого не стоит "успокаивать" ребенка компьюте-

рской обл. шительному, нерешительному, пассивному интроверту общение со сверстниками. Мало того что он портит глаза, он еще и подменяет нормальное общение виртуальным. Да плюс еще сколиоз, постоянно сдавленные органы в брюшной полости... Конечно, если с младых ногтей он с компьютером на "ты", может, из него и выйдет второй Билл Гейтс, но стоит ли платить за это здоровьем?

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.

ния кожи готовят чаще всего из трав: череды, чистяка, чистеца, чистотела (ядовит - берут не более стакана травы или 0,5 стакана корней), полыни обыкновенной, перца водяного, листьев черной (можно и красной) смородины, крапивы, цветков календулы, ромашки.

В общеоздоровительные ароматические ванны хорошо добавлять отвар травы душицы, чабреца, иссопа, аира, донника, любистока, мелиссы, таволги, укропа, тмина - кому какой запах по нраву.

Записала Анна МАКСЮТА.

жность. Но если вы только начинаете свою карьеру, то сросшиеся брови превращаются в преграду на пути по служебной лестнице. И чтобы на вас не смотрели как на человека, который может в любую секунду под себя подмять, надо выщипать перемычку между бровями над переносицей.

Тогда вы внешне станете как бы мягче, ваш взгляд утратит впечатление "пробивной" силы, станет несколько рассеянным.

Это поможет вам не раздражать начальство. То есть карьеру надо начинать с расщипанными у переносицы бро-

ного питания и т.д. Если вы знаете, что не ветер и свет послужили причиной странного покраснения век, обратитесь к врачу. Он поможет вам проводить общеукрепляющие процедуры.

Ну а чтобы ваши ресницы "летали", как в рекламе, меньше всего надейтесь на тушь. И ни в коем случае не оставляйте ее на глазах на ночь. Если тушь не смывается водой, снимайте ее с ресниц ватным тампоном, смоченным в молочке, не растирая при этом окружающей кожи. Ресницы захватываются тампоном, тушь при этом растворяется и остается на тампоне.

Не советуем использовать "самую стойкую" тушь. Зачем она вам? На несколько часов хватает вполне самой обычной (но хорошей). Тем более что и ее-то при ежедневном использовании до конца не всегда удается удалить. От "сверхстойкой" ресницам никогда не будет отдыха. Не лучше ли позаботиться о том, чтобы ресницы были здоровыми и сами росли подлиннее? Для этого после вечернего умывания и удаления туши концы ресниц - самые кончики - также следует смазывать касторовым маслом. Лучше не придумаете.

Тамара СЕВАСТЬЯНОВА.

читаете лекции для большой аудитории либо являетесь ведущим на телевидении. То и в обоих случаях вы издаете свои мысли, а информацию, которая поступает вам от других. В этом случае губы должны быть четко очерченными с использованием яркой губной помады. Если же вы стремитесь передать свои эмоции, чувства, преподавая, скажем, литературу в школьном классе, либо хотите открыть свою душу любимому человеку, то внимание следует акцентировать на глазах, а губы должны как бы уйти в тень. Для этого используйте помаду нежного цвета. Ресницы же должны представлять собой густую кайму, чтобы слушателя притягивали ваши глаза.

Словом, говорит Екатерина Малкова, психология макияжа - это наука, которой надо владеть.

Татьяна ГУРЬЕВА.

ЕСЛИ НА РУКАХ БОРОДАВКИ...

Далеко не все могут обратиться в Институт красоты, чтобы избавиться от этого ненужного "украшения". Вам помогут народные средства, а именно капустный сок и касторовое масло, которое надо втирать в бородавки на ночь и утром. Делать это следует не менее пяти минут, чтобы масло хорошо впиталось в кожу.

Юлия СМЕРНОВА.



КАК ПТИЦЫ - РЕСНИЦЫ

Умываясь каждое утро, мы даже не задумываемся, что эта простая гигиеническая процедура - первая ступень ухода за нашими веками, ресницами и бровями. То, что брови и ресницы нуждаются в специальном уходе, а не только в рекламной туши, все мы более или менее представляем. Но в каком конкретно? У наших бабушек не было дорогостоящих лосьонов и молочка. Но зато они пользовались средствами натуральными, а значит, и более верными.

Если за ночь на краях век и в уголках глаз скапливаются выделения, утром глаза надо промывать теплым настоем ромашки. Ромашку следует заваривать, как чай, и настаивать в течение 10-15 минут.

Ромашка поможет и в том случае, когда вдруг покраснеют края век. Это может случиться от сильного ветра, пыли, даже от ярких солнечных лучей или от работы при слишком ярком или слабом искусственном свете. Кроме ромашки глаза можно промыть настоем свежего крепкого чая. А еще лучше применять эти настои в виде примочек. То же относится и к бровям. А для улучшения роста бровей и ресниц концы их полезно смазывать касторовым маслом. Только не переусердствуйте с бровями.

Покраснение век может быть признаком некоторых неприятных болезней: истощения организма, малокровия, ненормаль-



АЖУРНЫЕ ЦВЕТЫ

Наверное, все мы в детстве вязали крючком различные цветочки. Если вы вспомните детские навыки и найдете немного свободного времени, то вполне можете украсить интерьер "цветочной" салфеткой. Кстати, еще одно достоинство этого мотива в том, что количество цветов легко варьируется в зависимости от требующейся вам формы и размера. К тому же после третьего ряда диаметр мотива достигает 10 см, так что на выполнение салфетки вам потребуется не так много времени.

Для салфетки размером 40х90 см вам потребуется 150 г хлопчатобумажных ниток, крючок № 1,5.

Нитяное кольцо обвяжите одним рядом столбиков с накидом. В третьем ряду внешний край мотива обвяжите столбиками без накида. Остальные мотивы вяжите аналогично, при этом каждый следующий мотив соединяйте с предыдущим, как показано на схемах вязания, с помощью соединительных столбиков. В местах соединения после сред-

него столбика без накида крючок из петли нужно вынуть и движением сверху вниз ввести в столбик без накида готового мотива, затем вытяните нить и продолжите ряд. Между каждыми четырьмя основными мотивами выполните по схеме вязания крючком по соединительному мотиву, начав с нитяного кольца. Обозначенные стрелками соединительные столбики вяжите, как описано выше.

А если вы хотите совместить абсолютно несовместимые вещи, то попробуйте сделать

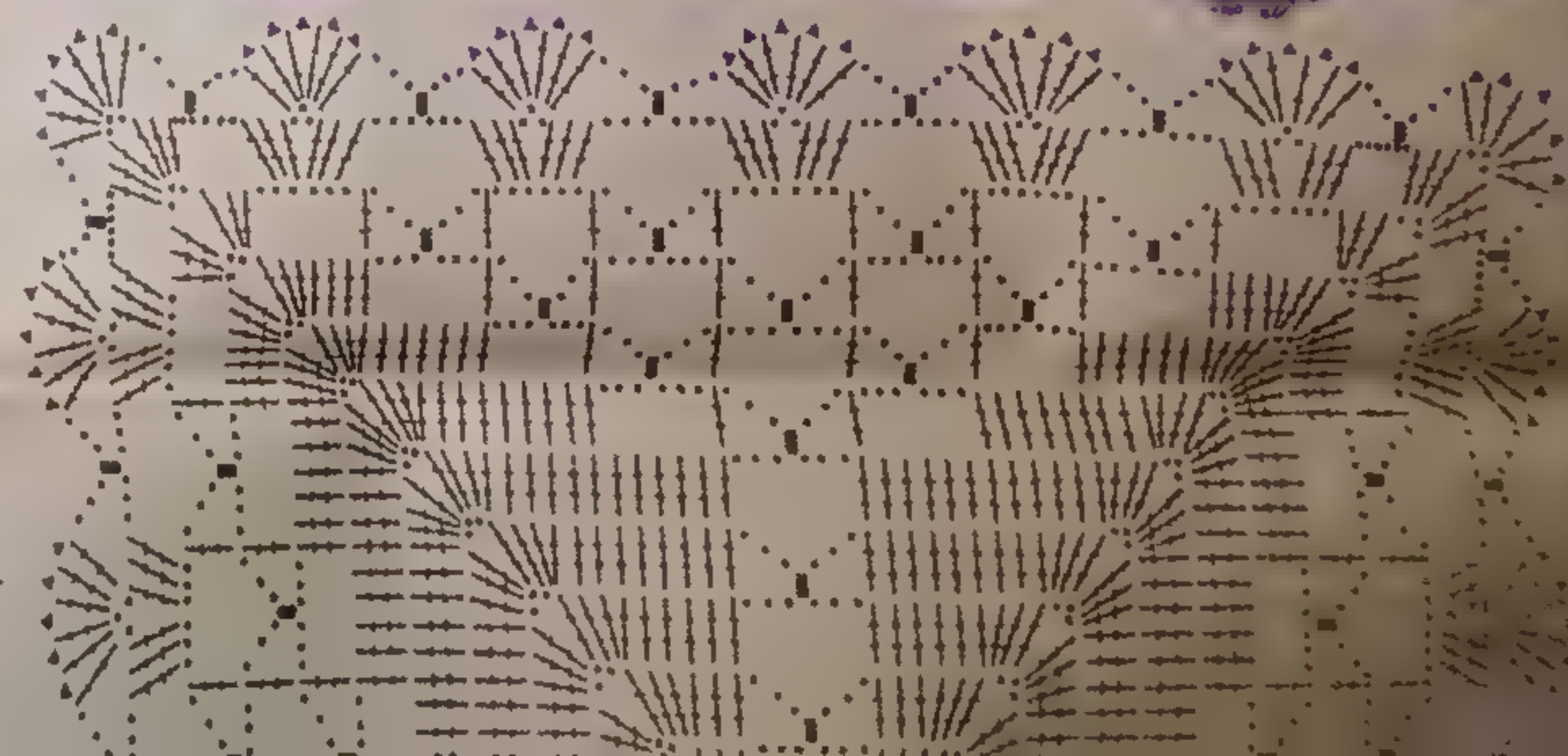
квадратную салфетку, связанную по кругу. По диагоналям - в местах прибавок - выполняются зубчатые листочки, а промежутки заполните сетчатым узором из воздушных петель, столбиков без накида и столбиков с двумя накидами.

Для того чтобы связать такую салфетку размером 20х20 см, вам потребуется 25 г хлопчатобумажных ниток, крючок № 1,5. Первый ряд выполните за нитяное кольцо. Вместо первого столбика с двумя накидами выполните 4 воздушные петли подъема. Для пико вяжите 3 воздушные петли и один столбик без накида за обе наклонные нити петли основания предыдущего связанного столбика с двумя накидами.

Наталья МЯКИШЕВА.

ОБЪЯСНЕНИЯ УСЛОВНЫХ ЗНАЧКОВ НА СХЕМЕ ДЛЯ ВЯЗАНИЯ КРЮЧКОМ

- — воздушная петля (возд. п.); соединительный столбик (соед. ст.).
- 5 — цифра внутри арочки указывает число возд. п.
- ← — тонкие линии со стрелками внутри схемы указывают направление вязания.





(возд. п.); соединительный столбик (соед. ст.).

5 - цифра внутри арочки указывает число возд. п.

← тонкие линии со стрелками внутри схемы указывают направление вязания.

I V V W - столбик без накида (ст. б/н); 2 ст. б/н, провязанные на одной петле основания; 3 ст. б/н, провязанные на одной петле основания.

Л К - 2 ст. б/н провязать вместе: из 2 петель предыдущего вытянуть по 1 петле, затем с 1 накидом провязать вместе все 3 петли.

| - полустолбик (полуст.).

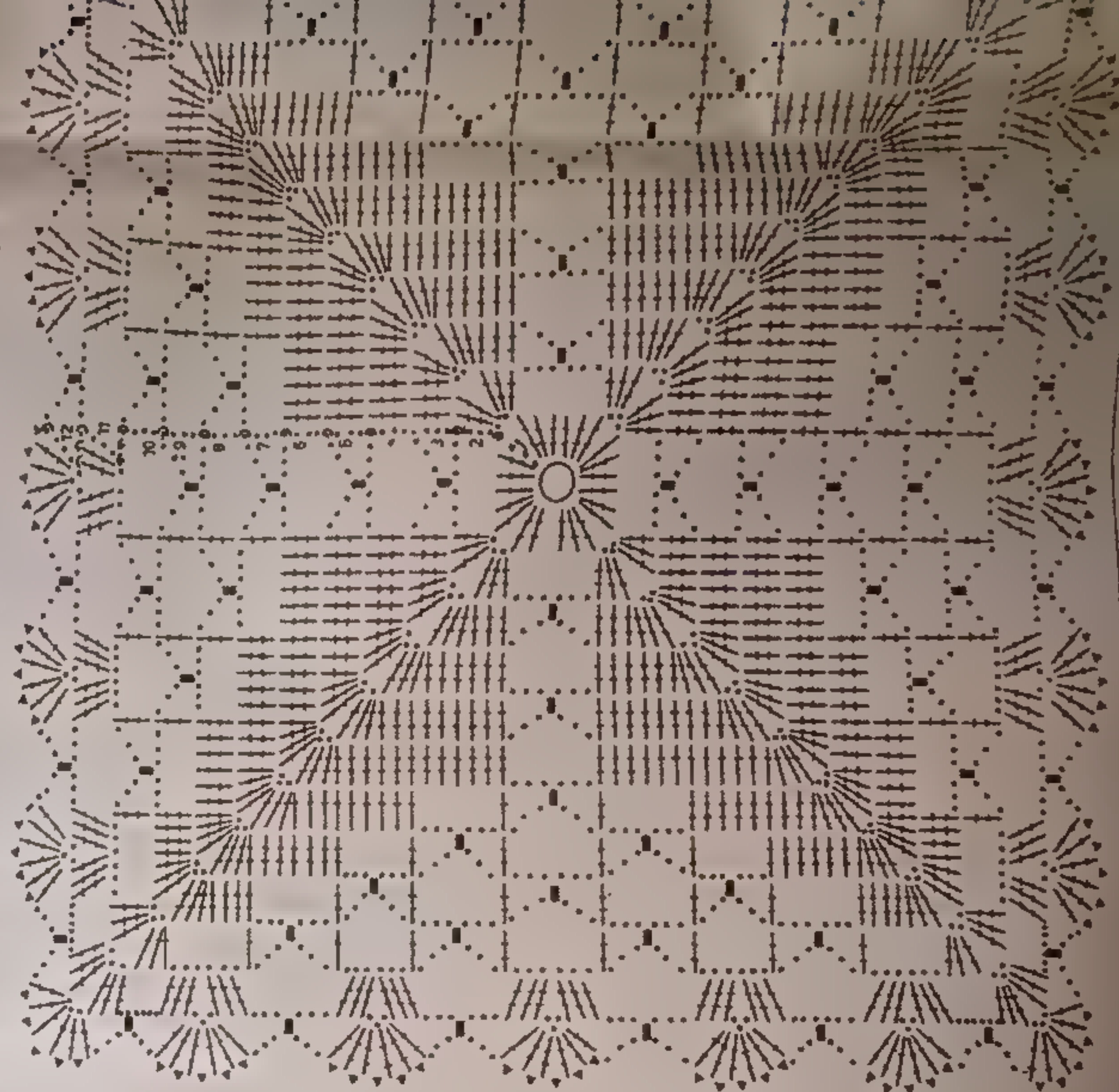
↑ ↓ - столбик с накидом (ст. с н.); ст. с н., провязанный по направлению стрелки.

↑ - ст. с н. с петлей прикрепления: поднять 1 накид, из петли основания последнего ст. с н. вытянуть 1 петлю, провязать вместе с 1 накидом - петля прикрепления. Затем 2 раза провязать по 2 петли. Каждую следующую петлю прикрепления вывязывать из предыдущей.

V V - 2 ст. с н., провязанные на одной петле основания; 2 ст. с н., провязанные на 1 петле основания, разделенные 4 возд. п.

W W W - 3 ст. с н., 4 ст. с н., провязанные на 1 петле основания; 4 ст. с н., провязанные на 1 петле основания, между 2-м и 3-м ст. с н. провязать 3 возд. п.

↑ ↓ - 2 ст. с н. провязать вместе: от каждого ст. с н. провязать по 1 разу 2 петли, затем с 1 накидом провязать вместе 3 петли, стрелки указывают точку ввода; 6 ст. с н. провязать вместе: из каждого ст. с н. 1 раз провязать 2 п.,



затем провязать с 1 накидом 7 петель.

↑ ↓ - столбик с двумя накидами (ст. с 2 н.); ст. с 2 н., провязанный по направлению стрелки.

↑ - 1 ст. с н. и 1 ст. с 2 н. провязать вместе: из ст. с н. 1 раз провязать 2 петли, из ст. с 2 н. 2 раза провязать 2 п., затем с 1 накидом провязать вместе 3 петли.

W - 2 ст. с н., 1 ст. с 2 н., 2 ст. с н. провязать вместе: из каждого ст. с н. провязать 1 раз 2 петли, из ст. с 2 н. провязать 2 раза 2 петли, затем с 1 накидом провязать вместе 6 петель.

↑ ↓ - 1 ст. с н. и 1 ст. с 2 н. провязать вместе: из ст. с н. 1 раз провязать 2 петли, из ст. с 2 н. 2 раза провязать 2 петли, затем с 1 накидом провязать вместе

3 петли, провязать 2 возд. п., затем провязать 1 ст. с н. из точки ввода предыдущего ст. с 2 н.

↑ ↓ - 1 ст. с н., 2 возд. п., 2 ст. с 2 н. провязать вместе: из каждого ст. с 2 н. 2 раза провязать 2 петли, затем с 1 накидом провязать вместе 3 петли, 1-й ст. с 2 н. провязать из точки ввода предыдущего ст. с н., 2-й ст. с 2 н. из предыдущей точки ввода; 2 возд. п., 1 ст. с н. из точки ввода предыдущего ст. с н.

↑ - столбик с тремя накидами (ст. с 3 н.); ст. с 3 н., уложенный по указанной форме.

↑ - 1 ст. с н. и 1 ст. с 3 н. провязать вместе: из ст. с н. 1 раз провязать 2 петли, из ст. с 3 н. 3 раза провязать 2 петли, затем с 1 накидом провязать вместе 4 петли.



ЧТОБЫ ХОТЕЛОСЬ ПРИХОДИТЬ ДОМОЙ

Расскажите, что такое стиль "хай-тек"? Какие стили в оформлении интерьеров сейчас в моде, как лучше оформить квартиру?

Олег и Инна ВОЛГИНЫ.
Нижний Новгород.

возвращаться домой. За неделю такой жизни можно стать неврастеником. Такие продвинутые стили, как "хай-тек", конструктивизм и прочие взрывы дизайнерской фантазии, непригодны для жизни вооб-

очень многое рассказать о характере своего хозяина. Разумеется, его финансовые возможности играют здесь не последнюю роль, но первую - несомненно художественный вкус. Что же касается основных тенденций интерьерной моды (оговорюсь сразу - речь идет о жилых помещениях) - их три.

Первое - это, конечно, **классика**. Как бы ни менялись времена, она всегда современна. Если вы живете в старом доме с высокими потолками и большими окнами - это ваш стиль. Классика - это завораживающие завитки резьбы, зеркальный блеск и богатая текстура какого-нибудь палисандра, бука. Или дуба, ореха - что больше нравится; главное - натуральное дерево. Мягкая мебель - с деревянными подлокотниками, тяжелая, вычурная. "Классические" обои - сверкающая позолотой полоска, цветы, античный орнамент. Шторы

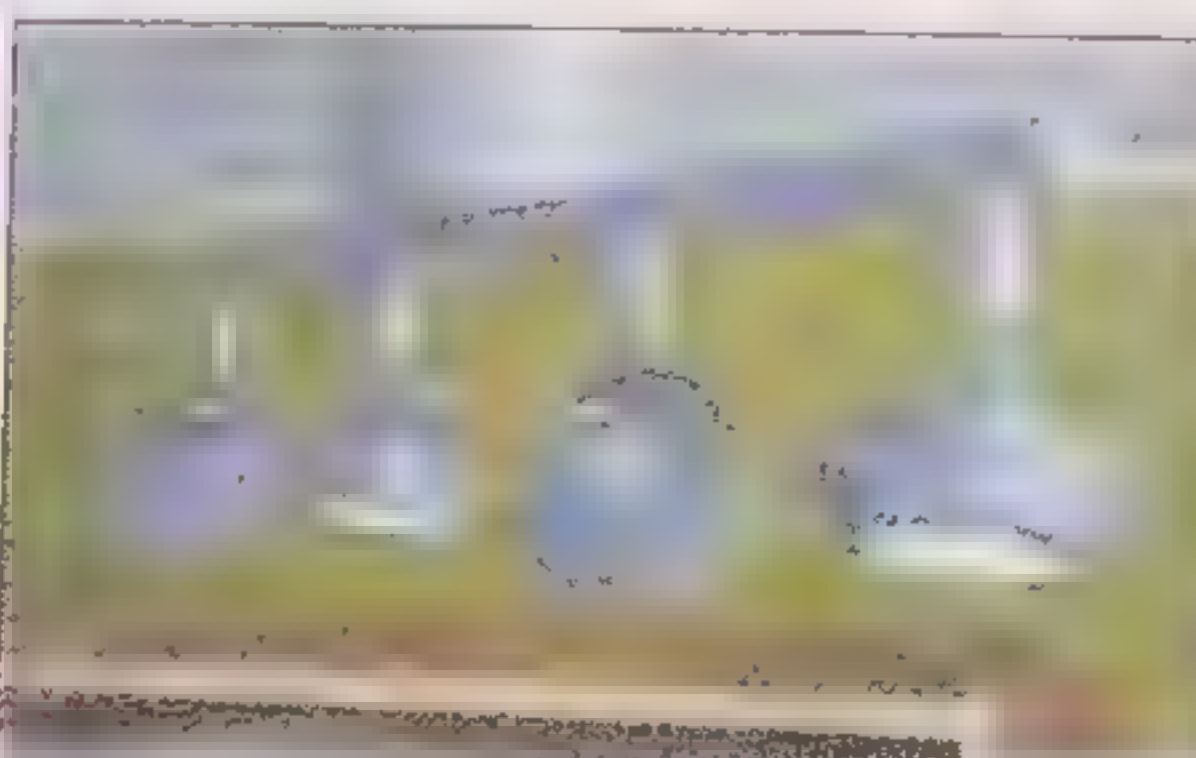
хозяином. Хотелось вам создать что-нибудь национальное - японское, например. Разнообразные оттенки зеленого и коричневого в сочетании с белым, большая циновка на пол, несколько традиционных ваз с шероховатой фактурой, пара картин - и все, можете считать себя японцем.

Третий наиболее популярный сегодня стиль - **кантри**, или фольклорный. Это самый веселый, яркий, жизнерадост-



Минимализм - ничего лишнего

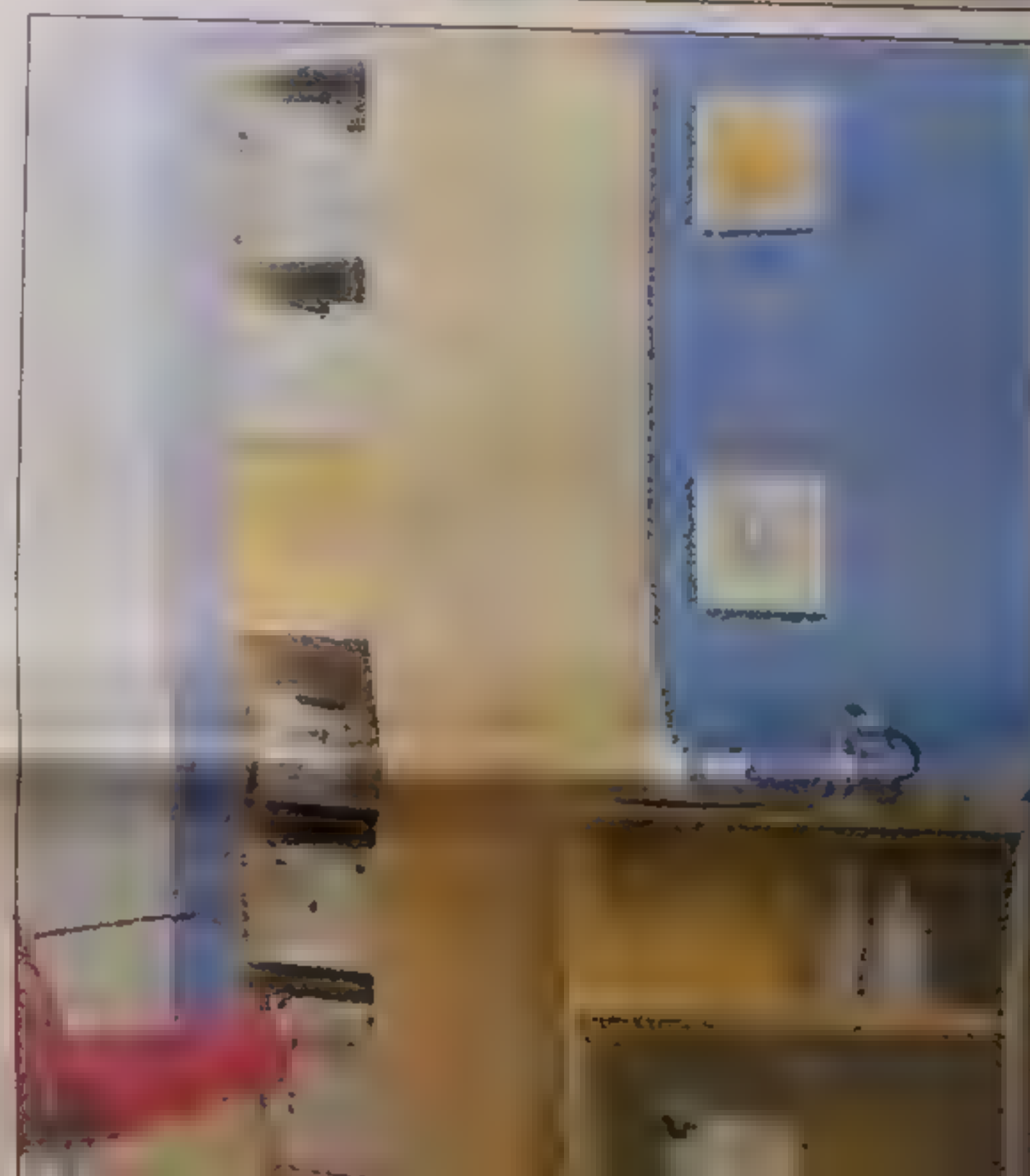
мые линии и конструкции вредно влияют на человеческий мозг. Конечно, корпусная мебель по сей день подчиняется жесткому диктату прямой линии; тем более убедительно выглядят исключения. Волнообразные линии, полукруглые или вогнутые дверцы могут быть, и не прибавляют удобства и функциональности, но глаз радуют. Из этой же серии - фигурные пластмассовые наклад-ки, вычурные, "под ста-



Светильники хай-тек

- тут нет предела вашей фантазии, главное, чтобы самые изысканные ткани, бахрома, кисти, ламбрекены по цветовой гамме сочетались с обоями и мягкой мебелью. В общем и целом интерьер должен смотреться не просто модно, а дорого и богато.

Другой известный стиль - **минимализм**. Хотя и сейчас этот стиль не менее популярен, чем "вечная" классика, но обходится гораздо дешевле. Хрестоматия стиля - "среднесоветская" мебель времен 80-х - корпусной набор-"стенка", раз-



Комната хай-тек

Хай-тек (от английского High technology - высокие технологии) - относительно модный сегодня в определенных кругах стиль, характеризующийся дизайнерскими "наворотами", концептуальностью и авангардностью решения самых простых конструкторских идей. Асимметричные комна-



Хай-тек (от английского High technology - высокие технологии) - относительно модный сегодня в определенных кругах стиль, характеризующийся дизайнерскими "наворотами", концептуальностью и авангардностью решения самых простых конструкторских идей. Асимметричные комнаты, материал - пластик, стекло, сталь. Основной девиз хай-тека - не так, как у других. Хотя один из ведущих мировых психиатров недавно сказал поразительную фразу: "Я удивляюсь, как люди, живя в окружении всевозможных дизайнерских изысков, способны сохранять здоровье".

И действительно, тенденции моды в устройстве современного жилья иногда таковы, что люди пытаются заставить себя жить в совершенно уродливой обстановке: стены неестественных "кислотных" цветов, изощренные хай-тековские конструкции заменяют мебель, а с потолка свисает нечто, норовящее треснуть по голове. Когда первый шок и желание произвести впечатление на гостей проходят, хозяйка подсознательно не хотят



еще. Мне кажется, люди скоро поймут это.

Поэтому, чтобы не страдать потом от невозможности что-либо исправить, лучше сразу отказаться от противоестественных изысков, в основе которых лежит лозунг "Шок - это нашему".

"Скажи мне, каков твой дом, и я скажу, кто ты". Жилье может

лампорекены по цветовой гамме сочетались с обоями и мягкой мебелью. В общем и целом интерьер должен смотреться не просто модно, а дорого и богато.

Другой известный стиль - **минимализм**. Хотя и сейчас этот стиль не менее популярен, чем "вечная" классика, но обходится гораздо дешевле. Хрестоматия стиля - "среднесоветская" мебель времен 80-х - корпусной набор-"стенка", раздвижная тахта и простой стол в середине комнаты. Дешево и "минимально". Особенности этого стиля - отсутствие лишних деталей, функциональность, простота. Обои подойдут с абстрактным светлым рисунком или вообще без рисунка, под покраску. Шторы - никаких тяжелых драпировок, только нежные, воздушные, прозрачные ткани, тюль. Корпусная мебель допускает любое сочетание материалов: металл, пластик, матовое стекло

и всевозможные породы дерева. Мягкая мебель вовсе не обязана иметь строго прямоугольные очертания, как многие думают. Вообще минимализм перестал быть пуристски

минимальным и от этого здорово выиграл. Теперь этот стиль либерально допускает и насыщенные цвета, и классику, и антиквариат. Таким образом ваше любимое старое кресло, турецкий ковер или люстра с хрустальными подвесками станут "изюминкой" интерьера, придадут ему неповторимый шарм.

Минимализм очень мобилен, и не только потому, что мебель снабжена колесиками. Он меняется вместе с



новый стиль. Грубоватая "деревенская" мебель (никакого пластика!), шторы с рюшечками и бантиками, вышитые подушки, клетчатые скатерти... Все очень мило, но, на мой взгляд, больше подходит для дачи. И для детской, может быть. Кантри, конечно, годится не для всех. Культивировать этот стиль стоит только в том случае, если вы считаете себя экстравагантным, нестандартным человеком. Фольклорный стиль в городской квартире шокирует гостя немногим менее, чем хай-тек, но при этом он гораздо более пригоден для жизни.

Интерьер, как уже говорилось, не должен отрицательно влиять на психическое здоровье людей. Психологи единодушно признают, что любые однообразные пря-

подчиняется жесткому диктату прямой линии; тем более убедительно выглядят исключения. Волнообразные линии, полукруглые или вогнутые дверцы, может быть, и не придают удобства и функциональности, но глаз радуют. Из этой же серии - фигурные пластмассовые накладные, вычурные, "под старину", дверные ручки...

Итак, интерьер -

это объединенная единой идеей группа предметов, обязанных прежде всего создавать комфорт. Дискомфорт может вызвать только мучительная проблема выбора. Попадает абсолютно не то, что нужно, а то, что нравится, чересчур дорого. Но цены, как правило, соответствуют качеству, поэтому определяйтесь со стилем, ищите "свою" мебель, и будут в вашем доме покой и уют.

Анастасия ЗАЙЦЕВА,
художник-дизайнер.



Классика - богато и стильно



Кухня в стиле "кантри"





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

Возьмите 200 г сельдерея, 200 г отварного куриного филе, 200 г макарон, 150 г грибов, 150 г свежих помидоров, 3 яйца, 250 г майонеза, 2 г черного перца, зелень петрушки. Сельдерей и куриное филе нарежьте лапшой, отваренные макароны нарежьте кусочками длиной 5 см, маринованные грибы нарежьте ломтиками, мелко нарубите свежие помидоры, зелень петрушки и сваренные вкрутую яйца, перемешайте, заправьте по вкусу черным перцем, солью и майонезом.

САЛАТ "КАРМЕН"

Для него потребуется 200 г красного сладкого стручкового перца, 150 г отварного мяса цыпленка, 150 г зеленого горошка, 200 г риса, столовая ложка уксуса, столовая ложка оливкового масла, 2 чайные ложки горчицы, 10 г зелени петрушки, 10 г эстрагона.

Стручки красного перца зачистите, очистите и нарежьте лапшой. Таким же образом нарежьте мясо цыпленка. Отварите рис. Все смешайте, добавьте зеленый горошек и полейте салатной заправкой из уксуса, оливкового масла, горчицы и соли.

ности, разрубите на кусочки, положите в сотейник, залейте томатным соусом с грибами и тушите 10-15 минут. Соус готовится из 700 г томатного соуса, 5 столовых ложек сливочного масла, 150 г белых грибов или шампиньонов, 100 г белого виноградного вина, 3 луковиц, 3 долек чеснока, перца горошком.

Мелко нашинкованный репчатый лук спассеруйте, свежие грибы нарежьте тонкими ломтиками и поджарьте на сливочном масле или маргарине, положите их в горячий томатный соус, влейте вино, добавьте перец и варите 10-15 минут. В готовый соус добавьте мелко нарубленный чеснок и заправьте маслом.

и залейте чашкой бульона, в котором варились эти потроха. Посолите по вкусу, посыпьте черным перцем, добавьте изюм и варите до уменьшения количества воды. Нафаршируйте курицу приготовленной начинкой и зашейте. Подготовленную курицу положите в кастрюлю, добавьте масло, морковь, сельдерей, лук и тушите. Когда овощи подрумянятся, влейте стакан белого вина и тушите до готовности курицы.

КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ

Возьмите курицу весом 1,5 кг, 500 г яблок, один лимон, полстакана риса, 1-1,5 чайной ложки корицы, столовую ложку крахмала, 1-2 чай-

ные ложки сахарного песка. Отварную курицу нарежьте кусочками, обжарьте, полейте лимонным соком. Приготовьте подливку. Для этого яблоки очистите от кожицы и сердцевинки, отходы залейте двумя стаканами воды, отварите, процедите через сито. Процеженным отваром залейте очищенные яблоки, разварите до консистенции пюре, добавьте сахар и корицу. Хорошо уварите. Разведите крахмал в столовой ложке воды.

НА РАДОСТЬ СЛАДКОЕЖКАМ

ПОНЧИКИ

4 яйца смешайте с банкой сгущенного молока, добавьте пол чайной ложки соды, погашенной уксусом, и муку. Тесто раскатайте в жгут диаметром 3 см. Жгут порежьте на небольшие кусочки, скатайте из них шарики и поджарьте в растительном масле или жире. Выньте шумовкой, дайте жиру стечь и обваляйте в сахарной пудре.

ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

250 г любых орехов (грецких, арахиса, фундука) обжарьте в духовке, измельчите и перемешайте со стаканом сахарного песка, одним яичным белком и все это истолките в ступке. Затем три желтка разотрите добела вместе со стаканом сахарного песка, постепенно добавляя два взбитых в пену белка и 3 столовые ложки муки. Смешайте эту массу с толчеными орехами, разложите небольшими порциями на расстоянии 3 см одна от другой на противне, смазанном маслом и посыпанном мукой. Выпекайте в духовке 15-20 минут.

СЛОЕННЫЙ ЯБЛОЧНИК

Из одного яйца, 2 столовых ложек молока, столовой ложки

рей, яйцо, сахар по вкусу. Все тщательно разотрите. Полученную массу уложите в формочки и на два часа поставьте на холод. Перед подачей на стол полейте сиропом.

РУЛЕТ НА СКОРУЮ РУКУ

Возьмите банку сгущенного молока, два яйца. Хорошо взбейте, добавьте пол чайной ложки соды, погашенной уксусом, щепотку соли, стакан муки и взбейте. Промасленную с двух сторон пергаментную бумагу положите на противень и выложите на нее тесто. Выпекайте на медленном огне. Готовое тесто промажьте джемом, отделите от бумаги и сверните рулетом. Когда он остынет, посыпьте сахарной пудрой.

РУЛЕТ С МАКОМ

Приготовьте дрожжевое тесто, раскатайте его в пласт шириной 40 см, толщиной 5 мм. Смажьте пласт растопленным, но не горячим сливочным маслом и выложите ровный слой маковой начинки. Чтобы ее приготовить, 5 столовых ложек мака запарьте кипятком, отцедите, 3 раза

ЦЫПЛЯТ ПО ОСЕНИ СЧИТАЮТ



пеките, очистите и нарежьте лапшой. Таким же образом нарежьте мясо цыпленка. Отварите рис. Все смешайте, добавьте зеленый горошек и полейте салатной заправкой из уксуса, оливкового масла, горчицы и соли.

САЛАТ "КАПРИЗ"

Возьмите 200 г цыпленка, 200 г ветчины, 200 г языка, 300 г грибов, 2 чайные ложки готовой столовой горчицы, столовую ложку уксуса, 3 столовые ложки растительного масла.

Отваренные язык, грибы и филе цыпленка, ветчину нарежьте лапшой, заправьте черным перцем и уксусом, смешанным с растительным маслом, горчицей и солью по вкусу.

КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ

Возьмите курицу, чайную ложку куриного жира, 200 г томатного соуса, 50 г чеснока, зелень.

Курицу обжарьте до готов-



КУРИЦА С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА

Возьмите курицу весом примерно 1,25 кг, 100 г сливочного масла, 50 г муки, 150 г риса, 1 г молотого черного перца, 50 г изюма, 30 г моркови, 30 г сельдерея, 150 г белого вина.

Очищенную курицу посолите внутри и снаружи, поперчите. Приготовьте начинку. Желудок и сердце отварите, нарежьте мелкими кусочками, припустите с маслом и мелко нарезанным луком, затем добавьте рис

и лимонным соком. Приготовьте подливку. Для этого яблоки очистите от кожицы и сердцевинки, отходы залейте двумя стаканами воды, отварите, процедите через сито. Процеженным отваром залейте очищенные яблоки, разварите до консистенции пюре, добавьте сахар и корицу. Хорошо уварите. Разведите крахмал в столовой ложке воды, влейте в яблочное пюре за 2-3 минуты до конца варки, размешайте, доведите до кипения.

Отварите рис, выложите его вокруг курицы и все залейте яблочной подливкой.

ЯМБАЛАЙЯ

Возьмите 150 г отварного куриного мяса, 50 г ветчины, 300 г отваренного риса, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 2-3 столовые ложки растительного масла, неполную чайную ложку соли, 2 чайные ложки красного молотого перца, пол-литра томатного сока.

Мелко нарубленный лук обжарьте с нарезанным сладким перцем, мясо нарежьте полосками, добавьте нарезанную кубиками ветчину. Все хорошо перемешайте, приправьте солью и перцем, осторожно смешайте с отварным рисом. К блюду обязательно подайте томатный соус.

ЦЫПЛЕНОК С МОРКОВЬЮ

Вам потребуется цыпленок весом 1,8 кг, 150 г сливочного масла, 50 г лука, 1 кг моркови, 30 г сахарного песка, 15 г петрушки.

Подготовленные кусочки филе и ножки цыпленка посолите по вкусу, обжарьте на масле, добавьте спассерованные мелко нарезанные лук и морковь, залейте куриным бульоном так, чтобы все куски были покрыты полностью. Накройте крышкой и тушите на слабом огне до мягкости.

Галина НИКИТИНА.
г. Черепаново
Новосибирской области.

и 3 столовые ложки муки. Смажьте эту массу с толчеными орехами, разложите небольшими порциями на расстоянии 3 см одна от другой на противне, смазанном маслом и посыпанном мукой. Выпекайте в духовке 15-20 минут.

СЛОЕНЫЙ ЯБЛОЧНИК

Из одного яйца, 2 столовых ложек молока, столовой ложки сливочного масла, столовой ложки сахарного песка и муки замесите крутое тесто, как для лапши. Муки нужно брать столько, чтобы получилась нужная консистенция. Готовое тесто разделите на 4 части, раскатайте, испеките круглые сочни. Остудите, наложите их друг на друга, промазав яблочным джемом. Верх яблочника украсьте дольками яблок из варенья, фигурками, выпеченными из этого же теста, мармеладом.

ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Возьмите 300 г сливочного масла, 300 г ванильных суха-

РУЛЕТ С МАКОМ

Приготовьте дрожжевое тесто, раскатайте его в пласт шириной 40 см, толщиной 5 мм. Смажьте пласт растопленным, но не горячим сливочным маслом и выложите ровный слой маковой начинки. Чтобы ее приготовить, 5 столовых ложек мака запарьте кипятком, отцедите, 3 раза пропустите через мясорубку, добавьте 4 столовые ложки сахарного песка, сырой белок и ложку меда. Тесто с начинкой сверните рулетом, выложите на противень, смазанный маслом, накройте салфеткой и дайте постоять 40 минут в теплом месте. Затем смажьте рулет яйцом, проколите в нескольких местах смоченной в воде деревянной палочкой и выпекайте 40 минут в разогретой до 220 градусов духовке.

Людмила КОЧАНОВА.
Ижевск.

Возьмите 50 г риса, 5 столовых ложек сахара, 3 столовые ложки воды, столовую ложку растительного масла.

Сковороду смажьте маслом, нагрейте, положите рис. Поджарьте его до золотистого цвета и выложите в форму. Затем в миску влейте воду, добавьте сахар и варите на большом огне, помешивая, до золотистого цвета. Готовность сиропа можно узнать следующим образом:

капните им на блюдце - если капля застыла быстро, то сироп готов.

Готовым сиропом залейте рис и дайте козинакам остынуть. Тогда их можно вынимать и подавать к столу.

Если вы хотите сделать их цветными, то вместо воды в сироп добавьте ягодный сок.

Надежда ТИМЧЕНКО.
г. Западная Двина
Тверской области.

ОСТРОЕ "РАФАЭЛЛО"

Все знают сладкое пирожное "Рафаэлло", а я предлагаю сделать острую закуску под таким названием.

Натрите на крупной терке 300 г колбасного сыра, 3 вареных яйца. Добавьте по вкусу соль, перец, чеснок. Все хорошо перемешайте. Понемногу вводите майонез, но так, чтобы масса не получилась жидкой. Намочите руки и сформируйте небольшие шарики. В тарелку насыпьте белую несладкую кокосовую стружку. Обваляйте в ней шарики и уложите на блюдо.

Наталья НАЗАРОВА.
г. Канск Красноярского края.

РИСОВЫЕ КОЗИНАКИ

ЗАЛИВНОЙ ЛУК

Десять средних луковиц очистите, промойте и нарежьте кольцами. 3 столовые ложки растительного масла или жира влейте в сковороду и разогрейте. Всыпьте подготовленный лук, посолите, слегка обжарьте его, не доводя до готовности. Сверху залейте пятью сырыми яйцами, чуть-чуть посыпьте мелкой солью. Как только белок запечется - блюдо готово. Перед подачей на стол сверху посыпьте любой зеленью - укропом, петрушкой, зеленым луком.

Василий КНЯЗЕВ.
пос. Светлогорск
Нижегородской области.





САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

На 500 г тыквы возьмите 3 яблока, сок одного лимона, 3 столовые ложки меда, полстакана толченых орехов.

ОЛАДЫ ИЗ ТЫКВЫ

На 1,5 кг тыквы возьмите стакан молока, стакан пшеничной муки или сухарей, столовую ложку сахарного песка, 2 яйца,

сырую тыкву нарежьте полосками и смешайте с нарезанными яблоками. Для остроты добавьте лимонный или апельсиновый сок, а для сладости - мед. Сверху все посыпьте толчеными орехами.

столовую ложку сливочного масла, соль по вкусу.

Тыкву очистите от кожицы и удалите семена. Натрите на терке, залейте молоком и тушите минут 15-20. Затем дайте массе остыть, добавьте муку или сухари, растертые с сахарным песком желтки, немного соли, хорошо перемешайте и добавьте взбитые белки. Вместо муки можно взять неполный стакан манной крупы. Жарьте оладьи в хорошо разогретом жире. К готовым оладьям подайте сметану и сахарный песок.

ТЫКВА С УРЮКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Вам потребуется 200 г тыквы, 100 г урюка, 2 столовые

ложки сливочного масла, столовая ложка сахара, полстакана молока, столовая ложка муки, столовая ложка сухарей.

Тыкву очистите, нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле. Урюк нашинкуйте, смешайте с тыквой, сложите горкой на сковороду, смазанную маслом, залейте молочным соусом и засыпьте сахаром, сверху - толчеными сухарями, сбрызните маслом и запекайте.

ТЫКВА ТУШЕНАЯ С ИЗЮМОМ

На 500 г тыквы возьмите полстакана воды, полстакана молока, 3/4 стакана сахарного песка, стакан риса, 100 г сливочного масла, 100 г изюма.

Тыкву очистите от кожицы и семян, нарежьте маленькими кусочками, положите в кастрюлю, залейте горячей водой, накройте крышкой и варите 15 минут. Затем добавьте молоко, отваренный рис, сливочное масло, сахар и тушите 15 минут, помешивая ложкой.

На разогретую маслом сковороду положите изюм, как только он набухнет, переложите вместе с маслом в кастрюлю с тыквой. Перемешайте и через 3 минуты снимите с огня. Подавайте в горячем виде.

Мария АНТОМОНОВА.
г. Киселевск
Кемеровской области.

ЗАКУСКА "САНЧО ПАНСА"

Вам потребуется тонкий батон, 200 г творога, один зубчик чеснока, небольшая морковь, 150 г салями, 50 г сливочного масла, пучок зеленого лука, соль, перец по вкусу.

Батон разрежьте вдоль, отделите мякиш и раскрошите. Творог смешайте с маслом, морковь и салями нарежьте мелкими кубиками, чеснок разотрите, зеленый лук мелко нарубите. Колбасу и овощи смешайте с творожной массой, добавьте хлебный мякиш, осторожно перемешайте. Полученной смесью наполните обе половинки батона, сложите вместе, туго оберните фольгой и положите в холодильник на 2 часа. Подавая на стол, нарежьте ломтиками.

Нина ШУСТРОВА.
г. Верхняя Пышма Свердловской области.

КРОЛИК С ЧЕСНОКОМ

Кроличью тушку промойте и разделайте на куски. Вскипятите 1/5 л воды, добавьте лавровый лист, остудите, добавьте 2 столовые ложки 5-процентного уксуса. Залейте мясо водой и оставьте на ночь в прохладном месте. Воду слейте, куски мяса обсушите, напигуйте чесноком и внутренним кроличьим салом. (Если тушка кролика не жирная, возьмите свиное сало.) Дайте полежать 1-1,5 часа, чтобы мясо пропиталось чесночным ароматом. Посолите и жарьте в жире до румяной корочки. Сложите в большую кастрюлю, добавьте немного бульона, потушите в духовке еще 30 минут.

КАРП, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОРЕХАМИ

Карпа весом около 1 кг почистите, выпотрошите, вымойте, посолите сверху и изнутри. Под-

С ЧЕСНОКОМ И ОРЕХАМИ



жарьте на растительном масле 2-3 головки репчатого лука, нарезанного ломтиками. Добавьте стакан толченых грецких орехов, соль, молотый черный перец, корицу на кончике ножа. Полученной смесью нафаршируйте рыбу. Положите карпа на противень на 3-4 полочки, чтобы не прилипал ко дну, и залейте 4-5 столовыми ложками масла. Положите на карпа лимонные дольки или томат-пасту, разбавленную в небольшом количестве воды. Запекайте в духовке при умеренной температуре. Подавайте в холодном виде.

Светлана ШВЕЦОВА.
с. Газзавод Читинской области.

ПОЛЮБИТЕ СУБПРОДУКТЫ

ЖЕЛУДОК

ленной воде 10-15 минут. От-

ПОЛЮБИТЕ СУБПРОДУКТЫ

ЖЕЛУДОК ПОД ОВОЩНЫМ СОУСОМ

Необходимо: 500 г желудка, 2 моркови, 2 головки лука, корень петрушки и сельдерея, столовая ложка маргарина, столовая ложка муки, столовая ложка томатной пасты или 2-3 столовые ложки сметаны, 2 дольки чеснока, соль, перец, сахар, лавровый лист.

Тщательно очищенный желудок проложите в холодную воду, посолите и поставьте варить на 4-5 часов. Под конец варки положите коренья и пряности. Отваренный желудок нарежьте кусочками. Из отвара приготовьте соус, поджарьте на маргарине муку до желтоватого цвета, добавьте томатную пасту. Чуть позже - протертые сквозь сито овощи и отвар, чтобы соус получился густым. Чеснок изрубите, растолките, чтобы выделился сок. Добавьте в соус нарезанный желудок, чеснок, проварите 10 минут. Соус приправьте солью и небольшим количеством сахара. На гарнир подайте картофель и овощи.

ОТВАРНОЕ ВЫМЯ В СОУСЕ

Вам потребуется 500 г вымени, одна морковь, полголовки лука, корень петрушки, соль, перец горошком, лавровый лист.

Вымя вымочите в холодной воде 5-6 часов и варите 4-5 часов. Коренья и пряности добавьте в конце варки. Готовое вымя нарежьте небольшими кусочками и тушите в томатном или томатно-луковом соусе 15 минут. На гарнир подавайте картофель и овощи.

ОТВАРНЫЕ МОЗГИ С ГРИБАМИ

Вымоченные мозги отварите в слегка подсоленной и подкис-

ленной воде 10-15 минут. Откиньте на сито, дайте воде стечь. Нарезанные грибы прогрейте в масле, всыпьте муку, прогрейте несколько минут и добавьте сметану. Соус приправьте и подлейте немного вина. Ломтики мозгов выложите на блюдо, сверху положите тушеные грибы.

СЕРДЦЕ ИЛИ ЛЕГКОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Возьмите 500-600 г вареного сердца или легких, 60 г растопленного масла, 100 г лука, корень петрушки, 4-5 штук моркови, 500 г картофеля, 5-6 столовых ложек консервированного горошка, 4 помидора или томатное пюре.

Отваренное сердце или легкое порежьте, слегка подрумяньте, приправьте. Подлейте немного воды или отвара, положите помидоры и тушите. Лук, морковь и петрушку нарежьте кубиками, подрумяньте и тушите под крышкой. Картофель поджарьте отдельно. Готовые овощи положите в мясо, добавьте горошек и тушите еще 10 минут. Посыпьте зеленью и подавайте на стол в той же посуде, в которой блюдо готовилось.

СЕРДЦЕ В ОГУРЕЧНОМ СОУСЕ

К обжаренным кусочкам сердца добавьте измельченный лук, томатную пасту, соль, перец, немного кипятка и тушите. Под конец тушения подсыпьте муку, положите мелко нарезанный огурец и сметану. Проварите еще 10 минут. Подавайте с картофелем.

Виктор КРЫЛОВ.
г. Сосновый Бор
Ленинградской области.

лежать 1-1,5 часа, чтобы мясо пропиталось чесночным ароматом. Посолите и жарьте в жире до румяной корочки. Сложите в большую кастрюлю, добавьте немного бульона, потушите в духовке еще 30 минут.

КАРП, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОРЕХАМИ

Карпа весом около 1 кг почистите, выпотрошите, вымойте, посолите сверху и изнутри. Под-

рицу на кончике ножа. Полученную смесь нафаршируйте рыбу. Положите карпа на противень на 3-4 полочки, чтобы не прилипал ко дну, и залейте 4-5 столовыми ложками масла. Положите на карпа лимонные дольки или томат-пасту, разбавленную в небольшом количестве воды. Залекайте в духовке при умеренной температуре. Подавайте в холодном виде.

Светлана ШВЕЦОВА.
с. Газзавод Читинской области.

БАБУШКИНЫ СЛАДОСТИ

*Мне 70 лет. Часто гощу
у внучки с правнучкой и
балую своими тортами и
пирожками.*

ПЕЧЕНЬЕ "БАБУШКИНЫ СУХАРИКИ"

Возьмите 3 яйца, пачку маргарина, стакан сахарного песка, щепотку соли, пол чайной ложки соды, 2,5-3 стакана муки.

Два яйца взбейте с сахаром и солью. Маргарин натрите на терке, всыпьте в яйца и взбейте до однородности. Добавьте погашенную уксусом или лимонной кислотой соду, затем муку и хорошо вымесите тесто.

Раскатайте в толстые полоски, разрежьте на 4-5 частей - по длине противня. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте в духовке. Готовые полоски нарежьте небольшими ломтиками-сухариками и снова поставьте в духовку подрумяниться с двух сторон. После этого духовку выключите и оставьте в ней сухарики подсыхать.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С ПРОСТОКВАШЕЙ

Возьмите 2 стакана муки, стакан сахарного песка, 100 г масла или маргарина, 2 яйца, 2 столовые ложки какао-порошка, полстакана простокваши или кефира, пол чайной ложки соды, щепотку соли, сахарную пудру,

кокосовую стружку для посыпки.

Положите в миску масло, сахар, какао и растирайте ложкой 5 минут до однородности. Затем добавьте по одному яйцу и, продолжая вымешивать, влейте простоквашу. Положите муку с содой и солью, замесите тесто - до консистенции густой сметаны. Выложите его в форму, смазанную маслом, и выпекайте в горячей духовке.

Готовый торт посыпьте сахарной пудрой, кокосовой стружкой или, разрезав, смажьте кремом.

БЫСТРЫЕ ПИРОЖКИ

В стакане теплого молока или воды разведите 25 г дрожжей, вылейте в кастрюлю, добавьте 2 яйца, взбейте, положите столовую ложку растопленного масла, маргарина или растительного масла, 2-3 столовые ложки песка и щепотку соли. Все это взбейте и добавьте 3-4 стакана муки. Размешайте ложкой и вымесите руками тесто. Сделайте пирожки с любой начинкой. Положите на противень в теплое место на один час. Подошедшие пирожки смажьте маслом или взбитым белком и выпекайте в сильно разогретой духовке.

ДРОЖЖЕВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Вам потребуется 25 г дрожжей, 2/3 стакана молока или

воды, 30 г песка, яйцо, 125 г маргарина, 2-2,5 стакана муки. Для посыпки возьмите 2 столовые ложки песка, мак.

Маргарин разотрите с песком. Продолжая растирать, добавьте яйцо, затем влейте молоко с размешанными в нем дрожжами. Всыпьте муку и замесите тесто. Выложите его на тарелку, накройте салфеткой и поставьте на один час в холодильник. Затем раскатайте в пласт толщиной 1 см, смажьте взбитым яйцом, посыпьте песком, маком, нарежьте на квадратики размером примерно 4 на 4 см. Положите на противень и поставьте в предварительно разогретую духовку. Выпекайте 10 минут до зарумянивания.

Мярзья БАЙБИКОВА.
Нижний Новгород.





НЕ ВЫНОСИТ ГРУБОСТЕЙ

Посуда с антипригарным покрытием полюбилась многим хозяйкам. Иные берегут даже те сковородки, покрытие с которых давно стерлось и перестало играть свою "волшебную" роль. И их можно понять - стоит такая посуда недешево, ее замена пробивает солидную брешь в семейном бюджете. Но с другой стороны - в кастрюле с поврежденным антипригарным слоем нет никакого смысла...

Так повелось, что любое антипригарное покрытие у нас называют "тефлоном". Хотя на самом деле этой маркой покрытий по праву может пользоваться лишь часть компаний - производителей посуды, получивших лицензию у фирмы Дюпон. Остальные применяют другие виды покрытий. Впрочем, все они, как и "тефлон", созданы на основе ПТФЭ - политетрафторэтилена - гладкого и скользкого полимера, устойчивого ко всем химикатам, высокой температуре и механическим воздействиям.

Антипригарных покрытий - великое множество. У нас помимо "Teflon" наиболее популярны четыре - "Akzonobel", "Tefal" (собственный продукт одноименной компании), "Сталафлон" и "Адгеласт" (изобретения отечественных производителей). Кстати, посуда с российским "тефлоном", по мнению экспертов, вполне конкурентоспособна по сравнению со своими именитыми иностранными "сестрами" - особенно по соотношению цена/качество.

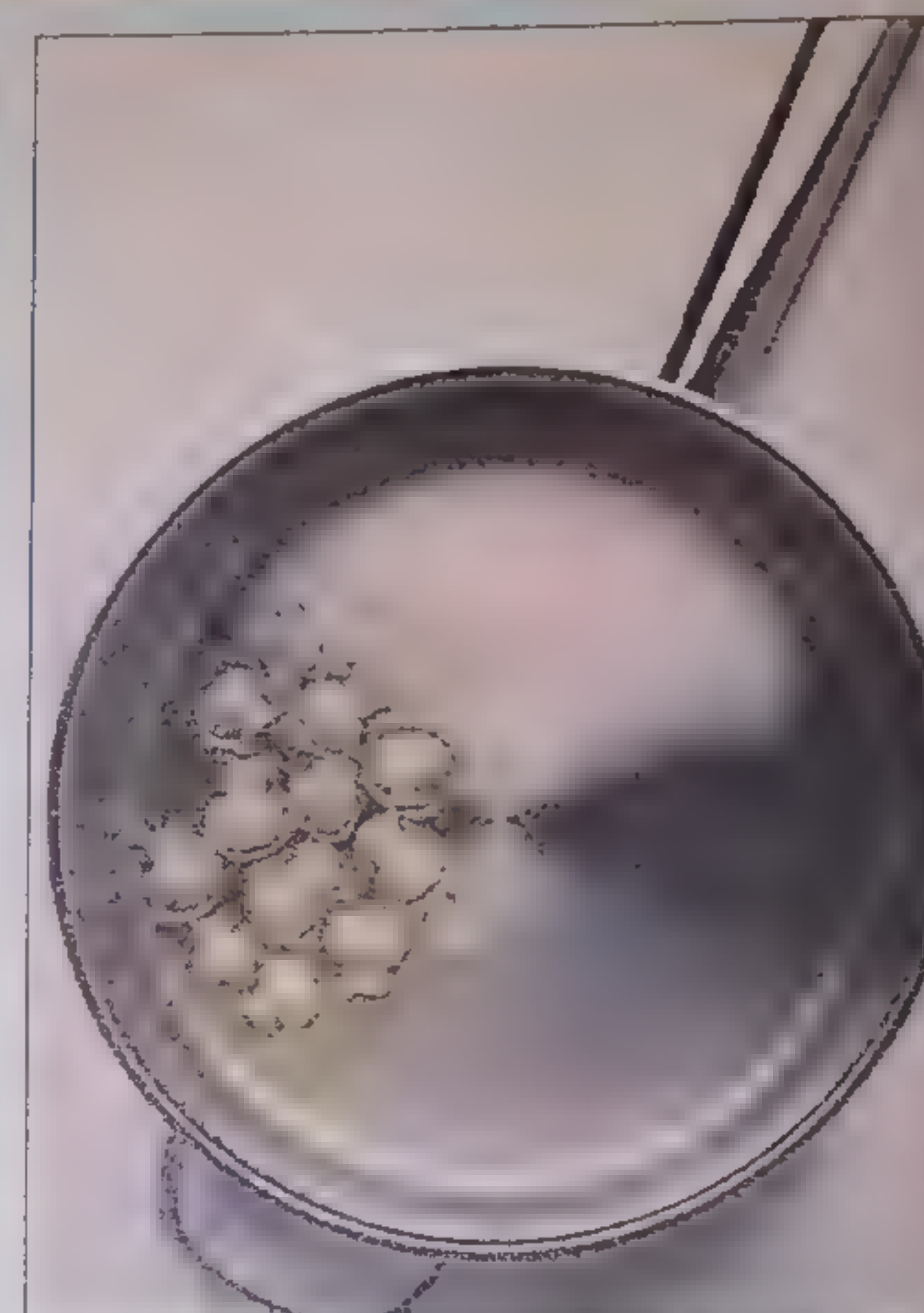
Долговечность и надежность антипригарного покрытия напрямую зависит от его толщины. По российским стан-

дарты заключения подтверждают лишь безопасность товара. А такие "качественные" параметры антипригарной посуды, как "толщина", "прочность сцепления с металлом", "прилипаемость" и "сплошность покрытия", регулируются только совестью производителя и нормами, принятыми в его стране.

Уважающие себя компании строго следят за качеством своей посуды, истязая ее различными тестами. Вот, например, один из способов проверки прочности антипригарного покрытия. Берут лезвие или скальпель и "рисуют" на покрытии частую решетку. Затем приклеивают липкую ленту и отрывают. При этом ни один квадратик не должен отстать. Тот же опыт проводят после прокалывания масла в посуде.

Но есть и другие производители, кото-

ритет к царапинам, его наносят в несколько слоев, добавляют в состав ПТФЭ упрочняющие материалы - частицы твердых металлов или минералов, делают дно посуды рельефным - поверхность соприкосновения с пищей меньше, покрытие сохраннее и так далее. Но владельцам все равно приходится очень бережно обращаться с такой посудой, даром что производители дают гарантию на свою посуду - даже при должном уходе - не более чем на один год. Хотя на самом деле "тефлон" - особенно толстый и соответственно более прочный и доро-



гую термочувствительным индикатором. Изменяя цвет под воздействием температуры, он предупреждает, что пора закладывать продукты.

Правда, специалистам одной из известных компаний все-таки удалось создать антипригарное покрытие, которое не боится механических повреждений. Но за возможность скрести сковородку вилкой или ножом придется выложить немалую сумму.

Можно ли определить, насколько качественное попало покрытие? В этом может помочь небольшой тест. Сбрызните поверхность посуды молоком и поджарьте его. Теперь попробуйте отодрать образовавшиеся молочные корочки. Если покрытие в хорошем состоянии, они отстанут легко, в плохом - приклеятся намертво. Впрочем, каким бы хорошим ни было антипригарное покрытие, оно требует хотя бы немного масла.

В идеале антипригарное покрытие может прослужить не год и не два. Однако нередко попадает не слишком живуч-

посуда из алюминия довольно легкая и относительно дешевая.

Но у алюминия, к сожалению, немало и недостатков. Например, он быстро теряет форму, что и покрытию, конечно, не идет на пользу. Впрочем, тут возможны варианты. Так, сковорода из литого алюминия переживет свою штампованную подругу. Не страшны невзгоды и той, у которой в днище впрессован стальной диск. А сплав алюминия с твердым металлом, несомненно, прочней чистого алюминия.

Хотя все это, конечно, прибавляет посуде и вес, и стоимость.

Тем не менее дешевые слишком легкие и тонкие модели лучше обходить стороной.

Антипригарным составом покрывают и посуду из нержавеющей стали, и даже чугунные сковородки. Правда, за это и заплатить придется дорого - несколько тысяч рублей.

Многочисленные тесты на токсичность показали, что испарения фторполимера смертельны для птиц. Правда, человека такой дозой вредных газов не отравить. Однако при температуре свыше 220 градусов их количество возрастает, хотя и не заходит за критическую черту. В любом случае лучше не перегревать посуду с антипригарным покрытием.

Эта посуда становится небезопасной и когда у нее поврежден "тефлоновый" слой. Ведь при этом оголяется алюминий - материал, как известно, токсичный. Впрочем, поцарапанную кастрюлю или сковородку вовсе не обязательно выбрасывать. Просто нужно перестать готовить в ней кислые щи, винные соусы, маринады и прочую пищу, содержащую кислоту.

Долговечность и надежность антипригарного покрытия напрямую зависит от его толщины. По российским стан-

дартам она должна быть не меньше 20 мкм. Но контрольные исследования аккредитованной "РОСТЕСТ" лаборатории "Металл-тест" при ВНИИЧерМет имени Бардина показали, что встречаются модели с более тонким покрытием - значительно ниже нормы ГОСТа. Однако при выдаче сертификата и соответствующей проверке этот параметр в расчет не берется.



Дело в том, что сертификат соответствия и гигиеническое

масла в посуде. Но есть и другие производители, кото-

рые легко получают нужные бумаги на свою посуду, ненадежность которой без специальных приборов не распознаешь. Впрочем, и цена у нее, как правило, невысока.

Поврежденное антипригарное покрытие становится бесполезным. А поранить его очень легко. Производители стараются сделать его более стойким, но большинство подобных ухищрений пока лишь удорожают продукцию. Так, чтобы выработать у "тефлона" имму-



ной, как правило, служит гораздо дольше: три, пять, а может, семь и десять лет. Причем кастрюли по понятным причинам долговечнее сковородок. Но подолгу живут они у тех, кто не использует абразивные порошки и металлические мочалки и помнит, что "тефлон" не выносит высоких температур. Тот, кто хочет продлить жизнь своей антипригарной утвари, сразу заменяет железную лопатку на пластмассовую или деревянную, грубую мочалку на мягкую губку, а чистящий порошок - на моющую жидкость. И не перегревает пустую посуду. При температуре выше 200 градусов фторполимер начинает испаряться, и покрытие может потрескаться. Если на глазок трудно определить, достаточно ли нагрелась сковорода, лучше приобретать посуду, оснащен-

попробуйте отодрать образовавшиеся молочные корочки. Если покрытие в хорошем состоянии, они отстанут легко, в плохом - приклеятся намертво. Впрочем, каким бы хорошим ни было антипригарное покрытие, оно требует хотя бы немного масла.

В идеале антипригарное покрытие может прослужить не год и не два. Однако нередко попадаетесь не слишком живучее, которое облезает через несколько месяцев (а бывает - и дней) даже при очень бережном обращении. К сожалению, по внешнему виду предугадать подобный эффект трудно. Но некоторые меры безопасности предпринять можно. Прежде всего не стоит покупать такую посуду на рынке, в магазине - надежнее. Обязательно нужно брать чек и гарантийный талон. - с ними вы всегда сможете вернуть товар в магазин в течение гарантийного срока.

Прочность и антипригарные качества покрытия зависят еще и от того, что находится под ним. Чаще всего это алюминий. Он прекрасно проводит тепло: в 4 раза лучше чугуна и в 13 - нержавеющей стали. Это позволяет экономить время и электроэнергию на готовку, особенно на электрической плите. К тому же

безопасной и когда у нее поврежден "тефлоновый" слой. Ведь при этом оголяется алюминий - материал, как известно, токсичный. Впрочем, поцарапанную кастрюлю или сковородку вовсе не обязательно выбрасывать. Просто нужно перестать готовить в ней кислые щи, винные соусы, маринады и прочую пищу, содержащую кислоту.

Облюбовав кастрюльку или сковородку, поинтересуйтесь у продавца:

- как называется покрытие этой модели;
- какова его толщина;
- основные составляющие прочности покрытия и его антипригарные качества;
- как отреагирует антипригарный слой на повреждение: отслоится или просто останется царапина;
- каков срок службы посуды;
- из какого металла она сделана;
- на каких плитах можно (и на каких - нельзя) ее использовать;
- почему одна модель дешевле другой (за счет чего);
- каков гарантийный срок на товар и условия его возврата в случае брака или других недоразумений.



НЕВЕСЕЛЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ "ВЕСЕЛОЙ" ПОСУДЫ

Даже по внешнему виду посуды можно определить, безвредна ли она. Главную опасность таят яркие росписи, выполненные красками, которые содержат большое количество химических соединений.

Госсанэпиднадзор Санкт-Петербурга особое внимание уделяет чистоте так называемого губного края. Это означает, что рисунок на чашках, стаканах, бокалах должен отступать от края

как минимум на три сантиметра. Лучше всего, когда внутри чашки вообще нет никаких рисунков.

Краски росписи могут быть совершенно безопасными, если покрыты глазурью (в этом случае краски защищены и не мигрируют в пищевые продукты). Надглазурная роспись таких гарантий не дает. "Неглазурованную" посуду все-

гда можно отличить: она будет шероховатой на ощупь.

Положите лимон на только что купленное блюдечко. Если каемочки "размажутся", несите блюдце в магазин: посуда не кислотостойкая, и красители попадут в ваш организм. Чаще всего специалисты санэпиднадзора бракуют "веселенькую" посуду, если в ее росписи используются тяжелые металлы: свинец и кадмий. Поев из такой посуды, вы не попадете в больницу сразу. Отравление будет накапливаться постепенно, вызывая легкое недомогание. Но ведь отравка будет накапливаться в организме.

Ваше законное право - требовать у продавцов посуды гигиенический сертификат. Но вернее всего покупать продукцию проверенных производителей: ЛФЗ, Дулево, Чудово, немецкого или чешского производства. Ни в коем случае не зарьтесь на уцененный товар: тефлоновые сковороды с царапинами и эмалированные кастрюли со сколами также опасны для здоровья.

Марина КИТОВА.



ПОДАРКИ НАДО ДЕЛАТЬ С ШАРМОМ

Вы собрались в гости к хорошему знакомому или друзьям. Являться, особенно если долго не виделись, хотя бы без скромного подарка неудобно. Подобрать же приятный презент зачастую бывает трудно.

Но это не должно вас смущать. Ведь любая вещь придется человеку по вкусу, если ее правильно преподнести. К примеру, обыкновенный сувенир, если он упакован в красивую коробку, к крышке которой приколот яркий цветок или бант, наверняка вызовет улыбку удовольствия у того, кому этот подарок будет вручен. Красиво преподнести можно даже ку-

сочки мыла или шарики ароматного масла для ванн. Надо лишь уложить их в красивые мешочки из глянцевого или матового бумажного материала и перевязать яркой тесемкой.

Если вы собираетесь подарить бутылку вина, уложите ее в полотняный мешочек продолговатой формы, а по ширине немного больше самой бутылки. Горлышко бутылки в мешочке перевяжите ленточкой, а также прикрепите смешную открытку с веселым поздравлением, каковых сейчас в киосках множество. Тогда подарок приобретет одновременно таинственный и игривый вид.

Татьяна ГУРЬЕВА.

УПАЛИ СО СМЕХУ

Всем известны фразы "упал со смеху", "хохотал до упаду", которые, кстати, есть практически во всех языках. А теперь исследование голландских ученых позволило придать этим идиомам научную наполненность.

Им удалось доказать, что длительный и громкий смех способствует ослаблению мышечной силы. Этот вывод вполне соответствует симптомам

специальный набор слайдов с комическими ситуациями и измеряли при этом степень рефлекторного сокращения мускулатуры. Оказалось, что карикатуны, вызывавшие лишь



ПУСТЬ ВИНОМ НАПОЛНИТСЯ БОКАЛ



Из каких бокалов надо пить разные вина?

Ольга СОМОВА.
Тверь.

Для разных сортов вин существуют соответствующие бокалы для того, чтобы вино сохранило свой вкус и аромат. Самые маленькие по величине рюмки - для сладких и десертных вин, формой они напоминают тюльпан. Рюмки для красного вина побольше, они тоже похожи на тюльпан, но слегка раскрытый сверху. Рюмка для белого вина должна иметь высокую ножку, по размерам она занимает второе место после бокала для шампанского: Шампанское пьют из широких бокалов на ножке или из плоских и широких фужеров. Коньяк пьют из специальных круглых суженных сверху бокалов на ножках, так называемых наполеонов. Для виски предназначены прямые высокие бокалы.

Коньяки и виски наливают не более чем до трети бокала, вино - примерно на сантиметр-полтора от верхнего

края бокала.

Бокалы для спиртных напитков должны быть из прозрачного нецветного стекла, и только белое вино можно наливать в цветные бокалы.

Обычно бутылки открывают на кухне, а на стол подают вино в открытых бутылках, графинах или кувшинах. Чтобы налить гостю вино, хозяин должен подойти к нему справа и наполнять бокал так, чтобы горлышко бутылки не касалось его края. Бокал при этом не поднимают, а оставляют стоять на столе. Прежде чем налить гостям, хозяин для пробы наливает один глоток себе. Это делается и для того, чтобы крошки



от пробки попали в бокал хозяина, а не гостя. Вновь наливать нужно только в том случае, если рюмка гостя пуста. Не следует накрывать свою рюмку рукой или салфеткой, давая понять, что вы больше не хотите пить. Даме ни в коем случае не следует наливать себе самой, если в компании имеется хотя бы один мужчина.

Анна КАЛИНКИНА.

НОГАМИ НА ЮГ

Напоминаем тем, кто читал об этом, но забыл: спать рекомендуется головой на север, ногами на юг.

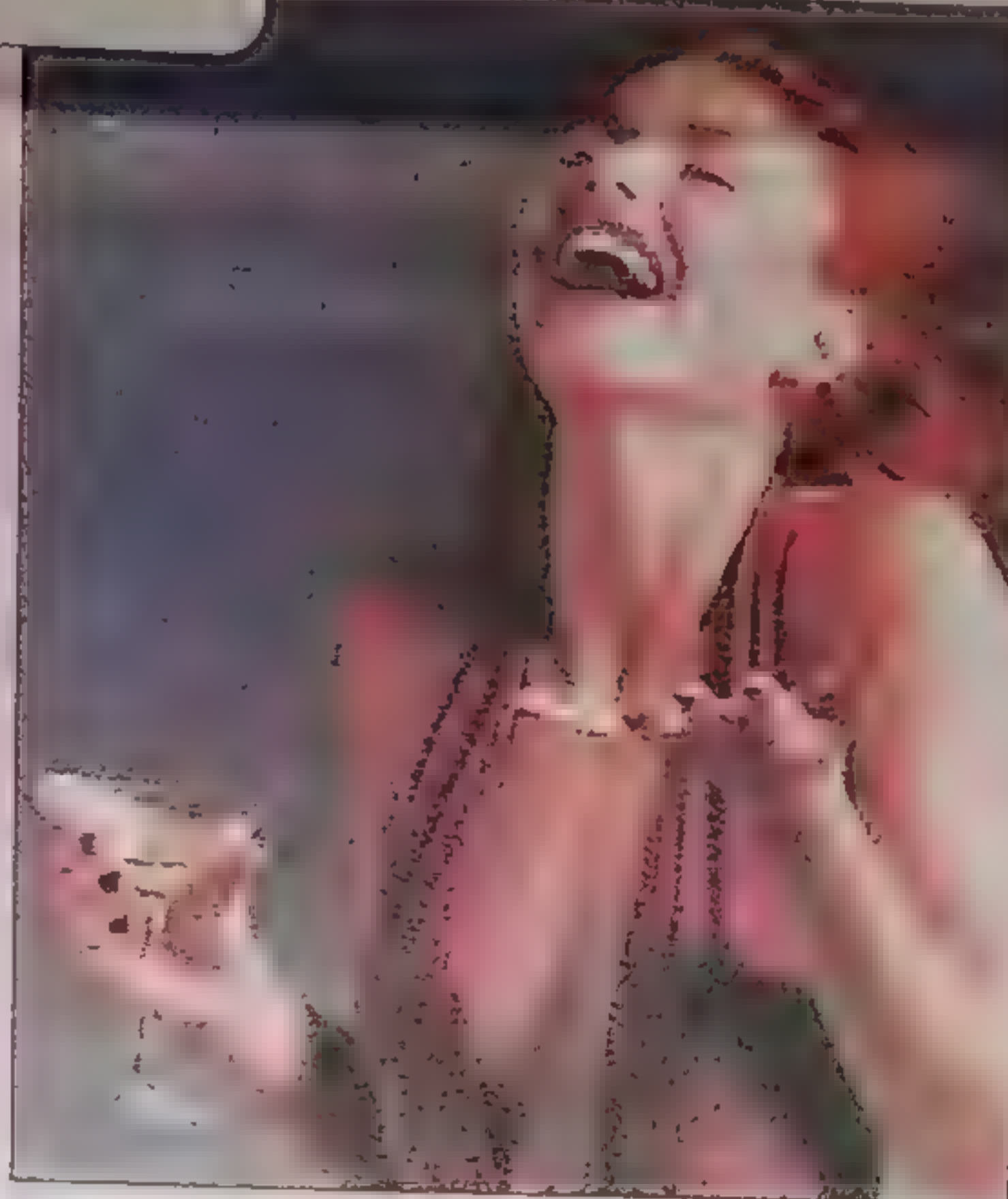
Это в очередной раз подтвердили исследования ученых из Мюнхена. Такое положение тела улучшает сон и способствует максимально возможному отдыху. Ученые предполагают, что причина этого явления связана с магнитным полем Земли: оно ориентировано с севера на юг.

Им удалось доказать, что длительный и громкий смех способствует ослаблению мышечной силы. Этот вывод вполне соответствует симптомам и такого редкого заболевания, как катаплексия: больной, которому свойственна повышенная нервная возбудимость с беспричинными приступами смеха, может внезапно упасть из-за усталости мышц.

Врачи из Лейденского университета провели эксперимент на группе вполне здоровых добровольцев. Им показывали

специальный набор слайдов с комическими ситуациями и измеряли при этом степень рефлекторного сокращения мускулатуры. Оказалось, что картинки, вызывавшие лишь улыбку, никак не отражались на силе мышечных сокращений, гомерический же хохот довольно сильно ее ослаблял. Если такие приступы следовали один за другим длительное время, большинство участников эксперимента не могли подняться на ноги со своих кресел.

Владимир МИХАЙЛОВ.



НОГАМИ НА ЮГ

Напоминаем тем, кто читал об этом, но забыл: спать

рекомендуется головой на север, ногами на юг.

Это в очередной раз подтвердили исследования ученых из Мюнхена. Такое положение тела улучшает сон и способствует максимально возможному отдыху. Ученые предполагают, что причина этого явления связана с магнитным полем Земли: оно ориентировано с севера на юг.

Нина ИВАНОВА.

те путь к душевному покою. Жизнь у вас станет намного проще. И управлять ее будет намного легче. Вы станете меньше думать о том, чего вам хочется, будете в меньшей степени ориентированы на потребление. И удовлетворить ваши желания мужу, родителям, детям будет намного проще. К тому же вы избавитесь от плохой привычки переживать по пу-

Вы поступите благородно по отношению к своим близким, родственникам или просто незнакомым людям. Доброта исцеляет душу!

Конечно, речь не идет о покупке тех вещей, которых вам не хватает. Но в принципе у многих из нас есть все; что нам необходимо. И тут совет психологов пригодится как нельзя

- Многие глубоко заблуждаются, - говорила Ирина Станиславовна, - когда думают, что жизнь у них станет лучше, спокойнее и комфортнее после того, как они получат в свое распоряжение очередную желанную вещь.

- Но что плохого, если человек может и хочет многого? Разве влияет на наше здоровье желание получить в этой жизни по максимуму?

- Еще как влияет! Ведь, не достигнув желаемого результата, человек переживает, волнуется, треплет себе и другим нервы. Каждый из нас может и должен установить верхнюю планку для своих желаний и развить в себе способность радоваться тому, чем его уже наградила жизнь. Он должен отказаться от идеи, что "чем больше - тем лучше". Вот пример. По статистике, население США составляет всего лишь 6 процентов населения планеты. Зато потребляют эти "проценты" половину запасов естественных ресурсов земли. Если верить тезису "чем больше - тем лучше", то американцы - счастливейшая нация. Однако это самый неудовлетворенный в сво-

Однажды, находясь на лечении в санатории имени Горького, я разговаривал с врачом Ириной Станиславовной КАСАПАНОВОЙ... о страсти к накопительству, которое часто усложняет жизнь человеку.

их желаниях народ! Вот что они говорят сами о себе: "Купив хорошую квартиру, мы стремимся, будто соревнуясь с кем-то, перебраться обязательно в большую, потом в отдельный дом. Затем начинается чехарда с престижными районами, обязательными бассейнами, модными автомобилями. Дело доходит до смешного: два человека - муж и жена - живут одни в двух- или трехэтажном особняке, тратят уйму времени на его уборку, кучу денег на содержание, ремонт. Нанимают прислугу, мойщиков бассейна, газнокосильщика и т.д."

Но я совсем не хочу сказать, что иметь много - это плохо или неправильно. Проблема в том, что желание иметь больше - не насытно.

Чтобы преодолеть эту пагубную и вредную привычку, необходимо убедить себя в том, что нельзя связывать свое счастье с

желанием иметь многое.

Это означает примерно следующее: вы подводите черту в составленном списке желаний, потребностей, предпочтений. Особенно хорошо бы подумать об этом нашим женщинам. Ведь они гораздо чаще, чем мужчины, говорят себе: "Я буду невероятно счастлива, если завладею еще и этой вещичкой!" Если вы не остановитесь, ваш список желаний будет бесконечно расти.

Верхняя планка - это, конечно, нечто условное, незримое, но постоянно присутствующее в нашем сознании. Всегда помните о том, что есть огромная разница между стремлением к совершенству и вечной потребностью к приобретательству. Проявите мудрость и скажите себе: "Мне достаточно того, что у меня уже есть!"

Если вы поэкспериментируете в этом направлении, вы найдете

стиям. Ведь вы перестанете грустить по поводу того, что ваши приобретения не такие, как вы хотели. И тогда вы заметите, что изменился ваш подход к окружающему миру. Однако у нас, как и у всех, периодически возникают потребности купить новую вещь. А где ее положить? Правильно, многие уплотняют стопки со старыми вещами, забивают ими все углы, чердаки, гаражи. Мы оставляем вещи из страха, что они еще понадобятся, ностальгируя по прошлому, из-за собственной жадности.

А решить проблему очень просто: покупая новую вещь, избавляйтесь от старой. Эта тактика дает отличные результаты. Вы контролируете собственное имущество. Освобождаются места в доме, на полках, в шкафах. Вы даже начинаете экономить! Ведь приходится думать, приобретая новую вещь: а чем стала плоха старая?

А ненужные вещи не обязательно выбрасывать. Если они хорошо сохранились, их можно подарить тем, кто в них нуждается.

кстати: нужные вещи у вас в доме всегда будут под рукой, вас будут окружать чистота, порядок и уют. По себе знаю, что стоит только освободиться от хлама, на нас сразу снисходит спокойствие, поднимается настроение. Избавление от мусора - простейший путь к тому, чтобы облегчить себе жизнь, сделать ее более организованной и контролируемой.

Запомните золотое правило: если вы не надевали вещь в течение двух лет, избавьтесь от нее сегодня же!

Александр КУРБАТОВ.



ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ?



ОЧЕНЬ ВЫГОДНЫЙ ГРЫЗУН

Как подсчитала статистика, две трети шкур ценного пушного зверя нутрии заготавливается в личных приусадебных хозяйствах. Оказывается, разведение этих небольших зверьков - экономически выгодное и увлекательное дело. Немаловажно и то, что нутрию в отличие от плотоядных пушных зверей можно выращивать на одних растительных кормах. Животное плодовито и неприхотливо к условиям содержания. Из его шкур изготавливают всевозможные скорняжные изделия - воротники, шапки, шубы. Мясо же нутрии по вкусовым качествам и питательности не уступает крольчатине.

Нутрия - полуводный грызун, болотный бобр, - была завезена в Россию в начале тридцатых годов двадцатого века из Аргентины. Это животное растет до шести-семи лет и достигает веса от пяти до десяти килограмм. На воле нутрии живут в убежищах среди прибрежных зарослей или в норах на берегах медленно текущих водоемов. Питаются водными и прибрежными растениями.

Начинающие нутриеводы должны помнить, что эти зверьки - теплолюбивы, наиболее благоприятна для них температура пятнадцать-двадцать градусов тепла.

Приобретать нутрий лучше всего в возрасте двух-трех месяцев, так как более старые животные могут не ужиться друг с другом. При покупке следует обращать внимание на состояние их здоровья. Если животное здорово, его мех имеет яркий цвет и блестит. Если же мех тусклый и взъерошенный - возможно, зверек болеет. Еще один показатель - цвет резцов. У здоровых особей он должен быть ярко-оранжевым.

Содержание нутрий может осуществляться двумя способами - с водой для купания и без воды. В настоящее время

безводное содержание применяется значительно чаще. Однако в теплый период года животным надо давать возможность поплавать. Рядом с клетками, где содержатся зверьки, устанавливают ванны или надувные бассейны, воду в которых надо менять ежедневно. Если звери будут купаться в грязной воде, их мех быстро потеряет товарный вид.

Нутрий чаще всего содержат в сетчатых клетках, состоящих из деревянного домика и выгула, которые устанавливают на ножках высотой шестьдесят-восемьдесят сантиметров.

Поилки для нутрий изготавливают из металла или керамики. Воду в поилки наливают примерно на тридцать минут. Когда животные напились, воду надо слить, так как она быстро загрязняется.

В клетках для одиночного содержания нутрий площадь домика должна быть не менее 0,5 квадратного метра, а выгула - 1,2 квадратного метра. Выгул должен иметь высоту стенок сорок-пятьдесят сантиметров,

если он сверху затянут сеткой, и не ниже восьмидесяти сантиметров - без сетки. Стенки выгула должны быть гладкими, так как нутрии - хорошие верхолазы и могут из низенькой открытой клетки удрать.

В корм нутриям можно использовать различные неядовитые растения - лебеду, одуванчик, подорожник, кипрей, полевой осот. Но надо тщательно следить за тем, чтобы в корм не попали ядовитые растения или травы, обработанные ядохимикатами.

Свежую траву дают животным раз в сутки. С большой охотой звери едят корнеплоды и другие сочные корма. Но кроме свежих кормов взрослая нутрия должна получать сто пятьдесят - двести пятьдесят граммов концентратов в сутки. Кормить и поить нутрий нужно обязательно в строго определенное время.

Мясо нутрии легко переваривается и усваивается, и врачи рекомендуют его для питания ослабленных людей или страдающих болезнями желудочно-кишечного тракта. В этом мясе



много азотистых экстрактивных веществ, возбуждающих аппетит и повышающих секрецию пищеварительных желез.

Из мяса нутрии можно приготовить вкусные и питательные блюда. Вот как, например, немецкие хозяйки готовят мясной салат.

Мясо нутрий обжаривают в сливочном масле до появления румяной корочки, добавляют соль, лук, перец, затем удаляют из мяса косточки и нарезают его полосками, смешивают с нарезанными кубиками мари-

нованными огурцами и поливают майонезом.

Из мяса нутрий можно приготовить вкусный плов. Кусочки мяса обжаривают в масле, добавляют лук, молотый перец, томатную пасту, соль. Рис варят до полуготовности, откидывают на дуршлаг. Затем соединяют мясо с рисом в большой кастрюле и заливают бульоном. Плотно закрыв крышкой, ставят в духовку и тушат до готовности.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.

ЗОЛОТИСТЫЙ ХОМЯЧОК

Содержание нутрий может осуществляться двумя способами - с водой для купания и без воды. В настоящее время

0,5 квадратного метра, а выгула - 1,2 квадратного метра. Выгул должен иметь высоту стенок сорок-пятьдесят сантиметров.

рекомендуют его для питания ослабленных людей или страдающих болезнями желудочно-кишечного тракта. В этом мясе

румяной корочки, добавляют соль, лук, перец, затем удаляют из мяса косточки и нарезают его полосками, смешивают с нарезанными кубиками мари-

крышкой, ставят в духовку и тушат до готовности.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.



Благодаря им сегодня хомячки изменили не только свой нор, но и обличье - альбиносы, кремовые, черные ныне наводняют зоорынок. Можно выбрать хомячка естественного окраса - золотистого, с белыми "манишкой" и брюшком. Лучше брать зверька 8 недель от роду: он легче привыкнет и не будет так сильно дичиться.

Жилище хомячка зависит от вкуса хозяев. В деревянной клетке все же вашему любимцу будет уютнее и теплее, чем в металлической, но хомяк ее начнет пробовать "на зубок". Чтобы снизить его исследовательский интерес и не портить домик так сильно, поставьте в клетке жердочки по диагонали. Стачивая резцы, зверек будет невольно заниматься и "физкультурой". Жердочки желательны из "сладких" древесных пород - орешника, яблони, ивы. А "физкультура" вашему питомцу просто необходима: лишенный движений, он склонен к ожирению.

Размер клетки произволен: обычно 60х30х30 см на одного зверька, наиболее приемлема деревянная клетка в виде ящика с отрывающейся дверцей

Историческая родина этого милого домовитого грызуна, любимца детворы - Сирия. Именно здесь, близ города Халеб, в 1930 году известный израильский специалист по млекопитающим И. Ахарони добыл весной во время раскопки норы самку золотистого хомячка и ее 12 детенышей. Тогда же мамашу и драгоценное потомство препроводили в Иерусалимский университет, откуда хомячки отправились "завоевывать" Европу. Мы должны возблагодарить терпеливых селекционеров, которые превратили неуживчивого угрюмца в семейный "подарок".

из металлической сетки. Годится и застекленная дверца, только в этом случае в ящике требуется хорошая вентиляция.

Сам хомяк (вне периода спаривания) - индивидуалист и мог бы вывесить на клетке, если бы, конечно, умел писать, девиз: "Мой дом - моя крепость". Поэтому в клетке нужен еще один домик-убежище: гнездо хомячка. Чтобы наблюдать за питомцем, сделайте домик без дна или же в виде открывающейся крышки. Дно клетки устилают стружками, сеном, соломой, мятой бумагой, тогда хомяк сам затащит "постельные принадлежности" в гнездо. Вот теперь старайтесь не беспокоить спящего зверька впустую, особенно беременную самку.

для хомяков. Поэтому надо кормить хомячка понемногу - ровно столько, сколько он съест и сколько набьет в оба "чемоданчика". Причем во время запасаения он не сможет куснуть! Попробуйте погладить его по спинке или взять на ладонь, подсыпав несколько мучных червей. Корм для запасаения желателен сухой - влажный или разлагающийся уже в "кладовке" превратится в источник гнильи и для питомца, и для хозяина, поэтому надо следить за состоянием "кладовки", своевременно убирать и "домик", и "спальню". Лучший корм для запасаения - овсяная крупа.

Вообще же ассортимент корма велик: кукуруза, пшеница, ячмень, овес, семечки подсол-

нуха, комбикорм, овсяные хлопья, сдобные сухарики или же собачьи и кошачьи галеты. Все это охотно поглощается хомяком, особенно твердые корма, которые необходимы ему для стачивания резцов. Но хомячку нужен и зеленый корм - листья салата, кресс-салата, капусты. Хомячки обожают и яблоки, и корнеплоды: морковь, репу, брюкву. Строго говоря, хомяки всеядны - им нужна и мясная пища. Они могут также есть сыр, постное рубленое мясо, крутые вареные яйца. Хомячкам нужна свежая вода, а беременным и кормящим самкам - обязательно молоко. Кстати, о размножении. Самка способна давать потомство уже в возрасте 6-7 недель, а срок ее беременности - 16 дней. Через месяц после родов самка опять готова к спариванию. В среднем у одной хомячихи рождается около 8 хомячков, но в Книге рекордов Гиннеса зарегистрирован помет из 26. Правда, нерадивая мать съела 18 детенышей, что зачастую бывает при плохом уходе.

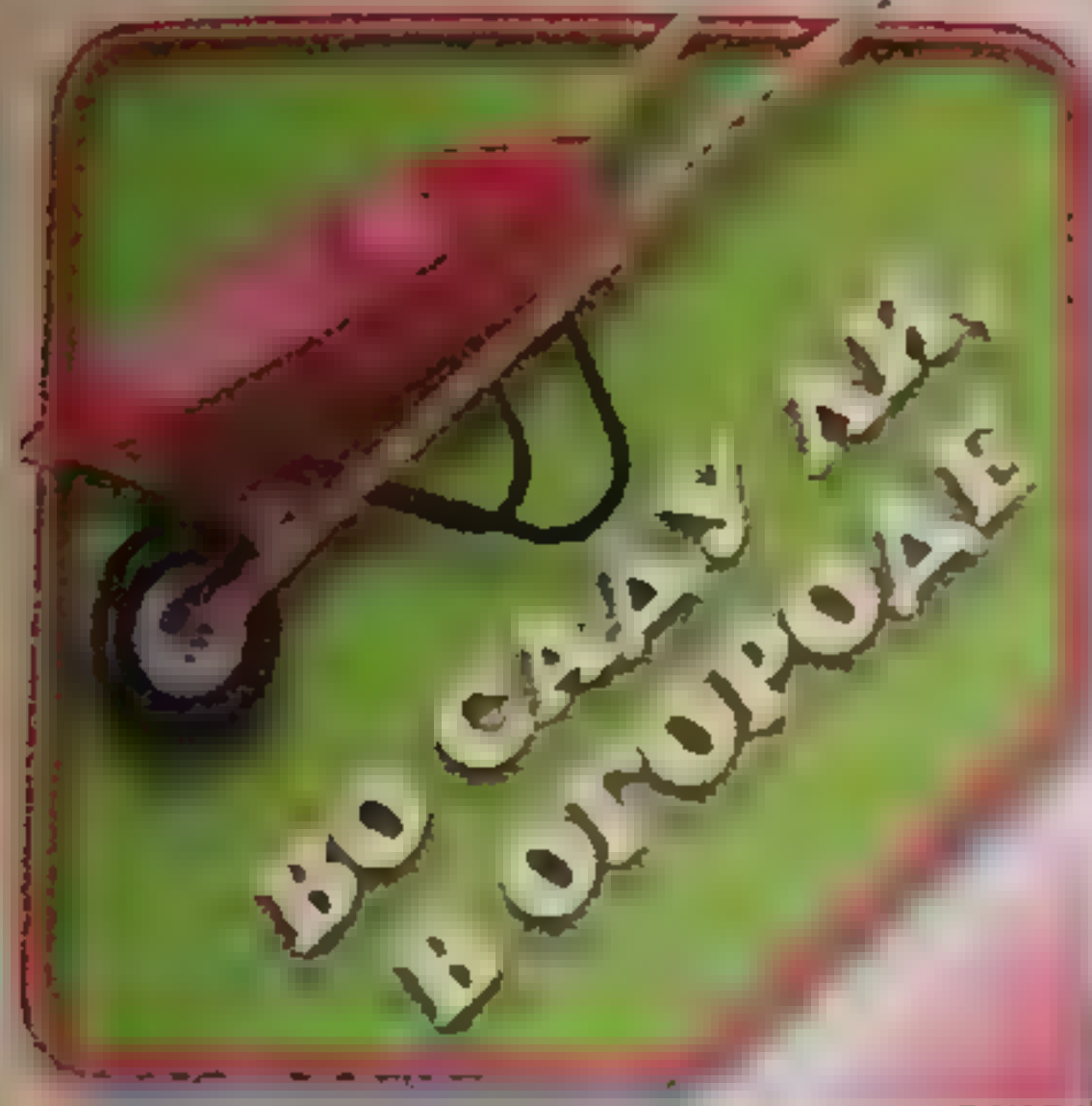
К сожалению, хомячки живут всего 2-3 года, но природа поступает мудро: короткий век окупается астрономическими темпами размножения.

Принято подпускать самца к самке, а не наоборот. Впрочем, самка зачастую бывает "не в духе" и может попросту изувечить "кавалера". Приветливой "дама" бывает в определенный короткий срок, и следующее свидание наступает через четверо суток. Главное - подгадать под ее настроение... Поставьте клетку самца бок о бок с клеткой самки. Пусть вначале они познакомятся через прутья, обнюхают друг друга, и вот ответственный момент: ухажер "звонит" в дверь,

а его вышвыривают за порог - наблюдайте внимательно за флиртом! Если у самки короткий хвостик поднят, а голова опущена, значит, она возбужденно семенит по клетке. Лучшее время для любовного свидания - ночные часы. Если самец потерял интерес к подруге, его немедленно отсаживают. Следующий "звонок" - через четверо суток, но свирепая самка готова "надавать оплеух" пылкому ухажеру. На сей раз причина существенная - она беременна!

И вот уже в гнезде попискивают крошечные "сирийские эмигранты". Через четыре недели потомство рассаживают, сортируя их по полу, - самочек и самцов. Еще через четыре недели содержат индивидуально. К осени золотистые хомячки нагуливают жир и засыпают до весны. Они выглядят вялыми и сонными. Температура их тела падает до температуры воздуха, дыхание замедляется. При глубокой спячке хомячок внешне походит на покойника: ни в коем случае не тормошите его, иначе он и на самом деле перейдет в "вечный сон". Если вы хотите встретить его весной в добром здравии, как следует откормите питомца осенью. Добавьте "строительного материала" для гнезда и, когда он свернется, заснув сладким сном, выставьте клетку в прохладное сухое место, где температура никак не ниже 5 градусов. Не забудьте также оставить любимцу сухой корм и наблюдайте за спячкой: никакого насилия! При хорошем уходе он еще не раз вас порадует.

Александр ЧЕГОДАЕВ,
зоолог.



КРОТЫ НАПУГАЛИСЬ БУТЫЛОК

Моему саду уже 26 лет. Так получилось, что у нас появились кроты. А как от них избавились? Да очень просто!

Стеклоанная тара (бутылки) найдется в каждой семье. Закопали бутылки в землю под углом 40-45 градусов в разных направлениях (на север, запад, юг, восток) на расстоянии 1-2 метра. Чем больше, тем лучше. И так по всему участку. Горлышко бутылки торчит из земли. От ветра образуется свист, шум, и кроты уходят. И вот уже второй год обходимся без бутылок. Попробуйте и вы.

Л. ВАХРУШЕВА.
г. Среднеуральск Свердловской области.

ОВЕЧЬИ УШКИ

На каменистых и щебенчатых местах юга Европы и Кавказа растет очень своеобразное густоопушенное растение. Это чистец шерстистый, известный под названием "овечьи ушки" из-за толстых продолговатых, как бы покрытых шерстью листьев.

В июне на растении появляется ветвистый цветонос высотой до 60 см. Мелкие розово-лиловые или сиреневые цветки собраны в плотные колосовидные соцветия, которые можно использовать как в летних, так и в зимних букетах. Декоративные эффектные листья с серебри-



Ну кто из цветоводов не слышал о "цветной крапивке", или, правильнее говоря, о колеусе. Симпатичное пестролистное растение из семейства губоцветных, оно легко размножается и черенками, и семенами.

Как правило, большинство цветоводов выращивают трехцветный колеус, листья которого окрашены (от центра) в розовый, темно-бордовый и зеленый цвета. Однако в последнее время стали популярны сорта с однотонной окраской, в частности с ярко-красной и желтой. Такие растения привлекают не только любителей, но и профессиональных ландшафтных фитодизайнеров. Оказывается, колеус прекрасно смотрится в групповых посадках на всевозможных клумбах. Он хорошо сочетается с другими клумбовыми растениями: цинерарией серебристой, бегонией всегдацветущей, агератумом, низкорослой целозией и др.

Для обширных посадок рассаду колеуса лучше всего выращивать из семян. Оптимальный срок посева - начало марта.

КОЛЕУС ТЕПЕРЬ И НА КЛУМБЕ

Молодые растения дважды пикируют. Первый раз в фазе первого настоящего листа (в ящички), второй - когда сеянцы достигнут высоты 5-7 см (в горшочки). На постоянное место растения высаживают строго после окончания заморозков.

Поскольку листья у колеусов достаточно нежные, то особое значение имеет предпосадочное закаливание рассады. Для небольшой клумбы колеусы можно размножить вегетативно. При этом следует стараться, чтобы размер черенков был примерно одинаковым.



В адрес редакции постоянно приходят письма с просьбой рассказать о чудодейственных лекарственных свойствах "Индийского лука" - орнитогалюма.

О причине такого всплеска интереса к довольно обычному растению можно лишь предполагать. Судя по всему, в популярных изданиях была организована своего рода рекламная кампания - серия статей, в которых рассказывалось о чудесных исцелениях при помощи малоизвестной заморской травки. Цель данных публикаций всегда одна - продажа посадочного материала. Между тем орнитогалюм, или иначе птицемлечник,

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Как размножается седум Моргана?

Татьяна САГИРОВА.
Новгород.

Как и другие растения из семейства толстянковых, седумы (другое название - очитки) весьма неприхотливы. Размножаются они очень просто, достаточно срезать с растения небольшой кусочек стебля, и, слегка подсушив срез, посадить его во влажную песчаную почву. Для придания кашпо большей декоративности в одну емкость лучше сажать сразу несколько черенков. Листья у седума Моргана очень необычные, они имеют форму, близкую к цилиндрической. Наблюдательные цветоводы, наверное, замечали, что, когда случайно обломившиеся листья попадают на влажную почву, они вскоре дают корешки и формируют новое растение. Поэтому такой способ размножения тоже может быть использован. Хотя, конечно, из одного листочка сначала

ИЗДАНИЕ ОБО ВСЕМ

соцветия, которые можно использовать как в летних, так и в зимних букетах. Декоративные эффектные листья с серебристым оттенком могут служить украшением любых насаждений из многолетних и однолетних растений. Особенно красив чистец шерстистый в рокариях, в смешанных посадках возле кустарников, в бордюрах.

Многие российские садоводы с успехом выращивают это растение на садовых участках, хотя пока широкого распространения оно у нас не получило.

Чистец - многолетнее, неприхотливое, холодоустойчивое растение, прекрасно разрастается на открытых солнечных или немного затененных местах. Особенно хорошо он развивается на свежих рыхлых почвах с небольшим содержанием перегноя или перепревшего навоза. Низкие сырые места для чистца шерстистого непригодны, но в засушливое лето необходим полив.

Размножать чистец можно как вегетативно (делением ку-



ста и черенками), так и семенами. Семена высеете под зиму или весной в открытый грунт или посевные ящики. Сеянцы распикируйте на расстоянии 5-8 см. Весной следующего года молодые растения уже будут готовы к высадке на постоянное место в цветник с интервалом 15-20 см.

Сильно разросшиеся кусты чистца шерстистого лучше всего делить весной, в конце лета или осенью. Срезанные нижние части стеблей способны укорениться, необходимо лишь следить за тем, чтобы черенки не пересыхали и не подгнивали.

Уход за растениями заключается в обрезке цветоносов после отцветания и в своевременном восстановлении изреженного покрова. Особенно сильно чистец выпадает после сырого вегетационного сезона.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

Татьяна САГИРОВА,
Новгород.

ливы. Размножаются они очень просто, достаточно срезать с растения небольшой кусочек стебля, и, слегка подсушив срез, посадить его во влажную песчаную почву. Для придания кашпо большей декоративности в одну емкость лучше сажать сразу несколько черенков. Листья у седума Моргана очень необычные, они имеют форму, близкую к цилиндрической. Наблюдательные цветоводы, наверное, замечали, что, когда случайно обломившиеся листья попадают на влажную почву, они вскоре дают корешки и формируют новое растение. Поэтому такой способ размножения тоже может быть использован. Хотя, конечно, из одного листочка сначала получается очень маленькое растение.

ГРОЗНАЯ РОМАШКА

Для борьбы с насекомыми купили порошок пиретрума. Хотелось бы подробнее узнать, что это за растение.

Анна КУЗИНА,
г. Дмитров
Московской области.

Ромашку выращивают как солитерное (отдельное) растение или в сочетании с другими.

Пиретрум долго стоит в срезанном виде. Инсектицидное действие растению придают особые вещества - пиретрины. Больше всего их содержится в цветах и плодах. Примечательно, что для человека и животных эта симпатичная розовая ромашка практически безвредна. Иное дело - насекомые. Пиретрины проникают сквозь их хитиновый покров и нарушают работу нервной системы. Действие этого растительного инсектицида проявляется только при непосредственном контакте с насекомым.



была организована своего рода рекламная кампания - серия статей, в которых рассказывалось о чудесных исцелениях при помощи малоизвестной заморской травки. Цель данных публикаций всегда одна - продажа посадочного материала. Между тем орнитогалом, или иначе птицемлечник,

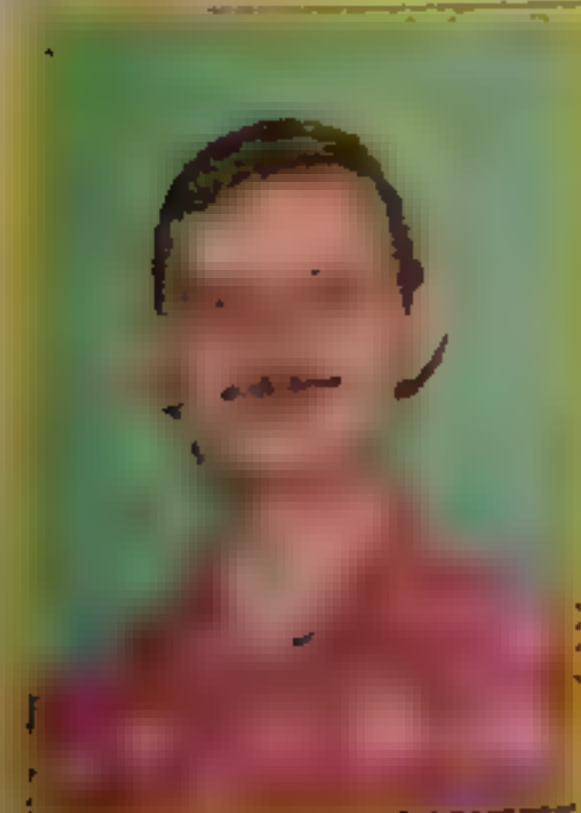


в официальной медицине почти не используется. В листьях и стеблях этого растения действительно содержатся гликозиды, способные влиять на работу сердца, однако даже при небольшой передозировке они начинают действовать как яды.

Орнитогалом всегда выращивался как декоративное садовое растение. Это вовсе не лук, хотя небольшая подземная луковица у него имеется. Орнитогалом относится к семейству лилейных. Его родина не Индия, а Европа и Северная Америка. Цветет это растение в конце весны небольшими зонтикообразными соцветиями. Обычно его высаживают в миксбордерах или на альпийских горках.



Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ



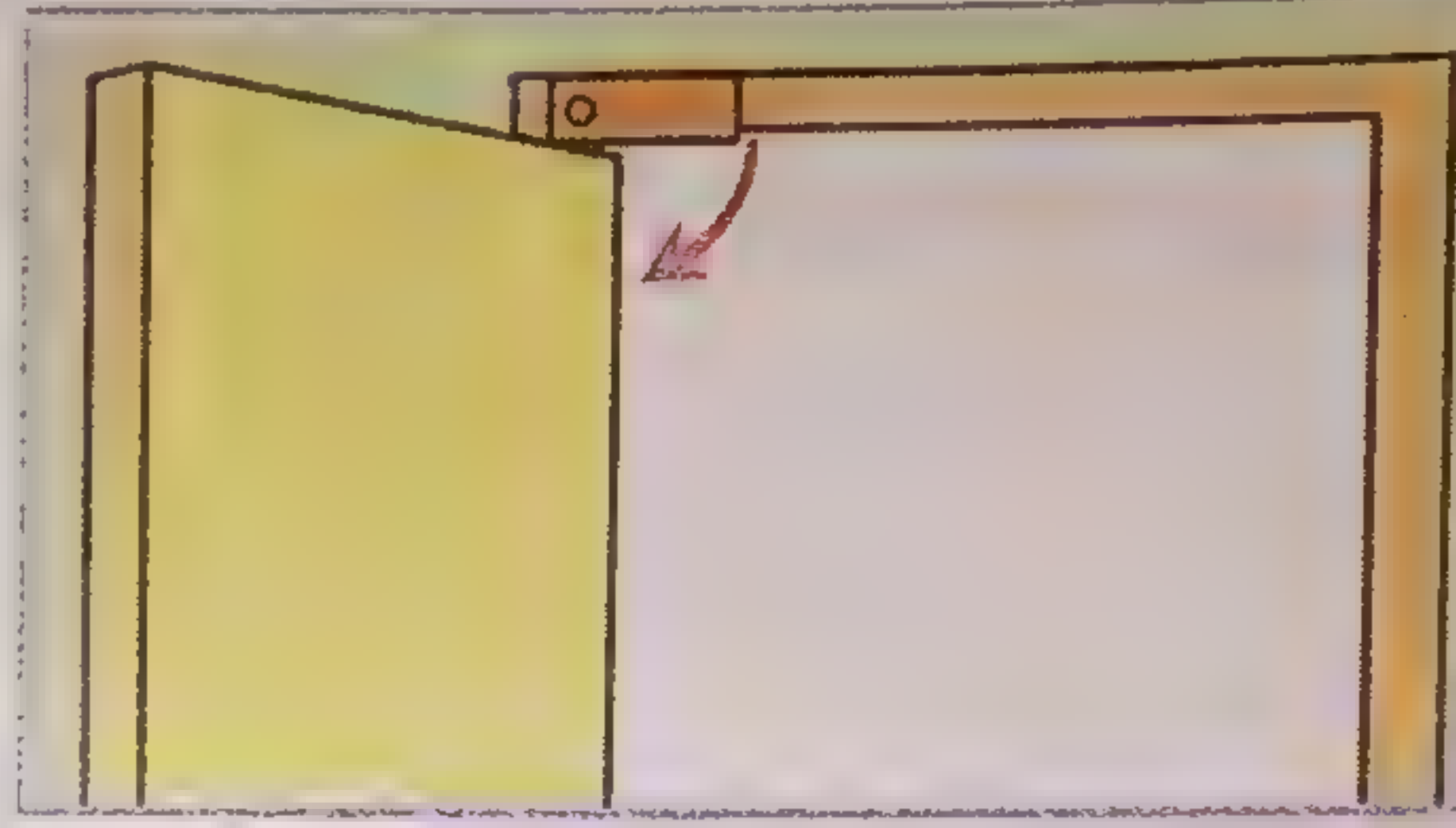


НЕ ЗАКРОЕТСЯ

Хочу предложить свой способ фиксации двери в открытом положении.

Можно, конечно, привинтить к полу какой-нибудь стопор из куска резины. Но более эстетично, на мой взгляд, привинтить в верхней части дверной коробки планку. При необходимости зафиксировать дверь планка поворачивается вниз, и дверь не закрывается.

Александр ХОНИН. Москва.



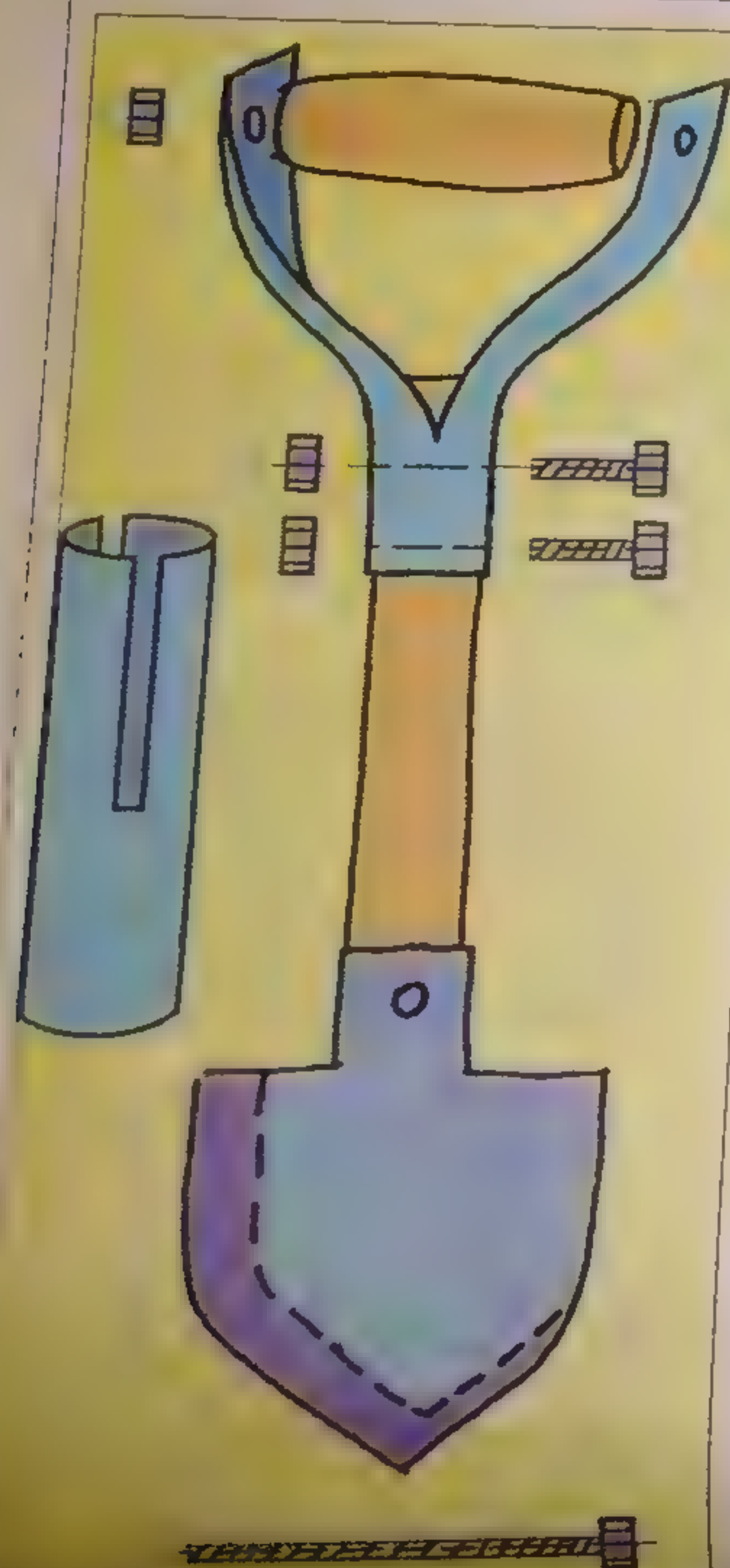
Сын поцарапал полированную мебель. Как это можно исправить?

Татьяна КАЛИКИНА.
г. Полысаево
Кемеровской области.

ЙОД ПОМОЖЕТ

Возьмите обыкновенный йод и разведите его спиртом (при необходимости), чтобы цвет его совпал с цветом мебели. Затем мягкой щеточкой (тампончиком) нанесите раствор на царапину. Она станет едва заметной. Когда йод высохнет, хорошенько заполируйте место повреждения "Полиролью" или чем-нибудь аналогичным.

Алексей ТУМАНОВ.



Я всегда вожу в багажнике саперную лопатку - мало ли что в дороге может быть! Только я ее чуть-чуть модернизировал.

С РУЧКОЙ УДОБНЕЕ

Во-первых, заточил один край - теперь лопаткой можно пользоваться как топориком. Во-вторых, я сделал горизонтальную ручку - так лопатой пользоваться удобнее. А делается она очень просто. Находите подходящую трубку, чтобы надевалась на ручку лопаты с некоторым натягом. Затем делаете в ней пропилов до середины или чуть больше. Концы разводите, расплющиваете и выгибаете "по форме". Затем между ними вставляете деревянную или пластиковую ручку-трубочку. Несколько дырочек, пара болтов с гайками - и ручка готова. Последовательность работ - на рисунке.

Иван КУЛАКОВ.
Чебоксары.

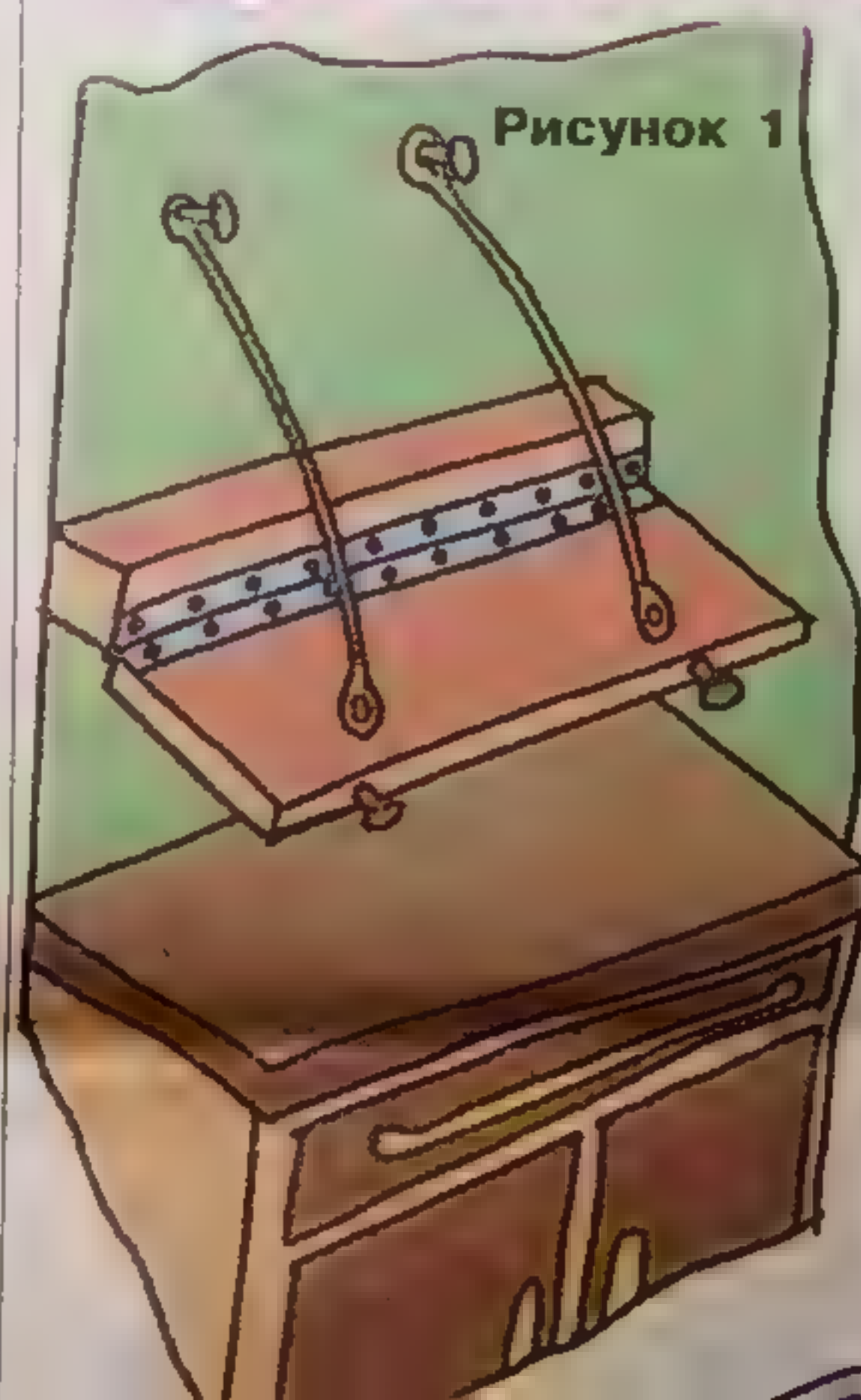
У нас на даче какое-то "грибное" место: каждый год, как приезжаем весной на дачу, - все нижние венцы в грибок. Чем мы только ни мазали!

А в прошлом году нам знакомый посоветовал: в октябре-ноябре, как совсем съезжаете, промажьте венцы крутым раствором поваренной соли в бензине. Пачку соли на ведро бензина. Мы так и сделали. Весной приехали - грибок кое-где чуть-чуть полез. Мы каждый месяц по два раза мазали венцы соленым бензином, и в конце августа его уже не было. Осенью уехали - опять намазали. Так что, если у кого-то из читателей такая проблема, советую воспользоваться. Проверено!

Леонид ГАБЫШЕВ. Москва.

СОЛЕНЫЙ БЕНЗИН

ДОСКИ ПОД СТОЛОМ



Кухня у нас маленькая - 5,5 кв. м. И я хочу рассказать, какие приспособления я там сделал, чтобы сэкономить место.

мне нужна дополнительная площадь, я полочку поднимаю и фиксирую двумя веревочками с петельками за шурупы в стене и в торце полочки (рисунок 1).

По такому же принципу у меня прикреплена к стенке гладильная доска. Если надо гладить, я ее поднимаю и под конец подставляю стул (рисунок 2).

А разные доски для теста, разделки и так далее я храню под сто-

НЕПРОСТОЕ ЗУБИЛО

Говорят - "простой, как зубило". На самом деле есть несколько профессиональных хитростей, с помощью которых зубило хоть и "усложняется", зато работать им становится гораздо проще.

Первым делом натяните на зубило обрезок резинового шланга - "обрезиненное" зубило никогда не "отсушит" кисть при ударе. Можно сделать для зубила своеобразную ручку. Возьмите обрезок резинового шланга, прорежьте в середине отверстие и вставьте на зубило (поперек). Затем вставьте в шланг деревянные пробки. Такое зубило с ручками особенно удобно, когда надо работать вдвоем. З...

Сфера вежливости в общении практически не

ЧЕРЕЗ

Сфера вежливости в общении практически не имеет границ. Однако существует ряд общих правил, пренебрежение которыми служит признаком не слишком хорошего воспитания. Мужчина не должен:

ТО "НЕТ" ДЛЯ ВОСПИТАННОГО МУЖЧИНЫ

- Входить в комнату впереди дамы, если только это не темная комната и вам не нужно зажечь свет.

- Сидеть в присутствии стоящих дам.

- Начинать разговор с дамой или кланяться ей, пока она не подаст знак, что узнала вас.

- Курить, не попросив разрешения у дамы, которую вы сопровождаете или рядом с которой сидите (в поезде и т.п.).

- Разговаривать с дамой, не сняв шляпы (в крайнем случае надо ее приподнять или дотронуться до шляпы).

- Брать даму за руку или под руку, если только вы не помогаете ей садиться или выходить из транспорта или переходить улицу.

- Разговаривать с другим мужчиной на интимную тему о какой-либо девушке или даме.

- Забывать пододвинуть стул или не проследить, чтобы даму обслужили в первую очередь.

- Говорить за столом на неприятные темы.

- Смеяться над ошибками и промахами других.

Олег ПИВОВАРОВ.

исследовательность работ - на рисунке.

Иван КУЛАКОВ.
Чебоксары.

ЧЕРЕЗ КОРОБОЧКУ

Хочу поделиться одной маленькой хитростью. Когда сверлите отверстие в стене или в потолке, чтобы известковая пыль, кусочки штукатурки не сыпались на пол, воспользуйтесь простейшим пылесборником.

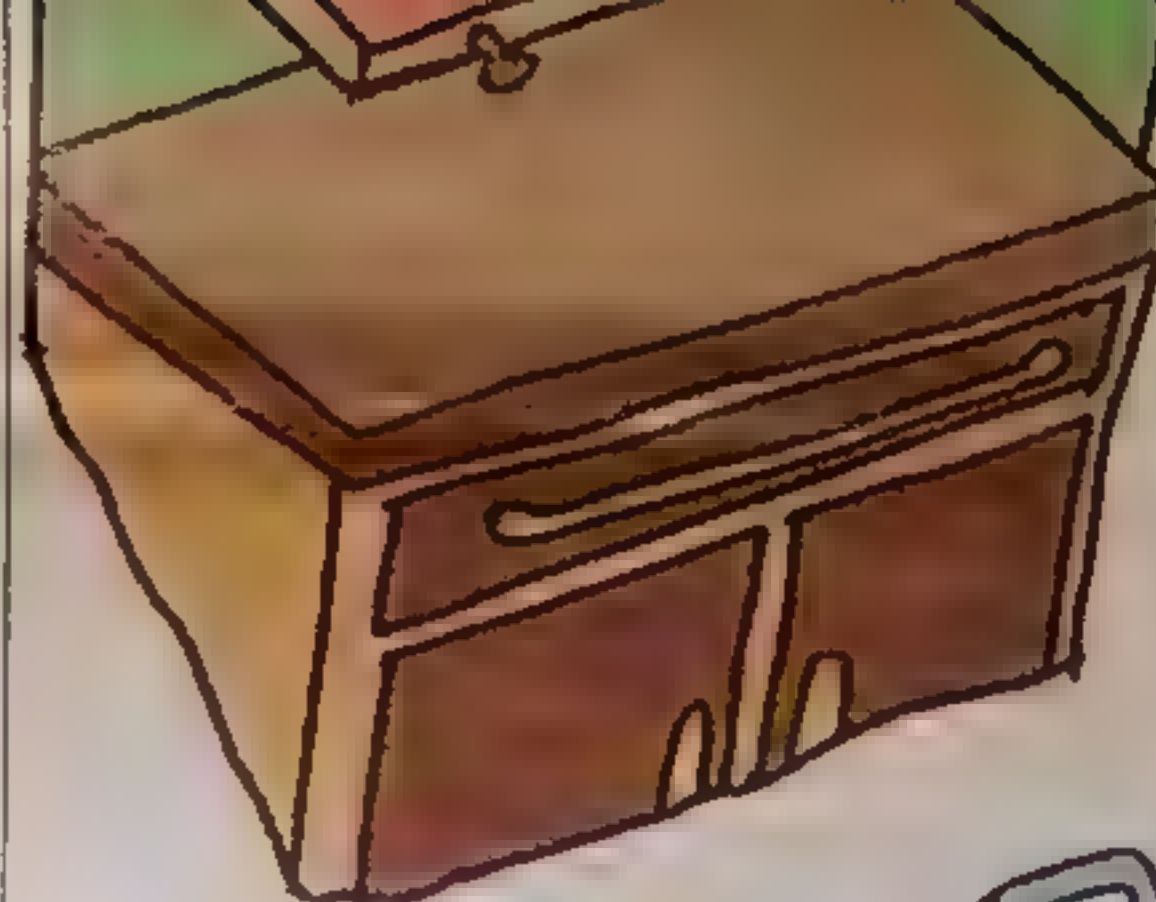
Делается он из коробочки из-под гуталина, лучше металлической. В коробочке сверлите два отверстия. Прижимаете ее к стене в том месте, где собираетесь сверлить, и сверлите так, чтобы сверло проходило через отверстия. Тогда вся пыль будет сыпаться в коробочку, и на пол почти ничего не попадет. Отверстие в крышке коробочки делаете по диаметру сверла, а в доньшке (доньшком коробочку прижимаете к стене) немного больше.

Семен СТРУЧКОВ.
г. Нижний Тагил
Свердловской области.

Делать их очень просто. Берете дюраль (лучше всего ДТ) и сгибаете из нее П-образные скобы разных размеров. Толщина дюралья 4-6 мм. Затем с боков сверлите отверстия и метчиком нарежете резьбу. В резьбу вворачиваете шпильку или болт. Для удобства обращения можно конец шпильки (головку болта) просверлить и вставить вороток - стальной прут 5 мм. Конечно, сверлить круглую шпильку не очень удобно, поэтому сделайте предварительно запил напильником.

Примерные размеры и форма струбцин - на рисунках. У меня таких скоб разных пропорций и размеров штук 15, я их использую в зависимости от того, что нужно зажать.

Андрей ТАЛЫЗИН. Владивосток.



Прежде всего - откидная полочка над разделочным столом. Ведь когда готовишь, надо, чтобы все было под рукой. А на столике места и так мало. Я привинтил к стене брусок, к нему рояльной петлей прикрепил полку из фанеры 10 мм. Теперь, когда

ОТ ТУПОГО НЕ ТРЕСНЕТ

Если вам случится прибивать тонкую сухую планку за край, чтобы она не раскололась, используйте затупленные гвозди.

Либо пройдитесь по острию напильником, либо, уперев острие в какую-нибудь железку, стукните молотком по шляпке. От тупых гвоздей дощечки никогда не раскалываются.

Иван ФИЛЕНИН. Москва.

Для домашнего мастера струбцина - вещь нужная. Но то, что есть в продаже, не всегда подходит. Поэтому хочу поделиться со всеми "самodelьщиками" своим изобретением - самodelьными струбцинами.

Делать их очень просто. Берете дюраль (лучше всего ДТ) и сгибаете из нее П-образные скобы разных размеров. Толщина дюралья 4-6 мм. Затем с боков сверлите отверстия и метчиком нарежете резьбу. В резьбу вворачиваете шпильку или болт. Для удобства обращения можно конец шпильки (головку болта) просверлить и вставить вороток - стальной прут 5 мм. Конечно, сверлить круглую шпильку не очень удобно, поэтому сделайте предварительно запил напильником.

Примерные размеры и форма струбцин - на рисунках. У меня таких скоб разных пропорций и размеров штук 15, я их использую в зависимости от того, что нужно зажать.

Андрей ТАЛЫЗИН. Владивосток.

не и в торце полочки (рисунк 1).

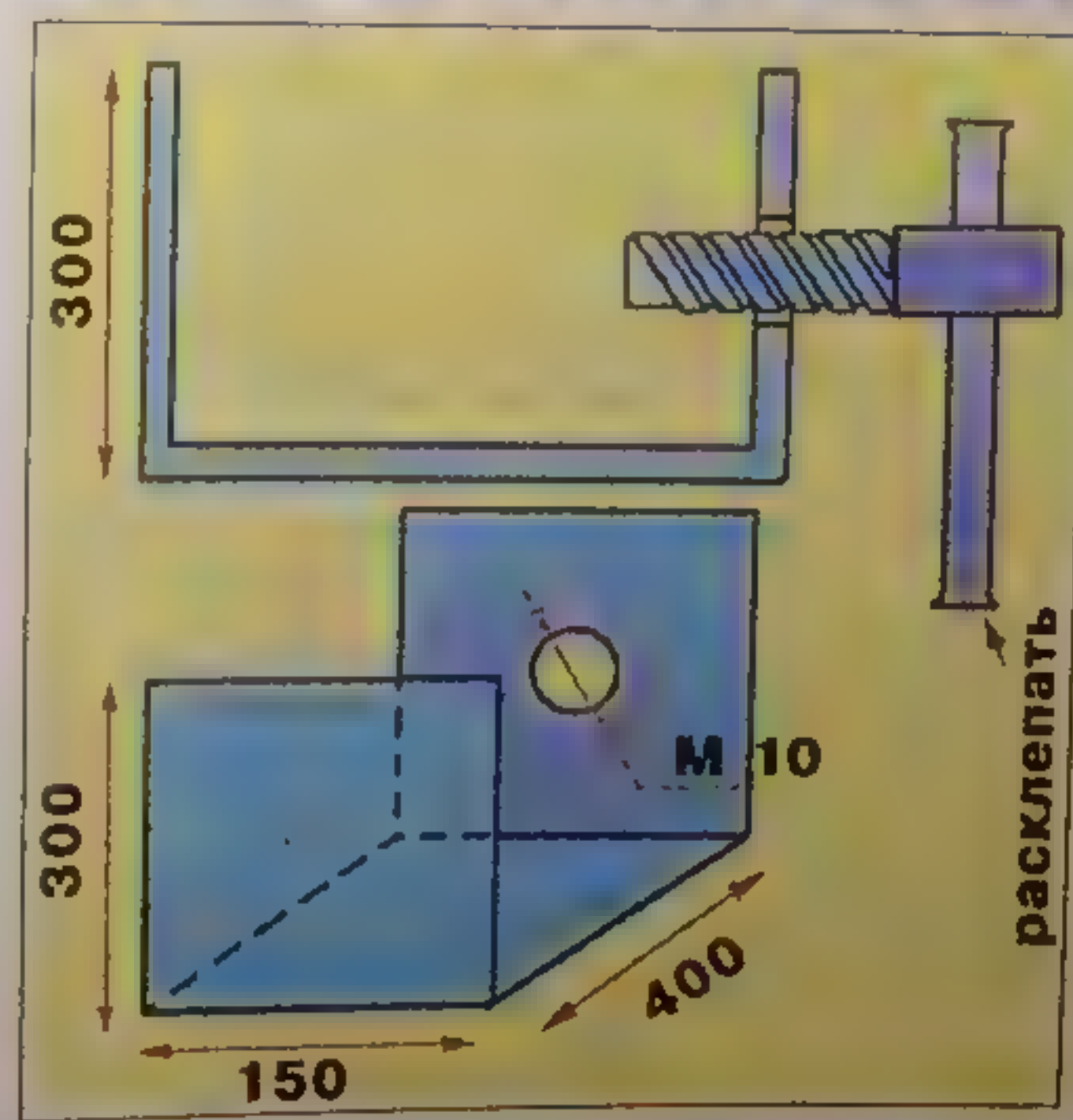
По такому же принципу у меня прикреплена к стенке гладильная доска. Если надо гладить, я ее поднимаю и под конец подставляю стул (рисунк 2).

А разные доски для теста, разделки и так далее я храню под столом, прикрепив их к крышке стола снизу. Я из стали 3 мм изготовил четыре Z-образных зацепа и привинтил их снизу так, чтобы они свободно вращались. Форма и размеры зацепов - на рисунке 3. При необходимости я поворачиваю их на 90 градусов и снимаю доски.

Игорь ГРОШЕЛЕВ.
Брянск.



НА ВСЕ РАЗМЕРЫ



кисть при ударе. Можно сделать для зубила своеобразную ручку. Возьмите обрезок резинового шланга, прорежьте в середине отверстие и наденьте на зубило (поперек). Затем вставьте в шланг деревянные пробки. Такое зубило с ручками особенно удобно, когда надо работать вдвоем: один держит зубило, второй бьет молотком.

Последнее, о чем следует позаботиться, - затыльник зубила, то есть то место, по которому наносят удары молотком. Затыльник быстро расклепывается, и с него при ударах могут срываться кусочки металла и ранить руку. Поэтому не поленитесь и снимите на затыльнике фаску 3 мм - зубило прослужит дольше.

Андрей МИРОНОВ.
Красноярск.

Как самому сделать замазку для окон?

Наталья КИРДИНА.
с. Боевая Гора
Оренбургской области.

Самый простой рецепт приготовления замазки - мел и олифа. Вместо олифы можно использовать льняное масло. Примерные пропорции - 80 г мела на 15-20 г олифы (масла). Мел должен быть хорошо просеян. Полученную смесь нужно разминать и раскатывать до полной однородности.

Более высококачественная замазка получается при добавлении в смесь сухих свинцовых белил. Приблизительные пропорции - олифа, мел, белила в соотношении 1,8 х 6 х 2,5. Если хотите сделать замазку погуще, добавьте мела, поуже - добавьте олифы. Вместо мела можно добавить одну-две ложки сухого цемента.

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.

МЕЛ, ОЛИФА И ЦЕМЕНТ



ных углях, следя за тем, чтобы он не подгорел. На салфетку положите листья салата, на них - готовый шашлык и при помощи салфетки заверните на 5-6 минут, чтобы шашлык немного обмяк.

ШАШЛЫК ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Приготовленное мясо нарежьте мелкими кусочками, добавьте мелко нарезанный репчатый лук, измельченные красные помидоры, зелень петруш-

над углями в мангале до образования румяной корочки, сбрызгивая мясо водой с солью и перцем.

Готовый шашлык можно посыпать тонко нарезанным луком.

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С ЛУКОМ

Вам потребуется 500-600 г нежирной свинины, 5-6 луковиц, соль, красный или черный молотый перец.

Свинину нарежьте кусочками по 15-20 г, посолите, поперчите, обильно пересыпьте нарезанным кольцами репчатым луком. Все поместите в эмалированную кастрюлю, сверху по-

20 г уксуса или лимонной кислоты и поставьте в холодильник на 5-6 часов. Затем замаринованное мясо нанижите на шампуры вперемежку с кольцами лука, смажьте растопленным жиром и жарьте. Готовый шашлык выложите на блюдо, пересыпая кольцами сырого лука, а рядом положите помидоры и дольки лимона, политые томатным соусом.

ШАШЛЫК ПО-КАРСКИ

500 г баранины нарежьте крупными кубиками и замаринуйте, как описано выше. Маринованное мясо наденьте на шампур, с одного конца которого нанижите очищенную баранью почку, а с другого - небольшой помидор. Смажьте мясо жиром и зажарьте.

Готовые куски мяса, почку и помидоры выложите на блюдо, посыпьте сырым луком, положите рядом ломтики лимона. Отдельно подайте соус ткемали.

ШАШЛЫК ПО-МОСКОВСКИ

На одну порцию возьмите 150 г мяса молодого барашка, 50 г лука, 15 г 3-процентного уксуса, 15 г зелени, 25 г сухого вина, 30 г зеленого лука, четверть лимона.

На шпажку нанизывайте мясо баранины вперемежку с кусочками шпика и кружочками лука.

ШАШЛЫК ПО-КУРГАНСКИ

Возьмите на порцию 240 г мякоти баранины или свинины, 100 г очищенного картофеля, 6 г жира. Для маринада вам потребуется 40 г репчатого лука, 20 г трехпроцентного уксуса, соль, перец по вкусу, пол-лимона.

Мясо нарежьте кубиками, замаринуйте на 6-8 часов, нанижите на шампур вперемежку с обжаренным до полуготовности картофелем, порезанным кружочками, и обжарьте над углями. Подавайте вместе с зеленым луком, уложенным снопи-

ЧТО ЗА ПИКНИК БЕЗ ШАШЛЫКА!



Что мы обычно готовим, отдыхая на природе? Правильно, шашлык. И не просто потому, что это вкусное кушанье. Его приготовление - это творческий процесс. Ведь шашлык нужно сначала замариновать, затем поджарить и только после можно насладиться им в хорошей компании. А как его приготовить, отвечая на вопрос Анастасии СИРОТКИНОЙ из Владивостока,

рассказали в Клубе взаимопомощи наши читатели.

Вот какие рецепты предложила Марина АРЫШЕВА из г. Козьмодемьянск, Республика Марий Эл.

ШАШЛЫК С АДЖИКОЙ

Срежьте со свинины лишний жир и разрежьте мясо на небольшие кусочки. Лук пропустите через мясорубку и смешайте с мясом. Посолите. После этого возьмите настоящую аджику и смешайте с ней мясо, дайте настояться в течение суток. Ни уксуса, ни вина тогда не требуется. Шашлык получается мясным, ароматным, со-

ки и укропа, молотый красный перец, пол чайной ложки черного молотого перца, соль. Все хорошо перемешайте и оставьте на 6-8 часов.

ШАШЛЫК ИЗ КРОЛИКА

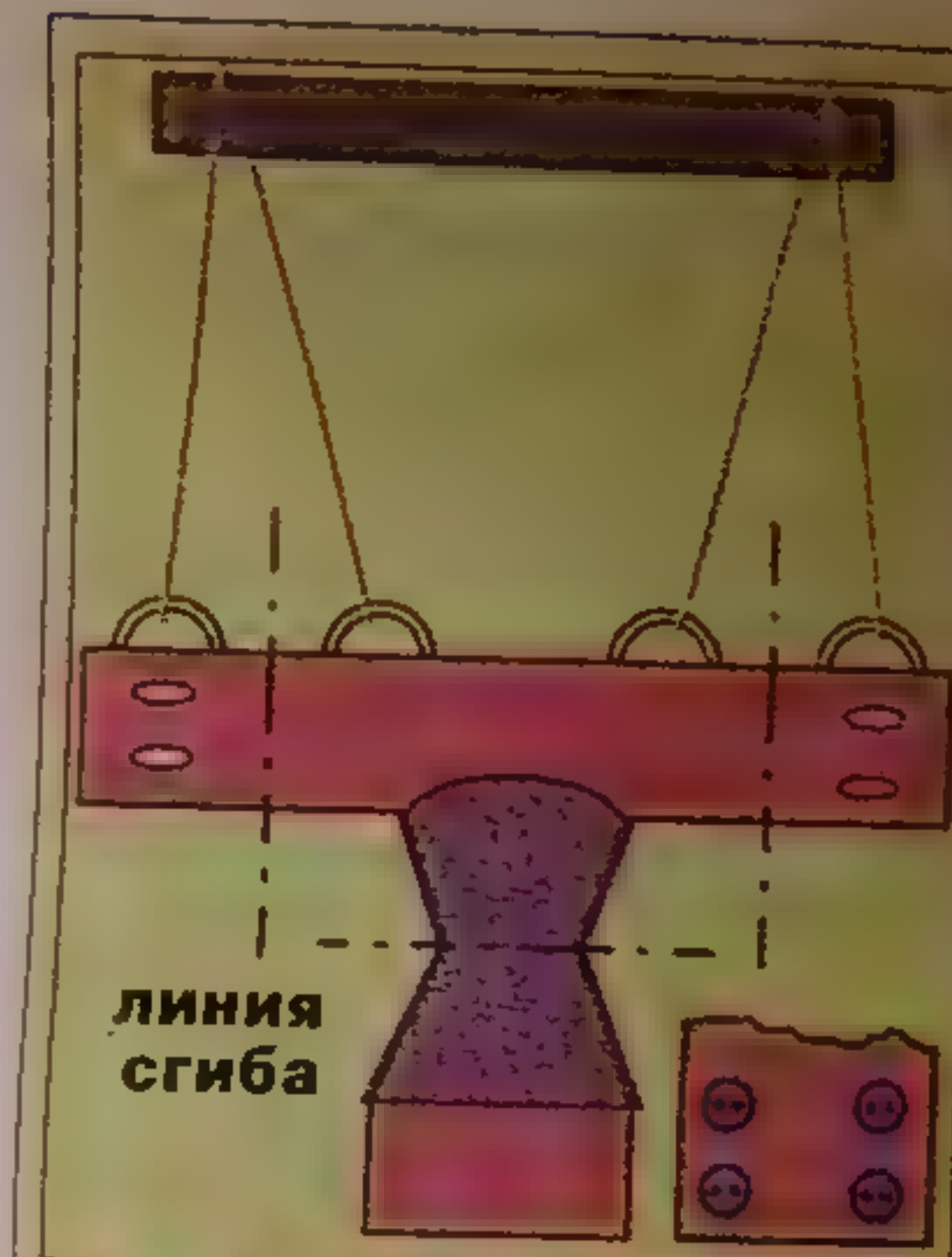
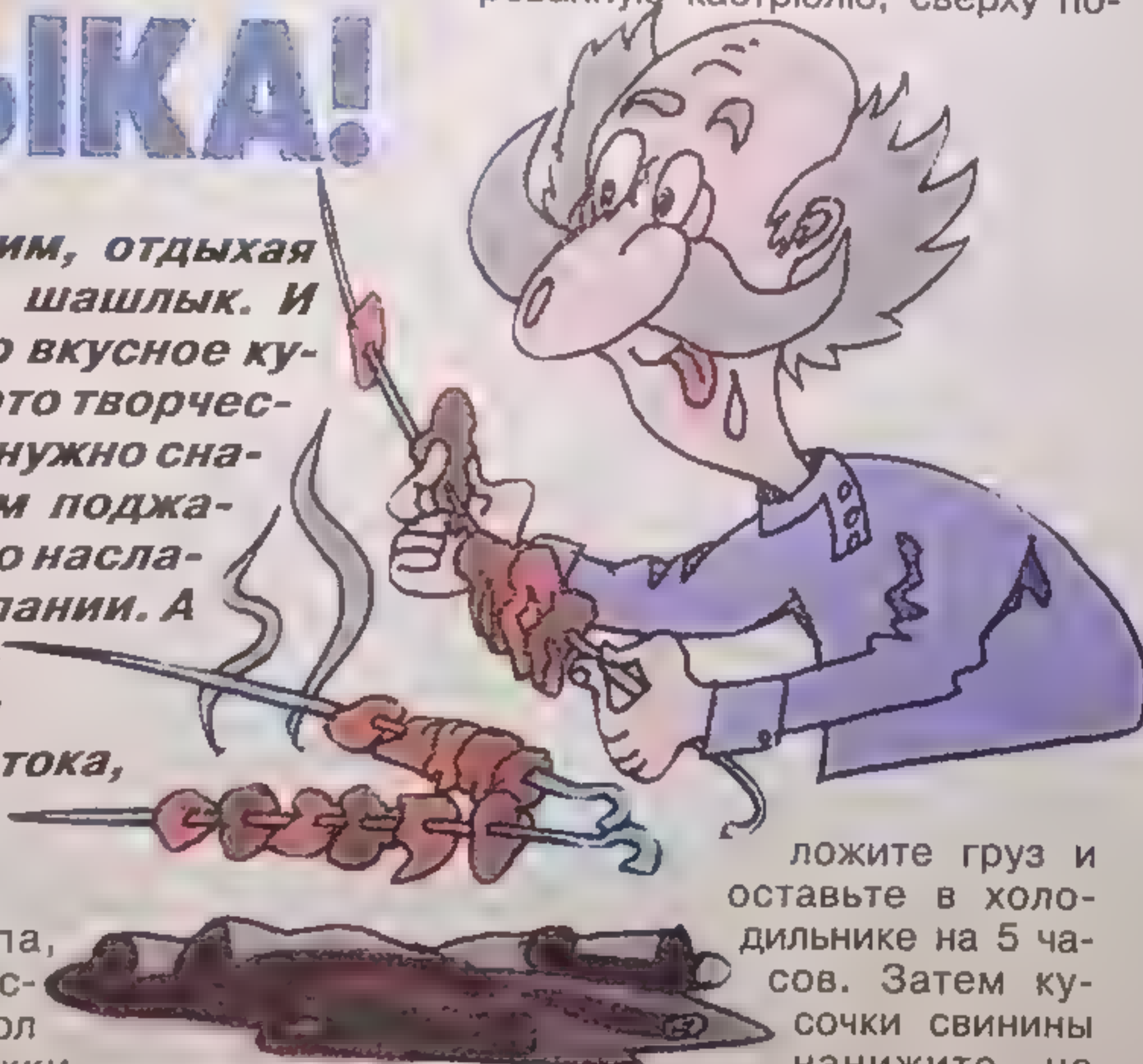
Тушку порубите на кусочки. Вымочите 12 часов в маринаде. Для того чтобы его приготовить, возьмите на литр воды стакан столового уксуса, чайную ложку соли, чайную ложку сахара. Промаринованные кусочки обсуши-

ложите груз и оставьте в холодильнике на 5 часов. Затем кусочки свинины нанижите на шампур, чередуя с репчатым луком, и жарьте на углях.

ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ

Вам потребуется 200 г севрюги, осетрины или лосося, столовая ложка сметаны, сок лимона, 80 г лука, соль, зелень петрушки.

Обработанную рыбу с кожей разделите на куски, по 1-2 на порцию. Наденьте на вертел, посолите, смажьте сметаной и жарьте над углями. На гарнир



ПРЫГ-СКОК В ПРЫГУНКАХ

Наверное, нет смысла лишний раз подробно рассказывать о пользе такого тренажера, как прыгунки. Он прекрасно укрепляет мышцы ног и спины, развивает нервную систему. Еще одним достоинством является и то, что мама может заниматься своими делами, не беспокоясь, что ребенок упадет и ушибется. К тому же эти упражнения доставляют малышу массу удовольствия, ведь он может уже "стоять", поворачиваться, оглядываясь вокруг, прыгать. При этом ручками можно держать любимую игрушку.

Эту конструкцию можно сделать самим. Для этого вам понадобятся: пружинный эспандер с деревянными ручками, бельевая веревка толщиной 0,5 см, реечка 2х3х43 см, крепкая ткань, 4 большие пуговицы, 4 кольца или полукольца, 2 больших шурупа, кусок поролона 1-2 см толщиной и старый чулок.

Выкраивая "штанишки", оставьте большой зазор там, где будут петли для пуговиц. Нашейте поролон (на рисунке эти места заштрихованы).

Срежьте со свинины лиш-
ний жир и разрежьте мясо на
небольшие кусочки. Лук про-
пустите через мясорубку и сме-
шайте с мясом. Посолите. По-
сле этого возьмите настоящую
аджику и смешайте с ней мясо,
дайте настояться в течение су-
ток. Ни уксуса, ни вина тогда
не требуется. Шашлык получа-
ется мягким, ароматным, соч-
ным. Кстати, очень вкусно по-
лучается, если использовать
свинные ребрышки.

ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ

Это настоящий деликатес.
Готовое куриное филе порежь-
те на кусочки и приготовьте
маринад из томатной пасты,
аджики, провернутых через
мясорубку лука, чеснока, зе-
лени.

Марируйте примерно 12 ча-
сов.

Можно приготовить шаш-
лык из целой курицы, только
перед тем как мариновать,
предварительно порубите ее
на кусочки вместе с костями.

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ С РИСОМ

Баранину нарежьте кусоч-
ками и замаринуйте. Для этого
мясо нужно посыпать солью,
перцем, нарезанным репчатым
луком, зеленью петрушки,
сбрызнуть винным уксусом или
лимонным соком, перемешать
и оставить на 6-8 часов в хо-
лодном месте.

Готовый шашлык снимите с
шампуров и выложите на блю-
до с рассыпчатым рисом, кото-
рый нужно сварить на бульоне
из баранины. С одной стороны
выложите дольки лимона, с дру-
гой - нарезанный лук.

ШАШЛЫК ИЗ МОЛОДОЙ БАРАНИНЫ ПО-ОХОТНИЧЬИ

Мясо баранины посолите и
посыпьте черным молотым пер-
цем. Грибы переберите и по-
мойте, крупные разрежьте по-
полам, посолите. На шпажки
или шампуры нанизывайте, че-
редуя, грибы и мясо. Приго-
товленный шашлык смажьте
маслом и жарьте на раскален-

ном хорошо перемешайте и ос-
тавьте на 6-8 часов.

ШАШЛЫК ИЗ КРОЛИКА

Тушку порубите на кусочки.
Вымочите 12 часов в маринаде.
Для того чтобы его приготовить,
возьмите на литр воды стакан
столового уксуса, чайную ложку
соли, чайную ложку сахара. Про-
маринованные кусочки обсуши-
те, напигуйте салом, нанижи-
те на шампуры попеременно с
репчатым луком и жарьте на
углях.

Если вы хотите подать к шаш-
лыку поджаренные на углях ово-
щи, не следует нанизывать их
на шампуры вместе с мясом,
ведь любой овощ готовится бы-
стрее мяса.

Можно, например, сделать
такой гарнир. Возьмите неболь-
шие баклажаны, не более 15 см
длиной. Далее вам потребуется
баранье сало с задней части.
Его нужно провернуть через мя-
сорубку вместе с луком и чес-
ноком. Затем баклажаны раз-
режьте вдоль и положите в се-
редину подготовленную смесь.
После этого сложите вместе две
половинки баклажана, обвяжи-
те прочной ниткой, наденьте
баклажаны на шампуры и го-
товьте на углях. Кроме этого, на
отдельные шампуры можно на-
низать горький стручковый пе-
рец и помидоры. Когда все ово-
щи будут готовы, смешайте их в
большой миске, и у вас полу-
чится прекрасная закуска к шаш-
лыку.

Также хочу напомнить, что
кетчуп к шашлыку не подходит,
лучше подавать какой-либо кис-
ловатый соус.

**А вот какие способы пред-
лагает Тамара УЖЕГОВА из
Южноуральска Челябинской
области.**

ШАШЛЫК ПО-УРАЛЬСКИ

На одну порцию возьмите
200-220 г мякоти баранины,
30-40 г репчатого лука, соль,
перец.

Мясо посолите и выдержите
2-3 часа в холодном месте. За-
тем нарежьте кусочками по 15 г
и наденьте на шпажку. Жарьте

на углях.

ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ

Вам потребуется 200 г сев-
рюги, осетрины или лосося, сто-
ловая ложка сметаны, сок лимо-
на, 80 г лука, соль, зелень пет-
рушки.

Обработанную рыбу с кожей
разделите на куски, по 1-2 на
порцию. Наденьте на вертел,
посолите, смажьте сметаной и
обжарьте над углями. На гарнир
к шашлыку подайте репчатый
лук или лимон.

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ

Возьмите 300 г баранины,
100 г репчатого лука, 30 г
30-процентного уксуса, соль,
перец на кончике ножа.

Мясо нарежьте кусочками по
15 г, посолите, поперчите, смо-
чите уксусом, добавьте немно-
го тонко нарезанного лука, пе-
ремешайте и марируйте 6 часов
в эмалированной посуде. Затем
наденьте мясо на шпажки и жарь-
те над углями. Готовый шашлык
посыпьте репчатым луком, на-
резанным тонкими кольцами и
замаринованным в уксусе с са-
харом.

ШАШЛЫК ИЗ ПЕЧЕНИ

Возьмите 200 г печени, 100 г
бараньего сала, зелень, соль.
Печень нарежьте прямоуголь-
ными кусочками толщиной 2 см,
весом примерно 15 г, а сало -
кружочками. Нанижите попере-
менно на шпажки и жарьте над
раскаленными углями, поливая
раствором соли (100 г соли на
1 л воды). Готовый шашлык по-
давайте на шпажках, посыпав
зеленью.

**Поделилась своими сек-
ретами приготовления шаш-
лыка и Лидия ЩЕРБАК из
города Златоуст Челябинс-
кой области.**

ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ

500 г баранины нарежьте
большими (по 40-50 г) кусками,
посолите, поперчите, перело-
жите кружочками репчатого лука
(потребуется примерно 100 г) и
зеленью петрушки. Сбрызните

3 г жира. Для маринада вам
потребуется 40 г репчатого лука,
20 г трехпроцентного уксуса,
соль, перец по вкусу, пол-ли-
мона.

Мясо нарежьте кубиками, за-
марируйте на 6-8 часов, нани-
жите на шампур попеременно с
обжаренным до полуготовнос-
ти картофелем, порезанным
кружочками, и обжарьте над уг-
лями. Подавайте вместе с зеле-
ным луком, уложенным снопи-
ками, лимоном. Отдельно по-
дайте чесночный соус.

ШАШЛЫК-БАСТУРМА ПО-АРМЯНСКИ

Возьмите 400 г вырезки го-
вядины, 40 г репчатого лука,
60 г винного уксуса, 80 г зеле-
ного лука, 50 г зелени.

Говяжью вырезку нарежьте
на кусочки весом 30-40 г, по-
ложите в кастрюлю, посыпьте
солью, перцем, нарезанным лу-
ком, залейте уксусом и поставь-
те в холодное место для мари-
нования на 5-6 часов. Затем
куски мяса нанижите на шпаж-
ки и обжарьте над углями. На
гарнир обычно подают
зеленый лук, зелень,
лимон.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ
ВОПРОСЫ,
ПОСТУПИВШИЕ В КЛУБ
ВЗАИМОПОМОЩИ
ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ**



**Как приготовить в
домашних условиях мар-
ципановую массу?**

**Ольга СМОЛЬКОВА,
г. Артем
Приморского края.**

**Расскажите о каких-
нибудь оригинальных
рецептах приготовления
борща.**

**Светлана
ДЕМЕНЧУК.
Самара.**

**Способов избавиться от не-
приятных запахов в жилище
немало. Однако многие из них
связаны с применением хими-
ческих препаратов, что не каж-
дой хозяйке понравится. В свя-
зи с этим польский журнал
"Пшиячулка" предлагает не-
сколько простейших советов.**

Если у вас пригорело молоко
и по квартире распространился
неприятный запах, накройте кас-
трюлю влажной пергаментной бу-
магой и вспысните ее уксусом.

Запах рыбы с тарелок удаляет-
ся моментально, если протереть
эту посуду лимонной корочкой.

Запах лука от рук после его резки
можно удалить, протерев их кофей-
ной гущей.

Запах нафталина в шкафу исчез-
нет, если вы насыплете в него сухой
горчицы и плотно закроете на не-
сколько часов.

Чтобы изо рта не пахло луком или
чесноком после острой трапезы, дос-
таточно выпить стакан молока либо по-
жевать и недолго подержать во рту
листок петрушки или кофейные зерна.

Ольга ФУРЦОВА.

пандер с деревянными ручка-
ми, бельевая веревка толщи-
ной 0,5 см, реечка 2х3х43 см,
крепкая ткань, 4 большие пу-
говицы, 4 кольца или полу-
кольца, 2 больших шурупа,
кусоч поролон 1-2 см тол-
щиной и старый чулок.

Выкраивая "штанишки",
оставьте большой запас там,
где будут петли для пуговиц.
Нашейте поролон (на рисун-
ке эти места заштрихованы),
закрепите его капроном. При-
шейте к ним с внешней сто-
роны кольца, пуговицы и вы-
метайте петли. Укрепляя ве-
ревку, завяжите над планкой
узелки, чтобы она не соска-
кивала. Для того чтобы было
удобнее крепить снаряд, круг-
лую ручку эспандера приде-
тся немного стесать. Крепят-
ся прыжки шурупами в каком-
нибудь дверном проеме. В
зависимости от веса ребенка
пружины эспандера можно
либо добавлять, либо убирать.

**Ольга КОРОТКИХ.
Новокузнецк.**

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 7. Предмет постельного белья. 8. Страшная история, подготавливающая детей к чтению наших газет. 9. Анфас или профиль. 11. Пожирательница железа. 12. "Привидение" на экране. 15. Хвостатая участница мероприятия по вытягиванию репки. 18. Что помогает лисе замечать следы? 19. Женщина легкого поведения, живущая на содержании у своего любовника. 20. "Астрономическое" амплуа мужа в жизни супруги. 21. Самая увлекательная часть многих современных книг. 25. Кутюрье по имени Джон. 26. Вьющаяся прядь волос. 27. Германская парфюмерная фирма. 31. Какой ВИА обещал "увезти в тундру к седым снегам..."? 33. Картофель из "Макдоналдса". 34. Он в отличие от пола бывает не только мужским или женским. 35. Высокая меховая

шапка. 36. Морское беспозвоночное животное.

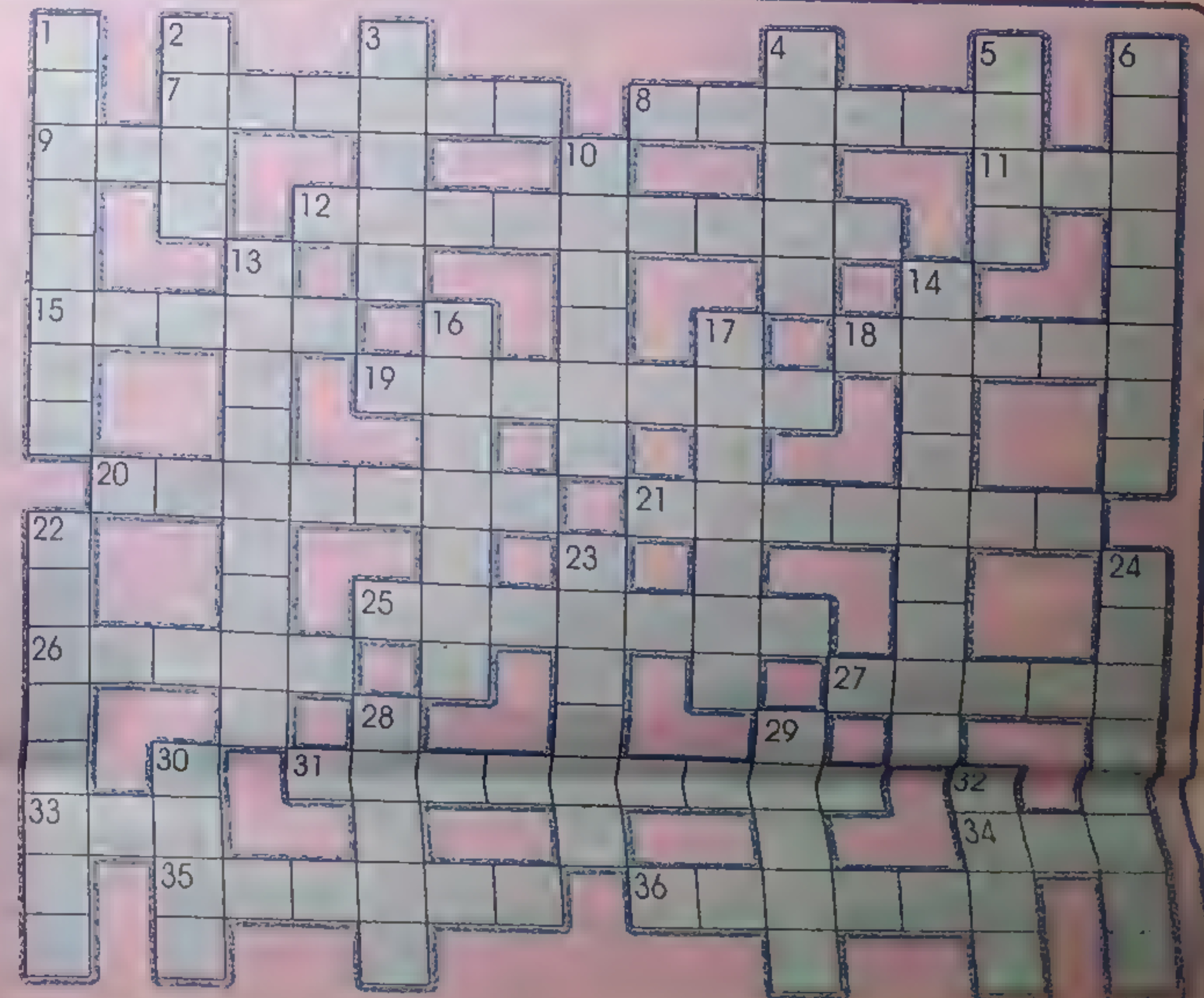
По вертикали. 1. Вид пряника. 2. Она существует для женщин, которым недостает собственного вкуса. 3. Содержимое батона. 4. Водоглавляющая мелочь пузатая. 5. Очарование, обаяние. 6. Итальянский миндальный ликер. 10. Синтетика, хорошо знакомая женским ножкам. 13. Член предложения. 14. Мужчина, состоящий в официальном браке с парой женщин. 16. Старинная мужская шляпа. 17. Японское "цветопредставление". 22. Сосисочный прикид. 23. Зверская царица. 24. Первое повторение истории, по мнению Карла Маркса. 28. Спецодежда для "свиданий" с мужем, переставших быть праздником. 29. Собрать его из баранов легко, трудно собрать его из кошек, по мнению Сергея Капицы. 30. Крутой советский одеколон. 32. Проверенное лекарство от любви.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 7. Миниатюрное банкротство. 8. Японский автомобиль. 9. "Товар", который умеет говорить за себя сам. 11. "Выскачка" на лице. 12. "Не так страшен Карлсон, как его ..." (поговорка). 15. Ориентир для бегущего зверя. 18. Самое популярное времяпровождение, у которого хорошего конца в принципе быть не может. 19. Пионерская игра в войну. 20. Супчик для бутырских субчиков. 21. Гастрономическое желание. 25. Писатель, которого графоманом обозвать могут, а рифмоплетом - никогда. 26. Дачная вечерняя процедура, выполняемая со шлангом в руках. 27. Чтобы тело и душа были молоды, закаляйся, как что? 31. Помещик, снабдивший Чичикова самыми качественными мертвыми душами. 33. Королевский конец (шах-

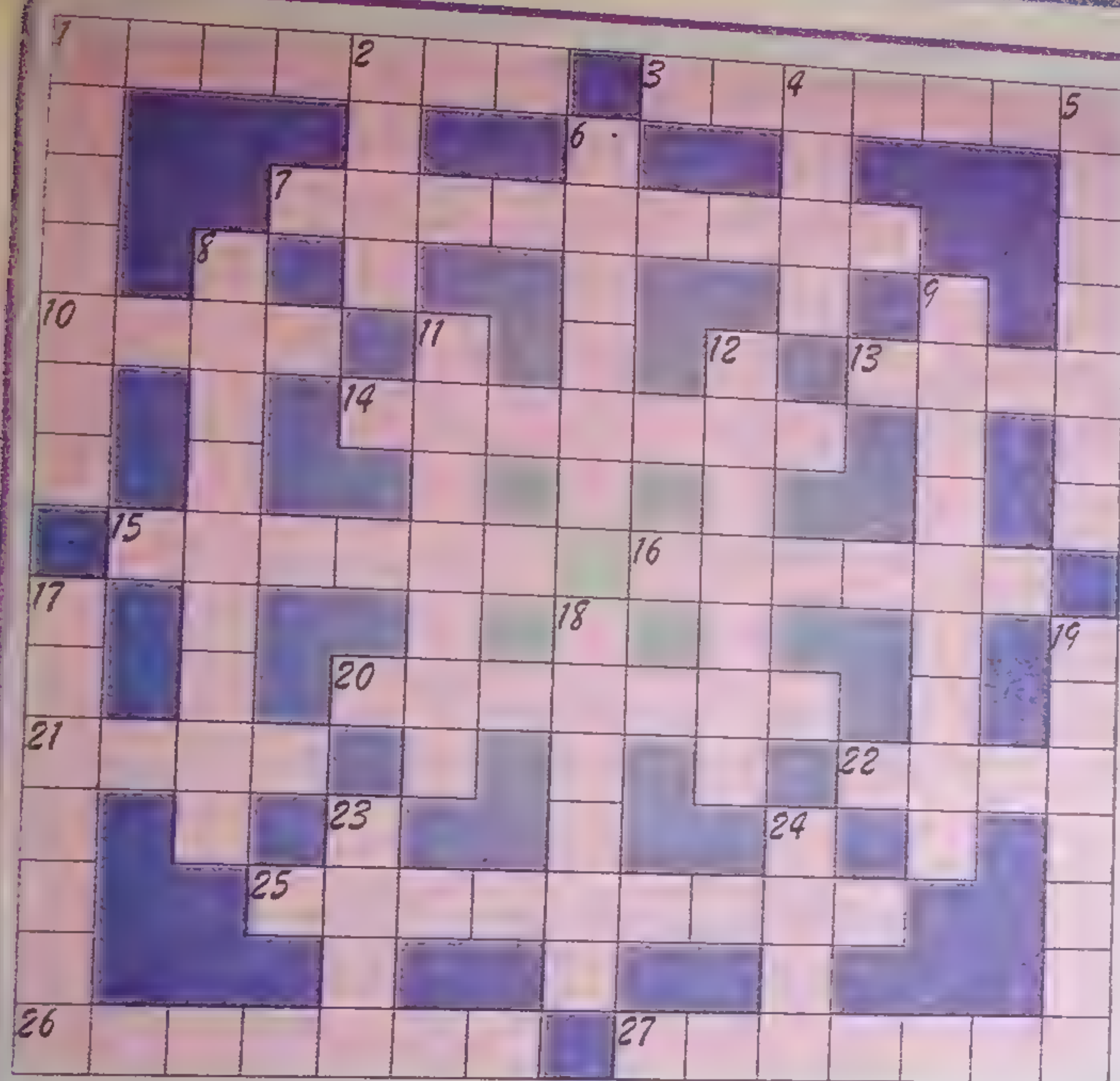
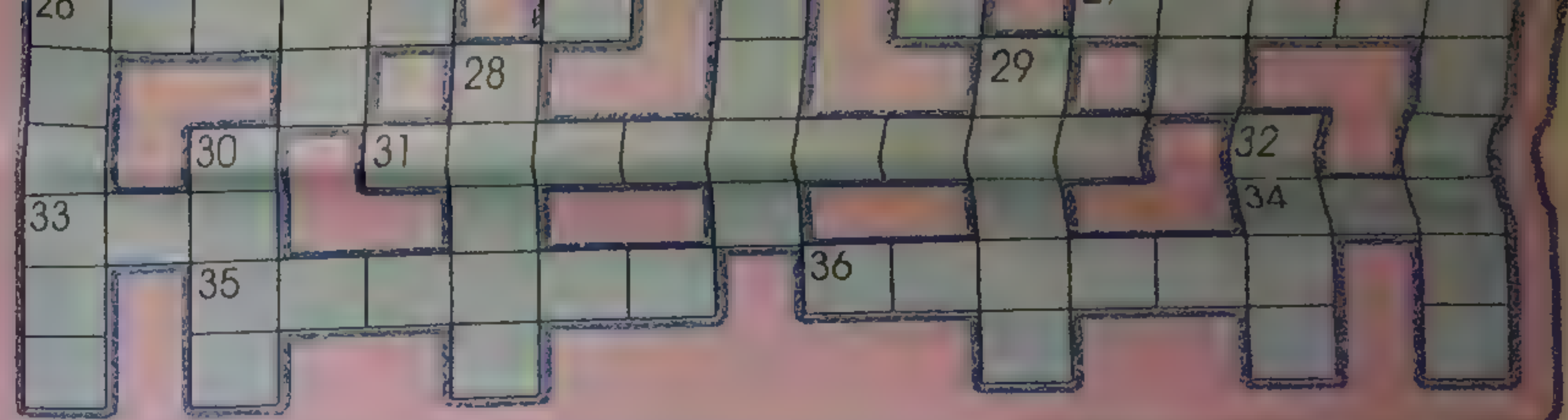
матное). 34. Место гульбы молодого казака. 35. Коллектив частников, понявших, что вместе выжить проще. 36. Гулянка в день солидарности трудящихся.

По вертикали. 1. Книжная обложка, в которую попадает неудачник. 2. Труба-басота. 3. Улет космонавта к не-земным проблемам. 4. Винтовка с отпиленным стволом. 5. Спутник, оказавшийся на земной орбите задолго до советского. 6. То, чему Козьма Прутков уподоблял чувствительного человека. 10. Внутренний орган, активно не разделяющий любовь хозяина к зеленому змию. 13. То, что может наложить начальник. 14. Место для демонстрации "важнейшего из искусств". 16. Парижский полицейский. 17. Рабочий-железнодорожник. 22. Человек, умеющий скрыть больше, чем знает. 23. Ее дают, желая сделать неподкупного чиновника подкупным. 24. Человек, который при всем желании не может загореть. 28. "Застенчивый" гражданин. 29. Работодатель сапера. 30. Годы работы на языке отдела кадров. 32. Первый, кто не знал ревности.



политическое желание. 25. Писатель, которого графоманом обозвать могут, а рифмоплетом — никогда. 26. Дачная вечерняя процедура, выполняемая со шлангом в руках. 27. Чтобы тело и душа были молоды, закаляйся, как что? 31. Помещик, снабдивший Чичикова самыми качественными мертвыми душами. 33. Королевский конец (шах-

мат). 22. Человек, умеющий скрыть больше, чем знает. 23. Ее дают, желая сделать негодного чиновника подкупным. 24. Человек, который при всем желании не может загореть. 28. "Застенчивый" гражданин. 29. Работодатель сапера. 30. Годы работы на языке отдела кадров. 32. Первый, кто не знал ревности.



емый на ухо. 6. Что надо сделать на стволе березы, чтобы получить березовый сок? 8. Книжка юного живописца. 9. Воин-раб в Древнем Риме. 11. "Муха села на ... , вот и все стихотворенье". 12. Ребенок, называющий свою маму коровой. 17. Гадание о погоде на завтра. 18. В золотом клубочке спрятался дубочек (загадка). 19. Школьный "Букварь" по своей сути. 23. Заведение, где запросто можно получить венчиком по спине. 24. Подходящее место для форточки.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМ

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. И простыня, и одежда для самых маленьких. 3. Проверка знаний в конце учебного года. 7. Принадлежность для письма и рисования. 10. Самый преданный друг Ходжи Насреддина. 13. Облысевший потомок мамонта. 14. Кукла в натуральную величину. 15. Образец для подражания. 16. Каждый из тех, кому "небо - родимый дом". 20. Наследник царя зверей. 21. Оптический прибор, озадачивший мартышку из басни дедушки Крылова. 22. Что подожгли синицы в сказке Корнея Чуковского? 25. Вещь, сделанная своими руками. 26. Драчун-затейник. 27. Блюститель уличной чистоты.

По вертикали. 1. Черепаший "рюкзак". 2. Число, похожее на бублик. 4. Сказочный Горыныч. 5. Прибор для слушания, надеваемый на ухо.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 36

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Глиптика. 4. Измена. 9. Торт. 10. Жабо. 11. Аллегрова. 14. Лиена. 17. Педро. 18. Сытость. 19. Браслет. 20. Юдашкин. 24. Толокно. 25. Штамп. 26. Кепка. 30. Купальник. 32. Ночь. 33. Ужин. 34. Тетеря. 35. Ботвинья.

По вертикали. 2. Икра. 3. Итиль. 5. Молва. 6. Араб. 7. Брокколи. 8. Бегемот. 9. Тефлон. 12. Эпиталама. 13. Деликатес. 15. Пылесос. 16. Студень. 21. Каштанка. 22. Ловелас. 23. Графин. 27. Суфле. 28. Визит. 29. Счет. 31. Джин.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Высочка. 4. Причал. 9. Смог. 10. Утес. 11. Отпускник. 14. Отара. 17. Сквош. 18. Спорщик. 19. Выслуга. 20. Гонорар. 24. Палатка. 25. Стезя. 26. Шифер. 30. Невидимка. 32. Вода. 33. Марс. 34. Ограда. 35. Ревность.

По вертикали. 2. Стол. 3. Честь. 5. Иприт. 6. Лета. 7. Частушка. 8. Экспорт. 9. Сапоги. 12. Артистизм. 13. Склеротик.

15. Эпиграф. 16. Рисовка. 21. Массовик. 22. Зарядка. 23. Страус. 27. Мечта. 28. Актив. 29. Ядро. 31. Факс.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Кактус. 4. Корова. 7. Лифт. 8. Царь. 9. Уксус. 12. Атака. 13. Паром. 14. Банан. 15. Перро. 20. Выпас. 22. Ожог. 23. Кадр. 24. Описка. 25. Август.

По вертикали. 1. Калька. 2. Кафе. 3. Сетка. 4. Клоун. 5. Очаг. 6. Альбом. 10. Экран. 11. Факел. 14. Болото. 16. Оборот. 17. Тыква. 18. Зайка. 19. Пони. 21. Балун.



Рисунок Вячеслава ШИЛОВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Ларисы КАМЫШЕВОЙ, Павла МАКСИМОВА, Зинаиды МИШУРЫ.
Надежда ТИМОФЕЕВОЙ, Ани ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Издатель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 183950 экз. Тип. № 37

Цена свободная.

Подписано в печать 20.09.2001 г. в 18.20.

Сроки подписания в печать по графику 20.09.2001 г. в 19.00.

ДРУГ ДОМА

№ 38 / 198
2001

Октябрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЫХОДИТ
четыре раза
в месяц

Однажды в конце ноября на склоне, покрытом первым легким снежком, я увидел деревце, ветки которого были обсыпаны кроваво-красными ягодами. Подошел ближе и узнал боярышник. Белый снег, яркие будто специально окрашенные ягоды, голубое солнечное небо - все это было до того чисто и красиво, что и сегодня нет-нет да и всплывает в памяти тот день и то деревце на склоне.

БОЯРСКИЙ НАРЯД



В связи с этим вспоминается пословица "Хорош боярышник, да не у боярского крыльца". Ж. действительно, и другим и культурным боярышником можно любоваться почти по всему свету вдали от парадных подъездов и помпезных дворцов. Почти круглый год у этой неприхотли-

ВКУСНО БАБУШКА ПЕЧЕТ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 37 мы решили наградить "Бабушкины сладости" - торт, пирожки, печенье, которые готовит своим внучке и правнучке **Мярыя Усмановна БАЙБИКОВА** из Нижнего Новгорода. Приз получает и участница Клуба взаимопомощи нашей газеты **Мария Алексеевна АРЫШЕВА** из г. Козьмодемьянск, Республика Марий Эл, - за рецепты и особенности приготовления вкусных шашлыков.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

Количество счастливиц увеличилось!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который теперь составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 29 октября 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте с анкетой фотографию.



Людмила Павловна ШЕРБАКОВА

Валентина АШУРКОВА с сыном Женей

...да Хо-
...да не у
...арышника
...и
...диким, и культурным бо-
...арышником можно любо-
...ваться почти по всему
...свету вдали от парадных
...подъездов и помпезных
...дворцов. Почти круглый
...год у этой неприхотли-
...вой к почве, морозо-
...устойчивой и теневынос-
...ливой культуры боярский
...наряд. И поистине царс-
...кие достоинства у пло-
...дов.

Давнюю и устойчивую славу приобрел боярышник у медиков. Он понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное мозговое кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление, помогает при атеросклерозе.

Вот один из простых рецептов лекарства из боярышника, которое может каждый приготовить дома. Столовую ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день до еды.

Боярышник давно полюбился сельским врачевателям. В ходу он был и у баб-шептун, и у знахарей, которые занимались магией. Как колючее растение, боярышник считался действенным средством в борьбе с нечистой силой. Его ветки и шипы помещали в воротах и над окнами домов на ночь. Чтобы умерший некрещенным ребенок не стал вампиром, его хоронили

А под кустом боярышника.

Заготавливать боярышник можно всю осень. Правда, из-за острых шипов рвать его не всегда удобно. Я, например, прихватываю с собой крюк из толстой проволоки, который привязываю к

длинной палке. С помощью этого нехитрого приспособления нагибаю и подтягиваю к себе верхние ветви, кучно облепленные особенно крупными соблазнительно-мясистыми плодами. Они, кстати, легко осыпаются.

Сок боярышника. Промытые плоды боярышника варите в небольшом количестве воды на слабом огне 1-2 часа, протрите через сито, в полученное пюре добавьте воду, сахар, доведите до кипения и охладите. На 1 кг боярышника потребуется 50 г сахарного песка, 1 л воды.

Напиток из боярышника с овсяным отваром. Подготовленные плоды боярышника потушите в духовке, протрите через сито, добавьте сахарный песок и отвар овсяных хлопьев. Для получения отвара из овсяных хлопьев залейте их водой, оставьте на ночь, утром доведите до кипения. Отвар слейте, охладите и используйте для приготовления напитков. На 1 кг плодов боярышника - 100 г сахарного песка, 300 г овсяных хлопьев, 3 л воды.

Пюре из боярышника. Собранные плоды боярышника поставьте на сутки для созревания, тщательно вымойте, поместите в кастрюлю с водой и варите до размягчения и разваривания. Разваренные плоды протрите через сито, приготовленную массу разложите в стеклян-

ные стерильные банки. Храните в прохладном месте. На 1 кг плодов боярышника - 1-2 стакана воды.

Напиток из боярышника с суслом. Перемешайте 4 столовые ложки пюре из боярышника, 4 столовые ложки концентрата кваса промышленного изготовления, 4 столовые ложки меда, 4 стакана холодной кипяченой воды и подавайте в бокалах с кубиками льда.

Джем из боярышника с яблоками. Из протертых через сито тушеных на слабом огне плодов боярышника приготовьте пюре, соедините с яблочным пюре, приготовленным из очищенных яблок, добавьте сахарный песок, перемешайте и варите на слабом огне до получения джема нужной густоты. На 1 кг плодов боярышника - 1 кг яблок, 500 г сахарного песка, 1 л воды.

Компот из боярышника. Созревшие плоды освободите от семян, залейте 30-процентным сахарным сиропом и оставьте для настаивания на 8-10 часов. После этого сироп слейте и прокипятите, а плоды сложите в стеклянные банки и залейте прокипяченным сиропом. Простерилизуйте и закупорьте банки.

Владимир СУПРУНЕНКО.

бы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который теперь составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 29 октября 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

Еще раз напоминаем: по многочисленным просьбам читателей мы решили, как и было раньше, разыгрывать анкеты только один раз. Уж больно утомительным оказалось ожидание - чуть ли не целый год! Зато мы решили увеличить количество призеров до 12 человек - вместо счастливой десятки теперь будет счастливая дюжина.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 28 за прошлый год в счастливую дюжину попали Валентина Николаевна АШУРКОВА из пос. Пено Тверской области, Анна Михайловна БАКРЕШОВА из г. Геленджик Краснодарского края, Каролина Эдуардовна БЕККЕР из г. Норильск Красноярского края, Любовь Ивановна ЗАГАСHEBA из пос. Зеленоборский Мурманской области, Ивонна Константиновна ЗАЙЦЕВА из с. Махра Владимирской области, Юрий Владимирович ЛЕОНОВ из Элисты, Анна Сергеевна НИЧЕПОРУК из г. Жуковский Московской области, Вероника Николаевна ПЕТУРОВА из Астрахани, Татьяна Георгиевна СЕВАСТЬЯНОВА из г. Чистополь, Татария, Елена Сергеевна ЧУЛКОВА из пос. Ермишь Рязанской области, Наталия Владимировна ШЕВЧЕНКО из пос. Эвенск Магаданской области и Людмила Павловна ЩЕРБАКОВА из Москвы.

Лена ЧУЛКОВА
с котенком Люсей

Каролина
БЕККЕР

Поздравляем победителей! "Друг дома" № 38

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 38

Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

Хочу спросить у "Друга дома" о...

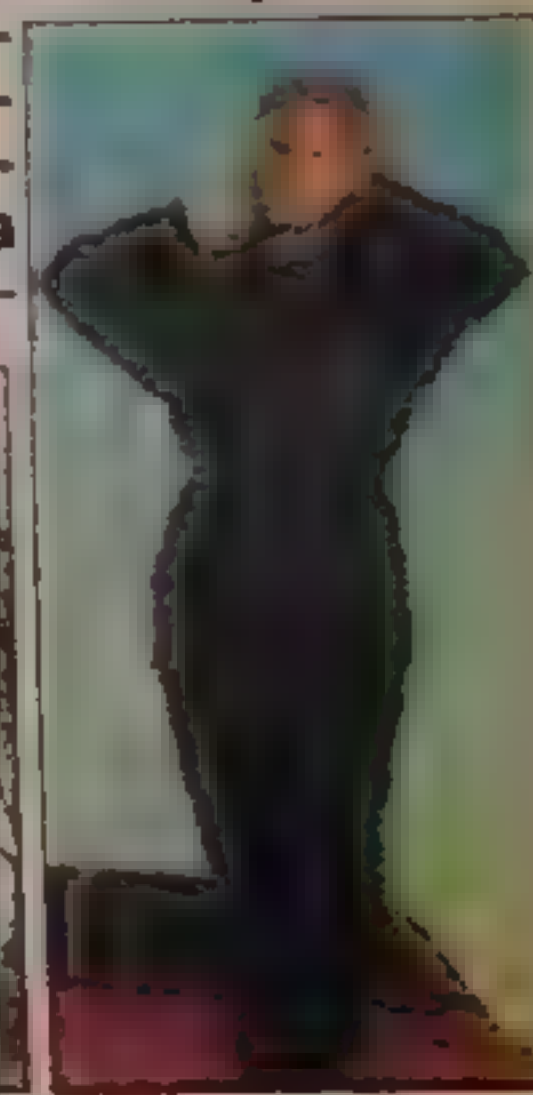
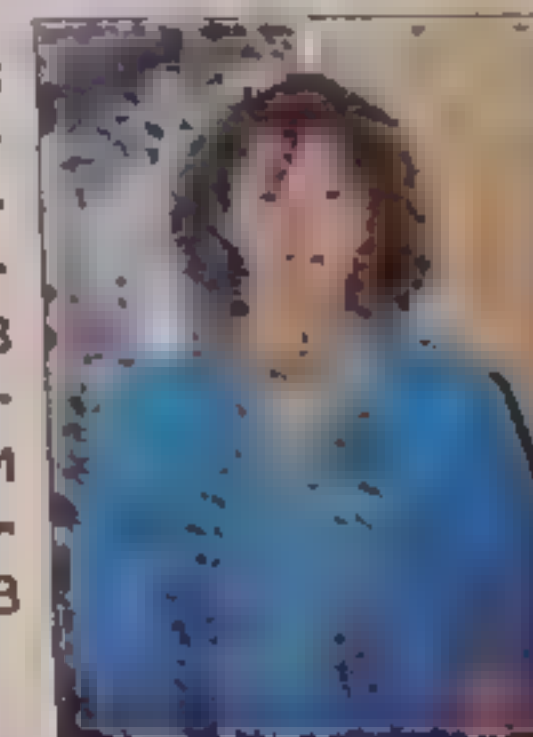
"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 29.10.2001 г.



Людмила
Павловна
ЩЕРБАКОВА

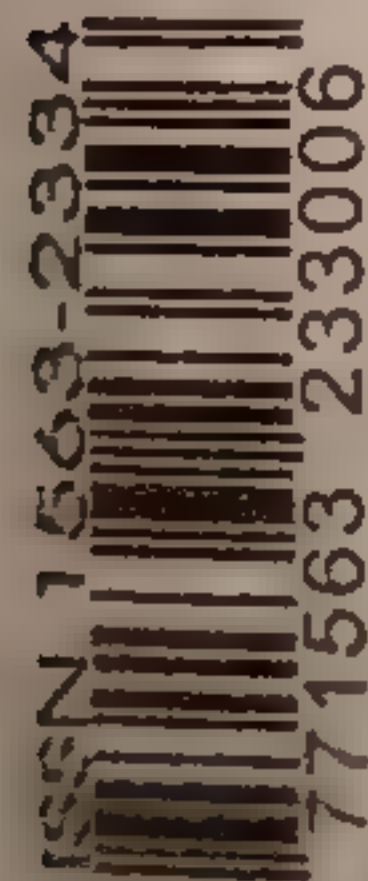
Валентина АШУРКОВА
с сыном Женей



Любовь
ЗАГАСHEBA

Татьяна Георгиевна
СЕВАСТЬЯНОВА

Вероника
ПЕТУРОВА





ПОЕЗД ИДЕТ МИМО



Мой ребенок всего боится - птиц, кошек, собачек, даже мух. Подскажите, как сделать его храбрым.

Надежда КАРЕЛИНА.
Новосибирск.

К сожалению, такой тип поведения может свидетельствовать о неврозе. Тут "учить смелости" бесполезно - нужно обращаться к детскому психиатру. Однако прежде чем везти ребенка по врачам, попытайтесь понять, отчего ре-

ренности, что она "принцесса" - самая умная, самая красивая... Когда девочка в шесть лет пошла в детский сад, оказалось, что вовсе она не "самая-самая": воспитательница ее никак не выделяла, сверстники, когда она попыталась им что-то доказать с позиции "я лучше всех", просто поколотили ее... Стресс оказался настолько сильным, что у девочки через полгода развилась стойкая социофобия. Да еще обман (с ее точки зрения) со стороны родителей... Здесь чрезмерная опека и выработка комп-

слабее. Отличный способ - кормление какой-нибудь дворовой Жучки. Пусть он жалеет ее - ведь у нее нет ни игрушек, ни теплого домика, она ночует под дождем; пусть он за обедом оставляет ей косточки, а вечером с мамой или папой выносит их на улицу. Трудно бояться того, кого жалеешь и о ком заботишься... И если со временем он захочет какое-нибудь животное - купите ему крысу. Да-да, именно крысу. С красными глазами и противным розовым хвостиком. Они отлично приручаются, их можно брать в руки, носить на

- Меня в детстве часто дразнили "уточкой", - вспоминает Галина, - у меня нос, ну как бы это сказать, слегка длинноват и чуть как бы загнут кверху. Я всегда ощущала себя из-за этого каким-то изгоем. Помню, в старших классах - девочки на дискотеку, а я - домой к книжкам, ведь я так боялась услышать глупый смех за спиной и гадкие слова. Шли годы, я поступила в институт, дразнить меня перестали, у меня понемногу стали налаживаться отношения с сокурсниками, иногда даже я стала бывать в компаниях. И вот - о чудо! - за мной вдруг стал ухаживать Илья, не красавец, конечно, но это был первый молодой человек в моей жизни! Встречались мы с ним месяца два, и я почти уже стала считать себя нормальной, такой, как все, но вдруг ни с того

стоит им устранить дефект - и жизнь тут же наладится. Но, увы, это происходит очень редко. Обычно все остается по-прежнему.

Многие люди, а женщины в особенности, страдают подобными расстройствами, которые могут привести к дисморфобии (искаженному восприятию какой-то части своего тела, сопровождающемуся тревогой, а иногда и депрессией). Но зачастую физическая проблема не бывает в реальности такой уж страшной, чаще всего причина здесь в проблемах психологических.

Такое отношение к себе закладывается у маленьких девочек еще в детстве. Родители, искренне считая, что хотят своим дочерям добра, обращают внимание дочерей на их недостатки, чтобы подсказать,

как с ними бороться, скрыть от глаз других: "С твоими ногами, - говорит, к примеру, мать дочери, - нельзя носить короткие юбки, ходи уж в брюках". Или: "Тебе надо коротко стричься, с твоими тонкими и сечеными волосами совершенно нельзя носить длинные волосы, ты выглядишь словно Баба-яга!" Естественно, что, внимая родителям, ребенок формирует неадекватный образ себя. "Я не такая, как все, я хуже других". Естественно, что это ощущение начинает тут же проявляться в поведении - подростки становятся замкнутыми, у них возникают барьеры в общении, они чувствуют себя "недостойными" и пост-

ХОРОША Я, ХОРОША...

Для каждой женщины, безусловно, очень важно, как она выглядит, считается ли красивой или непривлекательной, обращают ли на нее внимание представители сильного пола. Это естественно, ведь желание нравиться вполне нормально для женщины, но когда оно, что называется, в пределах нормы.



сожалению, такой тип поведения может свидетельствовать о неврозе. Тут "учить смелости" бесполезно - нужно обращаться к детскому психотерапевту. Однако прежде чем таскать ребенка по врачам, попытайтесь понять, отчего ребенок столь пуглив?

Детские фобии (страхи) - сигнал о том, что ребенку дискомфортно, что он находится в разладе с окружающим миром. И на первом этапе ваша задача - попытаться выявить причины этого внутреннего дискомфорта ребенка.

Наиболее характерная причина - отсутствие эмоциональной связи с родителями. Например, мальчик изначально робкий, добрый, мягкий, а папа - этаким жизнерадостно-громогласный "боцман", который его поддразнивает, пугает. Вот один случай из практики моих коллег. Олег К. панически боялся отца. Психолог выяснил, что отец сына никогда не бил, наоборот, баловал, всюду брал с собой, в том числе и на рыбалку. И ребенок, который очень любил животных, вдруг увидел, как его папа выдирает у рыбки из внутренностей застрявший крючок. Жалость к бедной рыбке и ужас от того, что папа может сделать ей так больно, привели к тому, что ребенок стал бояться отца...

Или другой случай. Свету С. с рождения воспитывали в уве-

ренности "я лучше всех", просто поколотили ее... Стресс оказался настолько сильным, что у девочки через полгода развилась стойкая социофобия. Да еще обман (с ее точки зрения) со стороны родителей... Здесь чрезмерная опека и выработка комплекса превосходства привели к тому же - утрате эмоционального контакта с родителями и многочисленным страхам.

Итак, прежде всего обратите внимание на ваши отношения с ребенком. Заласкивать, ограждать от мира - плохо. Бороться со страхами спартанским методом (бросил в воду, где поглубже: жить захочет - поплывет) еще хуже. Что же делать? Для начала попробуйте "перевести стрелки": пусть он боится не кого-то, а за кого-то. Улавливаете разницу? Например, расскажите ему историю бедной мышки, которая сидит в подполе, трясется от страха - и кот ей угрожает, и мышеловка... Причем конца у истории может и не быть, просто предложите ему ставить вечером в какой-нибудь уголок блюдечко с крошками для бедной слабой зверушки. Или - о лягушке. Тем более что лягушку за городом встретить проще, чем мышку. И обязательно при виде лягушки скажите: "Помнишь, я тебе про нее рассказывала. Не пугай ее - она маленькая, гораздо меньше и слабее тебя". Первый "кит" смелости - забота о том, кто

сит их на улице. Трудно бояться того, кого жалеешь и о ком заботишься... И если со временем он захочет какое-нибудь животное - купите ему крысу. Да-да, именно крысу. С красными глазами и противным розовым хвостиком. Они отлично приручаются, их можно брать в руки, носить на плече. При этом окружающие будут испытывать легкий страх, брезгливость. А ребенок с крыской на плече будет надуться от гордости: какой зверь страшный, а я его люблю, он мой!

Вот это "мой" - второй "кит" смелости. У ребенка должно быть что защищать. У него должен быть свой мир. Оптимальный вариант - своя комната. И - это смешно звучит - спрашивайте разрешения, когда входите. Это - его мир, он в нем хозяин! Если нет такой возможности - хоть угол в комнате, где он хранит игрушки, где его никто не дергает.

И третий "кит", на котором базируется смелость, - умение понимать то, что не все страшные (якобы страшные) вещи в этом мире непосредственно касаются тебя. Муха летит по своим делам; у собачки есть более важные заботы, нежели кусать кого-то; страшная серая ворона строит гнездо и клонет только того, кто попытается ее обидеть. Помню, как в детстве мне с мамой пришлось ехать через полстраны на поезде. И самое страшное для меня было - встречный поезд, когда он, свистя и грохоча, пролетал за окнами нашего купе. Я в ужасе утыкался маме в колени... И один наш попутчик, военный, шепнул мне на ухо: "Не говори себе "Я не боюсь". Скажи: "Мне все равно. Поезд идет мимо". И помогло! Больше поездов я не боялся. Да и потом по жизни я часто вспоминал этого военного, говоря, чтобы не бояться: "Мне все равно - поезд идет мимо".

Михаил БЕРЛИН,
психолог.



но, что это ощущение начинается тут же проявляется в поведении - подростки становятся замкнутыми, у них возникают барьеры в общении, они чувствуют себя "недостойными" и поэтому часто бывают неуспешными в учебе, в отношениях с другими людьми, а во взрослой жизни - в работе, в семье.

Что же делать? Во-первых, родители должны внушать своим детям мысль, что каждый человек уникален и неповторим, и что они любят своего ребенка таким, каков он есть. Чув-

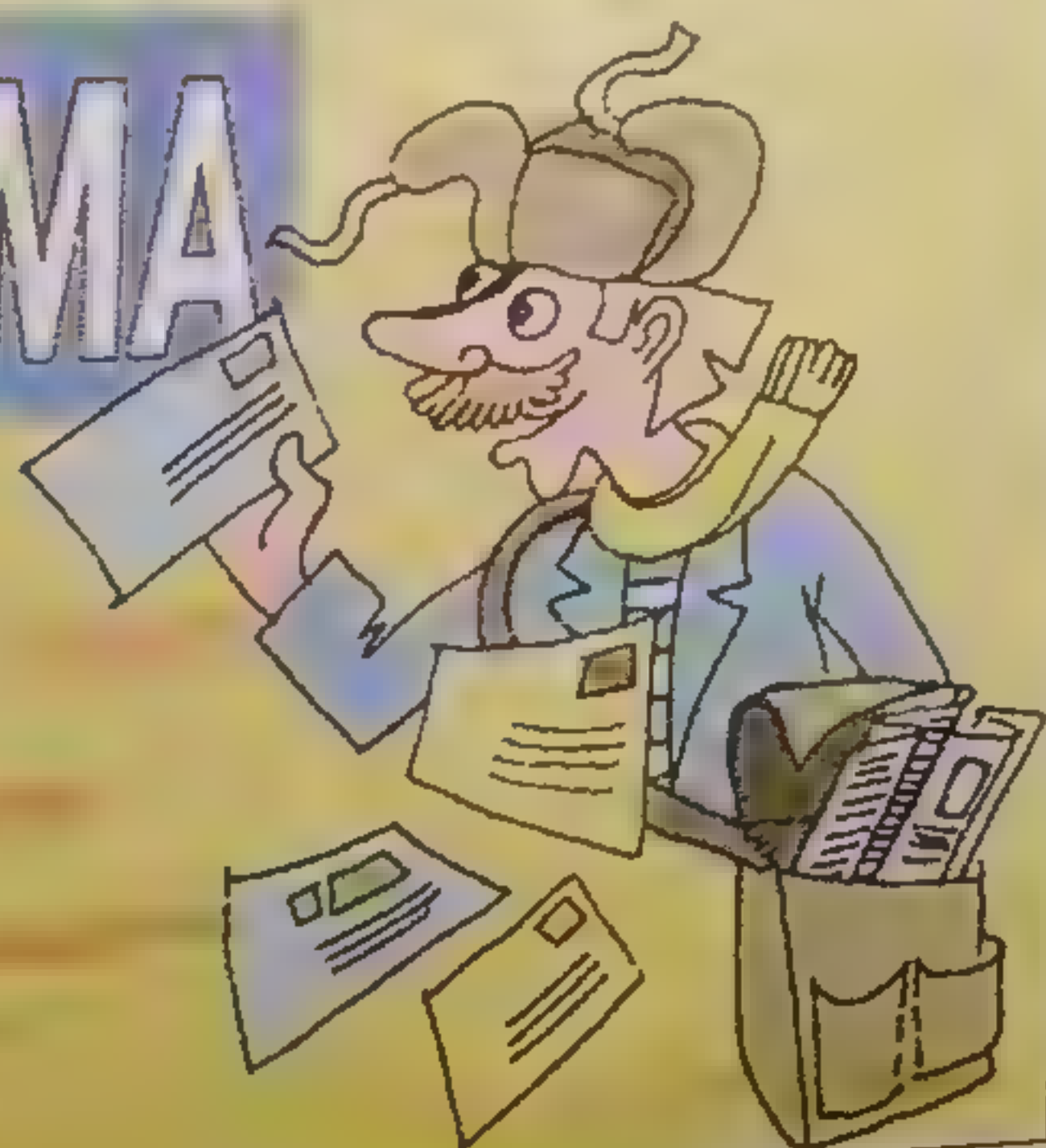
ствуя себя любимым, неповторимым и красивым, дети становятся вполне успешными во взрослой жизни.

Если вы все же сильно переживаете по поводу своей внешности - не спешите бежать к косметологу!

Лучше попробуйте поменять свой имидж и посмотреть - как теперь будут реагировать на вас люди. Вспомните детство - встаньте перед зеркалом, наберите разной косметики и одежды разных стилей. Попробуйте себя в разных ролях - женщина-вамп, девочка-одуванчик, трагист, ищите стиль, который подходит именно к вашей внешности. Обязательно разыграйте разные роли - походка, голос, жесты, взгляд. Выберите то, что, на ваш взгляд, вам близко. Не только репетируйте внешне, но и внутренне сживайтесь с этим образом, а затем выносите его в люди. И посмотрите на реакцию окружающих. Может, и поход к косметологу не понадобится?..

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

ДРУГ ДОМА



Ольга вышла замуж в восемнадцать лет. Стасик был парень видный, красивый, заводила компании. Так что девчонки ей завидовали. И она была счастлива. До поры до времени. Стас так привык после работы "отдыхать культурно с друзьями", что не смог бросить этой привычки, даже став женатым мужчиной. Нет-нет, да и пропадал вечером где-то.

ТРУДНО ПЬЯНИЦУ ЛЮБИТЬ

бенок плакал, Ольга не спала по ночам, а Стасика этот плач раздражал, и он все чаще стал пропадать, порой по нескольку дней. Ольга так устава-

ла у кровати с младенцем, что на "воспитание" мужа у нее не было сил. Как-то она не выдержала и рассказала обо всем матери. Та, не долго думая, пошла к Стасику на работу и пожаловалась на него начальнику, как это обычно делали в ее годы. Теперь же "проработкой" пьяниц заниматься никто не хотел, а начальник Стасика оказался его собутыльником. В тот вечер Стасик пришел домой трезвый и злой, устроил скандал, а когда Ольга попыталась его урезонить, поднял руку на жену. С того дня он стал пропадать неделями. Мать посоветовала Ольге развестись с мужем, пока молодая, и найти другого. Но Ольга любила Стасика и не хотела его бросать. Решила поговорить с ним по-хорошему. Уговаривала пойти закодироваться. Из разговора ничего не получилось. Правда, Стасик пообещал Ольге вести себя лучше, даже говорил, что

может не пить, если захочет, вот только пьет он оттого, что "жена его не понимает". Стасик, казалось, успокоился. Все время он проводил дома, но пить не бросил, сказал, что не сможет "завязать сразу". Год они прожили странной жизнью. Ольга с отчаяньем наблюдала, как муж деградирует. Его уже мало что интересовало. Придет с работы "под градусом", ляжет на диван и ноет. Все ему было плохо. Пока Ольга сама не доставала бутылку и не ставила ее на стол. Приняв дозу "для настроения", Стасик становился веселым, объяснялся супруге в любви, требовал "исполнения супружеских обязанностей", однако из-за пьянства сам исполнить он уже не мог. У него в возрасте тридцати лет началась импотенция.

Ольга понимала, что такая жизнь - это не выход. Терпению ее настал предел, когда Стасик, взяв на руки малыша, чтобы по нянчиться с ним, нечаянно уронил сына. Ольга выдвинула мужу ультиматум: или он пойдет лечиться, или уйдет из дому. Муж пообещал закодироваться, но после первого же сеанса у врача больше к нему не пошел.

Ольге все чаще приходил в

голову совет мамы - найти другого мужа. Случайно в магазине она познакомилась с симпатичным мужчиной. Не то чтобы она специально хотела изменить мужу, все вышло само собой. Поговорили о ценах, о жизни, Игорь проводил ее до дома. Игорь был солидным и ухоженным мужчиной, лет на десять старше Ольги, не пил и умел красиво ухаживать. Вскоре они стали любовниками. Ольга ждала, что Игорь вот-вот сделает ей предложение. Но решительный разговор почему-то все время откладывался. Месяца через два подруга Ольги случайно увидела ее с Игорем на улице. Тогда она просто прошла мимо, а потом ей рассказала, что у Игоря семья, хорошая жена и двенадцатилетняя дочь. Ольга бросила любовника, рассказывая в своей измене.

Однажды, когда пьяный Стас дремал на диване, а Ольга лежала с температурой, малыш с бабушкой гулял во дворе. Неожиданно с улицы прибежала соседка. Теща зазевалась, и сын попал под машину, чудом остался жив, но его увезли в больницу на операцию. Ольга сорвалась, кричала на мужа, что это из-за его грехов Господь послал нака-

зание. А сама думала, может, наказание было как раз за ее грехи. Случившееся так поразило Стаса, что он пошел в церковь. Признался батюшке в пьянстве, но сказал, что ничего с этим поделать не может. Батюшка попросил, чтобы к нему пришла Ольга.

Неизвестно, что говорил ей святой отец, только занялась она поиском хороших врачей и средств для лечения алкоголизма. Многие пришлось ей пережить, прежде чем удалось победить "зеленого змия", одолевшего Стаса. Пару раз, бросив пить, он опять срывался. Но Ольга поддерживала Стаса во всем. И организм ему очищали, и травяные сборы он принимал. Вот уже три года как не пьет. А как-то раз Ольга поделилась с матерью тем, что сказал ей батюшка: "Легко любить человека успешного и благополучного, помочь больному в беде - сложней. Пьющий человек - больной человек, и ему нужна твоя помощь и поддержка".

Кстати, работу Стас сменил - на новом месте и платят больше, и пить уже не с кем и некогда.

Виолетта БАША.

Пожалейте

Правда ли, что прерванный половой акт - самое надежное средство, чтобы не "залететь"?

Ирина С-КО.
Ижевск.

РОБКИЙ КАВАЛЕР

По твоим понятиям, вы встречаетесь уже давно, и тебе хотелось бы узнать его поближе, но он все такой же нерешительный. Самое большее, на что он способен - взять иной раз тебя за руку. Ждать от него более решительных действий тебе придется очень долго. Он тебе нравится, да и ты ему вроде бы тоже, но ваши отношения никак не сдвинутся с места. А если ты, терпение, попробуешь взять инициативу на себя, то...

На самом деле ситуация совсем не безнадежная. Скорее всего, он мечтает о том же, что и ты, но при этом страшно боится. Чем сильнее у мужчины развито воображение, тем больше всяких страхов он способен себе напридумывать. В процессе вашего сближения ему предстоит преодолеть столько вся-

жающим ее разглядеть. Повторяй ему почаще, например, что у него необыкновенно красивые руки.

Он боится оказаться не на высоте в постели, и это для него уже веская причина избегать близости. С одной стороны, он вроде и не возражал, чтобы его соблазнили, с другой стороны, предпочел, чтобы все совершилось как бы помимо его сознания. Выход один - с нервными мужиками надо действовать осторожно. Пусть ваше сближение...

**Пожалуйста
мужчину**

Правда ли, что прерванный половой акт - самое надежное средство, чтобы не "залететь"?

**Ирина С-КО.
Ижевск.**

Правда. При прерванном половом акте сперма не попадает в организм женщины - какая уж тут беременность... Но пожалейте мужчину! Представьте, каково это - начинать сношение с одной мыслью: "Только бы не кончить, только бы не потерять контроль". Удовольствие, которое он должен получать от полового акта, сменяется напряжением, страхом. Иными словами, если практиковать прерванный половой акт регулярно, можно "допрерываться" до импотенции. Так что лучше предохраняться каким-нибудь иным способом.

Если доверяете

Мой парень не любит презервативы. Но это же самое лучшее средство от беременности! Как мне приучить его к ним?

Света С. Иваново.

А стоит ли приучать? Эффективность презерватива как контрацептива 98-99 процентов. Примерно такую же эффективность имеют оральные контрацептивы (таблетки) и ВМС (спирали) последнего поколения. А если сочетать спираль, к примеру, с календарным методом, то "безопасность" и вовсе стремится к 100 процентам. Другой вопрос, что презерватив выполняет барьерную функцию, защищая организм от инфекций, передающихся половым путем. Так что если у вас постоянный партнер, вполне можно обойтись без "резинки", если, конечно, вы ему доверяете.

Михаил СЕМЕНОВ, врач.

РОБКИЙ КАВАЛЕР

По твоим понятиям, вы встречаетесь уже давно, и тебе хотелось бы узнать его поближе, но он все такой же нерешительный. Самое большее, на что он способен - взять иной раз тебя за руку. Ждать от него более решительных действий тебе придется очень долго. Он тебе нравится, да и ты ему вроде бы тоже, но ваши отношения никак не сдвинутся с места. А если ты, потеряв терпение, попробуешь взять инициативу на себя, он, скорее всего, совершенно растеряется. Твоих намеков на то, что вы могли бы встретиться в более уединенном месте, он предпочитает не понимать. Ты не знаешь, как быть, и тебе уже кажется, что у вас ничего не выйдет.



На самом деле ситуация совсем не безнадежная. Скорее всего, он мечтает о том же, что и ты, но при этом страшно боится. Чем сильнее у мужчины развито воображение, тем больше всяких страхов он способен себе придумывать. В процессе вашего сближения ему предстоит преодолеть столько всяких комплексов, что удивительно, как это род человеческого вообще не прекратился. И если он тебе действительно дорог, твоя задача - запастись терпением и незаметно помочь ему преодолеть свои страхи.

Вот например, он боится, что если позволит себе слишком вольное прикосновение, то немедленно заработает от тебя пощечину. Чтобы развеять это заблуждение, старайся продемонстрировать ему, как тебе приятны его прикосновения. Почаще бери его под руку, слегка прижимайся как бы невзначай - тут уж и самый недогадливый мужик поймет, что женщины это нравится.

Допустим, он это понял, но теперь начинает бояться ответственности. Ему кажется, что пока не произошло окончательного сближения, его ответственность не так велика. Может, ему с детства внушали: "Тронул девушку - женись", а он еще не уверен, что готов к этому шагу. И тут тебе придется очень трудно. Потому что если ты будешь слишком активно добиваться физической близости, он может подумать, что ты вообще легкодоступна. Конечно, он пойдет тебе навстречу, но вряд ли будет серьезно воспринимать ваши отношения. Поэтому лучше все-таки подождать, пока он отважится проявить инициативу сам. А тем временем продолжай демонстрировать ему, что ты от него в восторге. У мужчин, например, куча комплексов по поводу собственной внешности. Может, он просто стесняется раздеваться перед тобой. Твоя задача - внушить ему, что для мужчины красота - не главное. Какая-нибудь привлекательная черта есть и у него, ты должна помочь ему и окру-

жающим ее разглядеть. Повторяй ему почаще, например, что у него необыкновенно красивые руки.

Он боится оказаться не на высоте в постели, и это для него уже веская причина избегать близости. С одной стороны, он вроде и не возражал, чтобы его соблазнили, с другой стороны, предпочел, чтобы все совершилось как бы помимо его сознания. Выход один - с нервными мужчинами надо действовать осторожно. Пусть ваше сближение произойдет как бы само собой. Может, его с детства учили, что секс - это вообще что-то постыдное. Поэтому он чувствует себя скованно. Для того, чтобы вы оба получали удовольствие, тебе нужно добиться, чтобы во время вашей близости он оказался не пассивным наблюдателем, а активным участником происходящего. Подсказывай ему сама, что тебе больше нравится, и если он любит тебя, то пойдет тебе навстречу. Процесс приручения может затянуться надолго, возможно, иной раз тебе покажется, что легче было бы плюнуть на это дело, - неужели других мужиков не найдется? Но скорее всего, пока ты будешь его приручать, ты и сама успеешь к нему привязаться. Он станет тебе дорог такой, как есть, со всеми своими страхами. К тому же мужчины, которые привыкли брать женщин наскоком, как правило, так же быстро остывают. А чем скромнее мужчина, тем больше вероятности, что он останется с тобой навсегда. Потому что ему даже представить страшно, что через все это надо пройти еще раз.

**Светлана РАДЧЕНКО,
психолог.**





НЕ ЧИХАЙ, НЕ КАШЛЯЙ

Осенью особенно велика вероятность простуд, острых респираторных заболеваний. Как их избежать и что применять, если все же простудились? Об этом рассказывает врач-терапевт из Минска Елена ПИСКУН.

- Для профилактики острых респираторных заболеваний, которые не так опасны сами по себе, как чреваты осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты, гаймориты и т.д.), можно использовать 0,25-процентную оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носа несколько раз в день. Это значительно снижает вероятность заболевания. Мазь эта безвредна, практически не вызывает побочных эффектов и применять ее рекомендуется на протяжении всего периода подъема заболеваемости.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством служит лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий. Особенно важно иметь дома интерферон тем, кто часто болеет.

Смягчения кашля применяют 1-2 растения с обволакивающим и противовоспалительным действием (мать-и-мачеха, девясил, душица, тимьян, бузина, багульник), а для улучшения запаха и вкуса добавляют растертые семена аниса, листья мяты.

В начале заболевания делайте ингаляции 4-6 раз в день, затем их количество уменьшайте до 2-3. При проведении процедуры и сразу после нее постарайтесь максимально откашлять мокроту. А чтобы закрепить сравнительно кратковременный эффект ингаляций, параллельно принимайте внутрь настои или отвары лекарственных трав - алтея, подорожника, ме-

дуницы, душицы, аниса, можжевельника, багульника. Одним из традиционных профилактических мероприятий при переохлаждении или появлении самых первых признаков ОРЗ является русская парная баня, как разновидность фитобальнеотерапии. При разумном использовании баня улучшает кровообращение в слизистых оболочках носоглотки, в легких, расширяет бронхи, способствует отхождению мокроты и очищению дыхательных путей, облегчает работу печени и почек, мобилизует защитные силы организма.

Перед баней приготовьте настой эфирно-маслических трав - шалфея, ромашки, мяты, душицы, листьев эвкалипта, девясила, зверобоя, почек сосны. Возьмите 3-4 травы в любых сочетаниях из расчета 4-6 столовых ложек на литр кипятка, настаивайте в тепле 1-2 часа. Только если вы уже не находитесь в парной

Врачи скажут, что посещение бани, точнее, парной - одно из эффективных средств снижения веса. В самом деле, банный пар влияет на наш организм как стимулятор. Повышает усвояемость белков, жиров, углеводов и многих необходимых минеральных веществ. Регулирует обменные процессы. Активизируются противоположные действия: усвоенные и накопленные вещества разрушаются до конечных продуктов обмена, так называемых шлаков, которые затем выходят из нас, в том числе и через поры кожи. Помимо особого эмоционального удовольствия от пребывания в парной мы получаем еще и оздоровительную процедуру. С потом из организма выходят не только продукты распада, но и вода, которая в большом количестве находится в составе жировой ткани.

Кроме всего прочего, у бани есть свои правила, которые надо соблюдать, чтобы получить от парной пользу, а не вред.

1. Оптимальное количество минут горячего пара. Врачи скажут, что посещение бани, точнее, парной - одно из эффективных средств снижения веса. В самом деле, банный пар влияет на наш организм как стимулятор. Повышает усвояемость белков, жиров, углеводов и многих необходимых минеральных веществ. Регулирует обменные процессы. Активизируются противоположные действия: усвоенные и накопленные вещества разрушаются до конечных продуктов обмена, так называемых шлаков, которые затем выходят из нас, в том числе и через поры кожи. Помимо особого эмоционального удовольствия от пребывания в парной мы получаем еще и оздоровительную процедуру. С потом из организма выходят не только продукты распада, но и вода, которая в большом количестве находится в составе жировой ткани.

2. Не идите в парную сразу после еды или натошак, лучшее время для такого мероприятия - 2-3 часа спустя после обеда или ужина.

3. Перед самым входом в парную нужно облить тело теплой водой. Но не голову! Потому что сухие волосы хорошо предохраняют сосуды головного мозга от воздействия высокой температуры. Вообще, начинающим не советую взбираться на верхний полоч. Полезно посидеть, а если есть возможность, полежать на нижнем полке минуты 2-3. Когда появится пот, выйдите в предбанник и отдохните 5-7 минут, а затем вернитесь в парную. Второй заход не следует про-

Многие из вас, наверное, уже наблюдали такой эффект: и настроение не ахти какое, и здоровье так-сяк, а зайдешь в ванную, примешь душ, лежишь в пенной воде - смотришь, вроде и голова уже не болит, да и проблемы, которые мучили, оказываются вполне разрешимыми. Насколько же большее удовольствие для души и тела - парная баня!



ИДИТЕ В БАНЮ!

парной вы регулируете себе сами - смотря по самочувствию. Но начинающим достаточно 1-2 захода по 3-4 минуты.

Выйдя из парной, нельзя пить холодную воду и обливаться ею, так как это прекращает выделение пота. Чтобы процесс очищения не прерывал резко и не заводит в тупик, после парной нужно несколько минут отдохнуть в предбаннике, завернувшись в простыню или полотенце. Потом обмыться с мылом.

Если очень хотите пить, можно утолить жажду частыми полосканиями рта или 2-3 глотками (маленькими) воды. Лучше не пить, а пососать ломтик лимона без сахара.

После бани не следует

...практическим и лечебным средством служит лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий. Особенно важно иметь дома интерферон тем семьям, где есть маленькие дети, пожилые и те, кто недавно перенес операцию. Интерферон закапывают по 2-3 капли в обе ноздри 2-3 раза в день.

При первых признаках болезни - повышении температуры до 38-39 градусов, ознобе, головной боли, общей слабости, сухости и першении в горле, насморке, чихании, кашле, сонливости, светобоязни и т.д. - хороший эффект оказывает ремантадин. Опоздание с началом лечения на сутки снижает ценность препарата вдвое, а через 2 дня он практически уже бесполезен.

Не стоит отказываться и от проверенных веками таких средств народной медицины, как лук и чеснок. Натрите их на мелкой терке и вдыхайте целебные пары 2 раза в день по 10-15 минут в течение 10-15 дней. Применяйте также и настой чеснока (2-3 зубчика мелко нарежьте, залейте 30-50 г кипятка, настаивайте 1-2 часа и закапывайте по 2-3 капли в каждую ноздрю. Через два дня настой смените).

Повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление настой шиповника (5-6 столовых ложек ягод на литровый термос).

В каждой семье желательно иметь бальзам "золотая звезда", в состав которого входят высококачественные натуральные эфирные масла. При простуде бальзам рекомендуется втирать в кожу крыльев носа.

Хороший результат дают паровые ингаляции, так как вирус прекращает размножение при температуре 40 градусов. Ингаляции с лекарственными травами обладают смягчающим, отхаркивающим и противовоспалительным действием. Для разжижения мокроты и

...стой эфирно-масличных трав - шалфея, ромашки, мяты, душицы, листьев эвкалипта, девясила, зверобоя, почек сосны. Возьмите 3-4 травы в любых сочетаниях из расчета 4-6 столовых ложек на литр кипятка, настаивайте в тепле 1-2 часа. Только если вы уже больны, не находитесь в парной свыше 10 минут.

При отсутствии бани примите горячую ванну с добавлением в нее заранее приготовленного настоя эфирно-масличных растений. После бани или ванны, перед тем как лечь в постель, не забудьте выпить потогонный чай из цветков липы, ягод малины, листьев мать-и-мачехи, черной смородины, брусники, душицы, ягод и цветков калины. Возьмите 2 столовые ложки сбора и залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и выпейте еще горячим 1-2 стакана. Если такого сбора под рукой нет, выпейте обычный горячий чай с малиновым вареньем, медом или лимоном.

Но не надейтесь на то, что все эти процедуры поставят вас на ноги мгновенно. Лечебный эффект принятых внутрь растений с отхаркивающим, противовоспалительным и фитонцидным действием проявляется довольно медленно - через 10-15 дней.

При простуде полезно также 2-3 раза в день делать дыхательную гимнастику, массаж грудной клетки, растирания. При ларингите и бронхите хорошие результаты дают водочные компрессы на область шеи и грудины, которые ставят на ночь. Для маленьких детей вместо водки используйте мед, скипидарную мазь.

Чтобы повысить иммунитет, мобилизовать защитные свойства организма, закаляйтесь - принимайте водные процедуры с постепенным снижением температуры воды. Утром обязательно делайте гимнастику, вечером подольше гуляйте на свежем воздухе.

Записала Татьяна НИКОЛАЕВА.



1. Парная - это нагрузка для наших избалованных цивилизацией организмов. Важно поэтому увеличивать эту нагрузку постепенно. Во время первых посещений бани вы должны оставаться в парной минимальное количество времени. Постепенно вы адаптируетесь и сможете подобрать для себя

длеть дольше 3-4 минут. Но можно воспользоваться веником.

Прежде чем использовать веник для своей спины и плеч, его нужно распарить, а затем стряхнуть лишнюю влагу. Существует определенная последовательность: вначале обмахивают веником спину, потом пояс-

БОСИКОМ ПО КАМУШКАМ

У меня очень болят ноги. Врач сказал, что обязательно надо ходить босиком - по камушкам, по гальке. Только куда же зимой пойдешь - у нас в Иркутске холодно! Да и гальку где взять? А мой супруг вот что придумал. Сколотил длинный ящик - 3 метра. Ширина - 50 см, высота бортика - 5 см. С ближайшей стройки утащил пару ведер керамзита - это такие шарики вроде камешков, только легкие. Высыпал шарики в ящик, и получилась у меня дома персональная каменная дорожка. Стала я по ней босиком ходить. Ох и больно же было сначала! Я и крях-

тела, и охала, а муж меня чуть ли не силком по ней таскал - зря, говорит, что ли, я это делал! А дня через три втянулась. Вроде и не больно. Потом и вовсе приятно стало. И ноги в щиколотках стали меньше болеть. Теперь я каждый день утром по этой дорожке раз десять босиком туда-обратно хожу. Так что если у кого ноги болят, советую попробовать - очень помогает. Екатерина ИЛЬИНА. Иркутск.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА
Полностью одобряю и присоединяюсь к рекомен-

несколько минут отдохнуть в предбаннике, завернувшись в простыню или полотенце. Потом обмыться с мылом.

Если очень хочется пить, можно утолить жажду частыми полосканиями рта или 2-3 глоточками (маленькими) воды. Но лучше не пить, а пососать ломтик лимона без сахара.

После бани не следует пить пиво и вообще все содержащие алкоголь напитки.

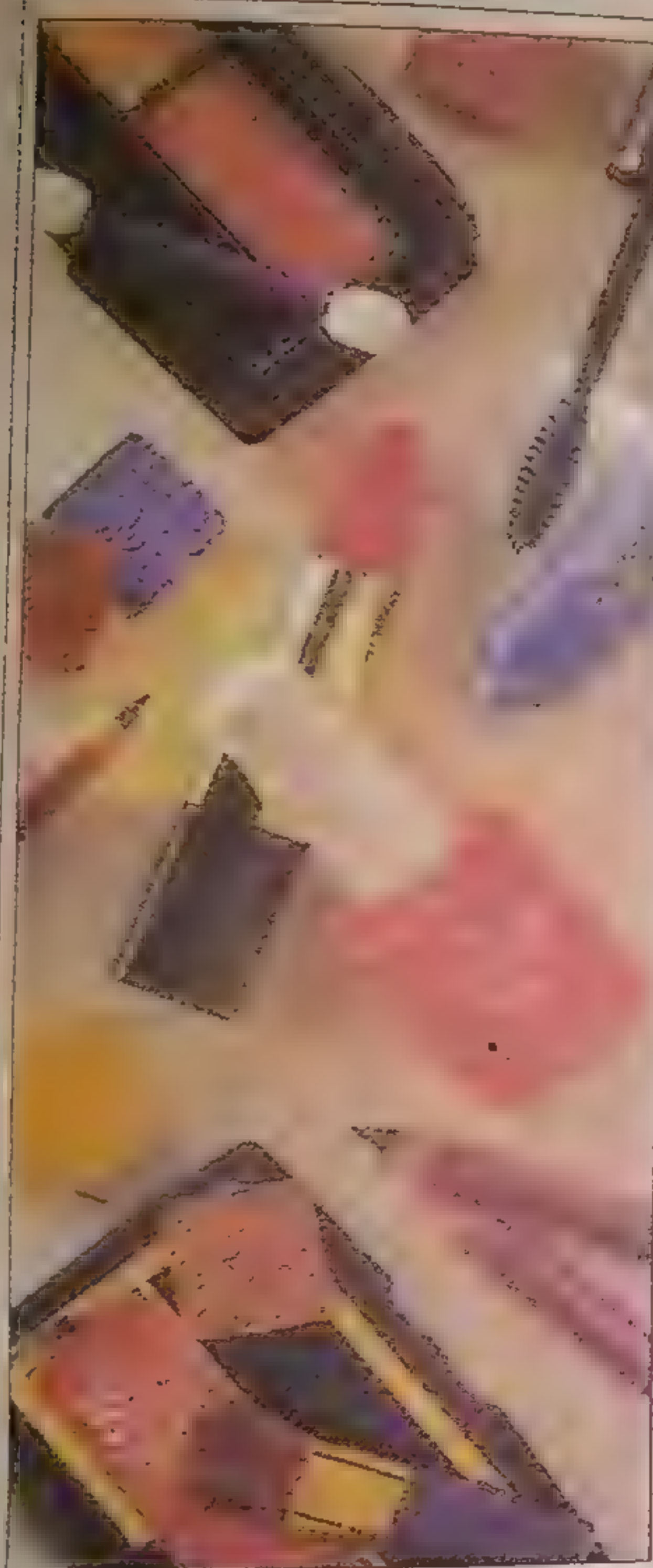
Существуют различные виды бань, но я вам рекомендую парильню русского типа, где источником пара служит особая печь-каменка. Температура в такой бане колеблется от 70 до 100 градусов при влажности не выше 30 процентов. Это оптимальная температура для потоотделения (ну и, разумеется, вывода шлаков).

Противопоказана баня в острых стадиях всех болезней, людям со слабым сердцем, после инфаркта миокарда, страдающим гипертонией. И конечно, в парную нельзя заходить беременным женщинам.

Анна ЧЕПУКОВА,
инструктор лечебной
физкультуры санатория
"Тарканы". г. Пятигорск
Ставропольского края.

дациям. Действительно, ходьба босиком по круглым камушкам очень помогает при артрозах, артритах, лечении посттравматических явлений. К тому же на ступнях очень много так называемых активных точек, массаж которых повышает жизненный тонус, укрепляет здоровье, иммунитет. Кстати, такие дорожки есть во многих кабинетах физиотерапии, лечебной физкультуры. Так что ходите на здоровье!

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.



ЩЕТОЧКИ И КИСТОЧКИ

Они должны быть в арсенале каждой женщины!

Каждая женщина знает, что залогом красивого, естественного, профессионально сделанного макияжа являются правильно подобранные щетки и кисти для нанесения косметики. Но как же выбрать именно те, которые нужны вам, среди такого разнообразия, какой мы видим на прилавках современных магазинов?

суждению тех щеток и кистей, которые вам наверняка понадобятся, упомянем несколько базовых правил. Начнем с того, что какую бы кисть для нанесения макияжа вы ни покупали, убедитесь, что она сделана из натуральной щетины. Натуральные кисти гораздо дольше синтетических сохраняют форму и аккуратнее распределяют косметику по коже. Несмотря на то что кисти с натуральной щетиной стоят дороже, если за ними правильно ухаживать, они быстро окупаются, а со временем еще и начинают экономить для вас деньги: одна кисть с натуральной щетиной способна пережить три-четыре с синтетической. Получается, что в долгосрочном периоде вы даже экономите.

Единственным исключением из этого правила являются кисти для глаз и губ. Поскольку помады, жидкие тени и подводки являются в боль-

шинстве случаев липкими, воскообразными и густыми, за синтетическими кистями для подводки глаз и нанесения помады на губы легче ухаживать, к тому же их гораздо проще мыть.

Приобретая щетку или кисть, отдавайте предпочтение тем, у которых щетина крепится к рукоятке при помощи никелевого зажима. Никель держит щетину намного лучше дешевого алюминия, и ваша кисть или щетка не облезет и не поредеет. Когда же дело доходит до рукоятки, лучшими, по признанию визажистов, являются деревянные - их легче держать, плюс они дольше сохраняются. Перед тем как купить щетку или кисть, поддержите ее в руке, обратите внимание, удобно ли ею пользоваться: если кистью пользоваться неудобно, нанести идеальный макияж с ее помощью не удастся. Некоторые женщины предпочитают кисти с длинны-

ми рукоятками, некоторые - с короткими.

Теперь перечислим пять видов щеток и кистей для макияжа, которые должна иметь в своей косметичке каждая женщина.

1. Многофункциональная кисть для нанесения теней: лучшими являются кисти с плоскими закругленными головками. Широкой плоской стороной можно пользоваться для нанесения легкого слоя теней по всей поверхности верхнего века, от ресниц до бровей, а краевой стороной - для подчеркивания и оттенения отдельных участков верхнего века.

2. Детализатор для глаз: эти удобные многофункциональные кисти используются для подчеркивания формы бровей и подведения глаз по линии роста верхних и нижних ресниц. Кисть должна быть плоской и квадратной, с синтетической щетиной, обеспечивающей повышенное удобство и аккуратность при нанесении косметики.

3. Растирающая кисть: кисть с мягкой, длинной, подвижной щетиной, напоминающей маленький хвостик. Сглаживает переходы, позволяет равномерно распределять косметику, устраняет границы между косметикой.

4. Шпательная щетка: похожа на щеточку от туши. Используется для расчесывания бровей и устранения комков туши с ресниц.

5. Кисть для румян: должна быть среднего размера с округленной натуральной щетиной.

И еще одно: если вы пользуетесь рассыпчатой пудрой, обзаведитесь специальной пушистой кистью, которая обеспечивает равномерное нанесение. Неплохо также иметь в своем распоряжении кисточку для губ, которой очень удобно наносить помаду, в особенности ярких, насыщенных оттенков, ведь неровности в этом случае устранить не так уж просто.

Чтобы кисти пребывали в хорошем состоянии и долго служили, а также для того, чтобы избавить их от бактерий и микробов, необходимо примерно раз в месяц мыть их в теплой воде с мягким мылом, а потом оставлять сушиться естественным путем, желательно на свежем воздухе.

Ирина ВЛАДИМИРОВА,
визажист.

Начнем с того, что средне-статистической женщине, не нуждающейся в особом макияже, например, театральном, сценическом или телевизионном гриме, нет необходимости обзаводиться всеми существующими видами средств для нанесения косметики. Однако прежде чем приступить к об-

Бывает, что лекарство оказывается вреднее самой болезни. По данным Британской ассоциации дантистов, именно такой эффект вызывают соки.

ляет вред чистка зубов после того, как съешь фрукты или вы-

ГРАНЖЕВОЕ ЛЕКАРСТВО

Когда за окнами задождит и окружающий мир затянется серою пеленой, принесите в дом не изысканные, чуть грустные хризантемы или многоцветные астры, а самые обыкновенные ноготки. От их золотис-

Сочетая препараты календулы и ромашки, добиваются повышения желчевыделения при плохой работе жел-

Бывает, что лекарство оказывается вреднее самой болезни. По данным Британской ассоциации дантистов, именно такой эффект вызывают

В свое время, чтобы предотвратить кариес, специалисты усиленно советовали вместо содержащих сахар напитков давать детям натуральные соки и прохладительные напитки с заменителями сахара. Логика была такова - бактерии, вызывающие болезнь, питаются сахаром. Чем меньше сахара, тем меньше вреда для зубов.

Родители следовали совету дантистов и в результате получили новую напасть - эрозию зубной эмали. Если десять лет назад это заболевание встречалось довольно редко, то теперь доктора чуть ли не каждый день видят пациентов с почти напроочь разъеденными зубами. По данным ас-

социации дантистов, половина британских детей в возрасте от 4 до 18 лет в той или иной степени страдают от эрозии зубов. Поражает она и людей постарше. Причиной недуга оказалось употребление соков и прохладительных напитков в больших количествах.

Фрукты, особенно апельсины и другие цитрусовые, содержат различные кислоты. При употреблении натуральных соков и напитков с искусственными заменителями сахара возрастает угроза негативного воздействия кислот на зубы. Не приносит пользы и привычка современных молодых людей пить прихлебывая и причмокивая, а также гонять напитки по полости рта туда-сюда, прежде чем проглотить. По мнению британских дантистов, это все равно что полоскать зубы разбавленной кислотой. Усугуб-

ляет вред: чистка зубов после того, как съешь фрукты или выпьешь прохладительные напитки. Эмаль после "кислотной атаки" размягчается и буквально счищается с зубов вместе с зубной пастой. Зубы могут казаться чистыми и гладкими, но лишь потому, что теряют эмаль. В итоге зубы крошатся, становятся хрупкими. Возрастает их чувствительность к теплу и холоду, так как из-за утонченной эмали нервные окончания обнажаются.

Широкое использование фторированной зубной пасты и фторированной воды, по словам представителя Британской ассоциации дантистов, также приводит к тому, что заболеваемость кариесом сокращается, а эрозия зубной эмали растет.

Что же делать в этой сложной ситуации? Рекомендации британских врачей следующие:

- пейте воду или молоко вместо сока и газированных напитков;
 - если вам все-таки доведется пить соки и прохладительные напитки, делайте это только во время приема пищи;
 - никогда не полощите рот шипучими напитками;
 - используйте мягкие зубные щетки;
 - разбавляйте соки водой, чтобы уменьшить их кислотность;
 - никогда не чистите зубы сразу после приема прохладительных напитков;
 - по возможности пейте через соломинку, чтобы уменьшить контакт напитка с зубами.
- Думается, что, если вы будете следовать этим правилам, у вас, по крайней мере, будет легче на душе. Во всяком случае, до тех пор, пока ученые не выявят какой-нибудь новой угрозы вашему драгоценному здоровью.

Николай ГОНЧАРОВ.

ОРАНЖЕВОЕ ЛЕКАРСТВО

Когда за окнами задождит и окружающий мир затянется сероватой пеленой, принесите в дом не изысканные, чуть грустные хризантемы или многоцветные астры, а самые обыкновенные ноготки. От их золотисто-оранжевых головок с приятным горьковатым запахом будто исходит солнечное сияние, преображающее все вокруг.

По-видимому, даже цвет и запах этого растения способны улучшать настроение и самочувствие. Не случайно же называли его календулой лекарственной.

Кроме основного, лекарственного, назначения цветки календулы, собранные в корзинчатые соцветия диаметром 4-5 сантиметров, используются в качестве природного красителя при производстве жиров и сыра, масла и маргарина. Любят эти цветы и пчелы: календула - хороший медонос.

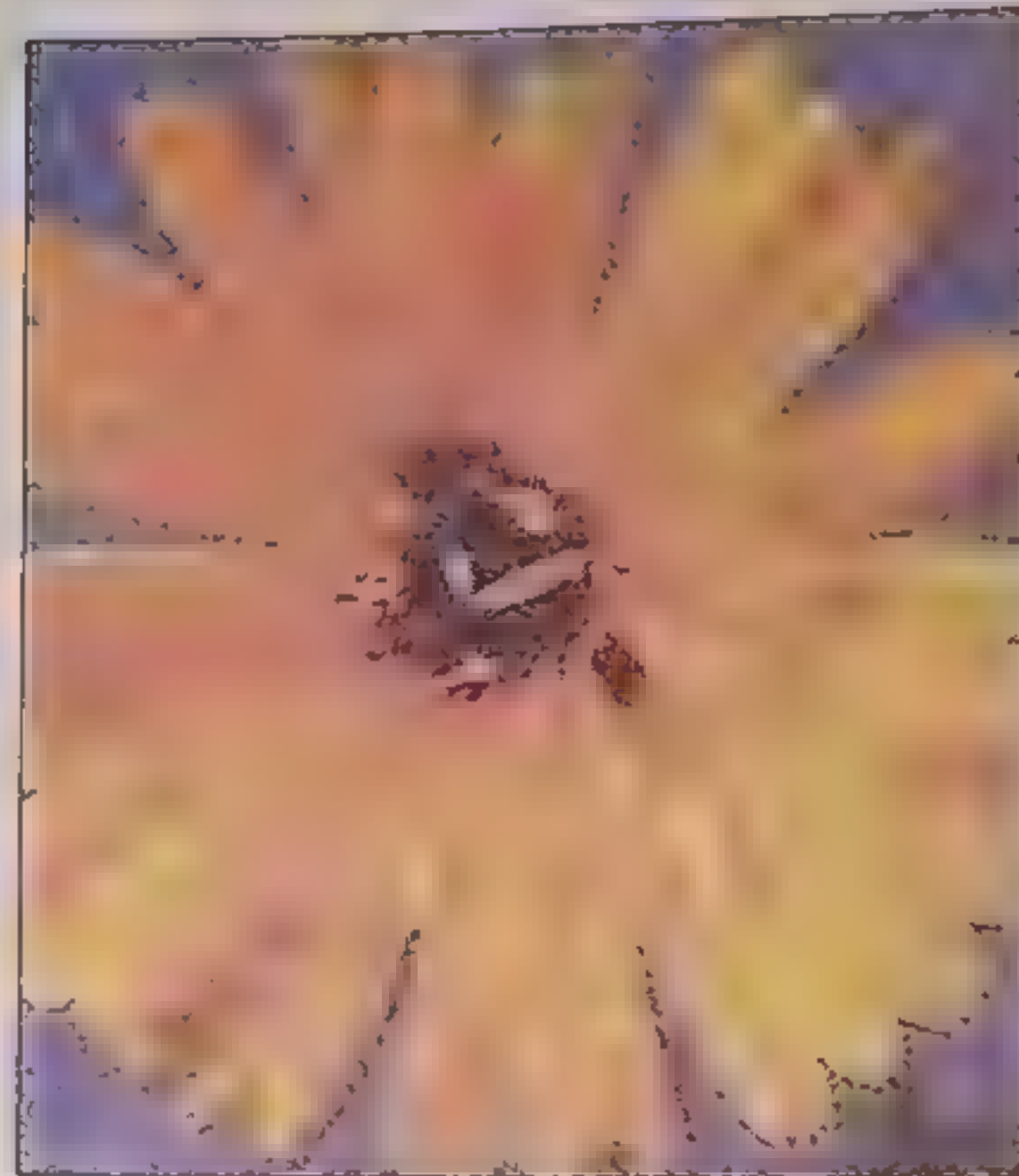
Зацветают ноготки в июне и радуют глаз своей солнечной красотой до глубокой осени. Собирают же их соцветия все лето, по мере того, как раскрываются не менее половины язычковых цветков у немахровых сортов. Перерыв между сборами корзинок - два-пять дней. Сушат их сразу на чердаке или под навесом, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая.

Воздушная сушка занимает 5-7 дней. Если с этой целью используют сушилку, то температура в ней не должна превышать 40-45 градусов. Готовность высушенного сырья проверяют легким нажатием пальцев: если корзинки распадаются, сушку можно заканчивать.

Хранят календулу в жестяной таре один год.

В цветочных корзинках календулы содержатся каротиноиды - каротин, рубиксантин, цитроксантин, флавохром и пр., а также смолы, слизи, органические кислоты и горькие вещества.

В практической медицине



применяют настойку и настой из календулы. Лечебное действие препаратов связано с наличием в цветках каротиноидов, флавоноидов и витаминов. Эти препараты назначаются как противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное, желчегонное, болеутоляющее средства. Календулой лечат порезы, ушибы, ожоги, себорею, фурункулез, эрозию шейки матки, кольпиты.

Микроклизмы помогают при проктитах и парапроктитах.

В стоматологии календулу используют при лечении парадонтита, кровоточивости десен и молочницы у детей.

От ангины можно быстро избавиться, если принимать календулу в сочетании с антибиотиками и сульфаниламидами.

Лечение с помощью препаратов календулы гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваний печени и желчного пузыря тоже дает положительные результаты.

Сочетая препараты календулы и ромашки, добиваются повышения желчевыделения при плохой работе поджелудочной железы.

Для лечения печени применяют смесь календулы со зверобоем, спорышем, диким цикорием, бессмертником песчаным, корой крушины и цветками ромашки, взятыми в равных долях.

Отвар готовят так: на ночь заливают 20 г смеси тремя стаканами холодной воды, утром 5 минут кипятят, 30 минут настаивают, затем процеживают. Выпивают отвар в течение дня за 5-6 приемов.

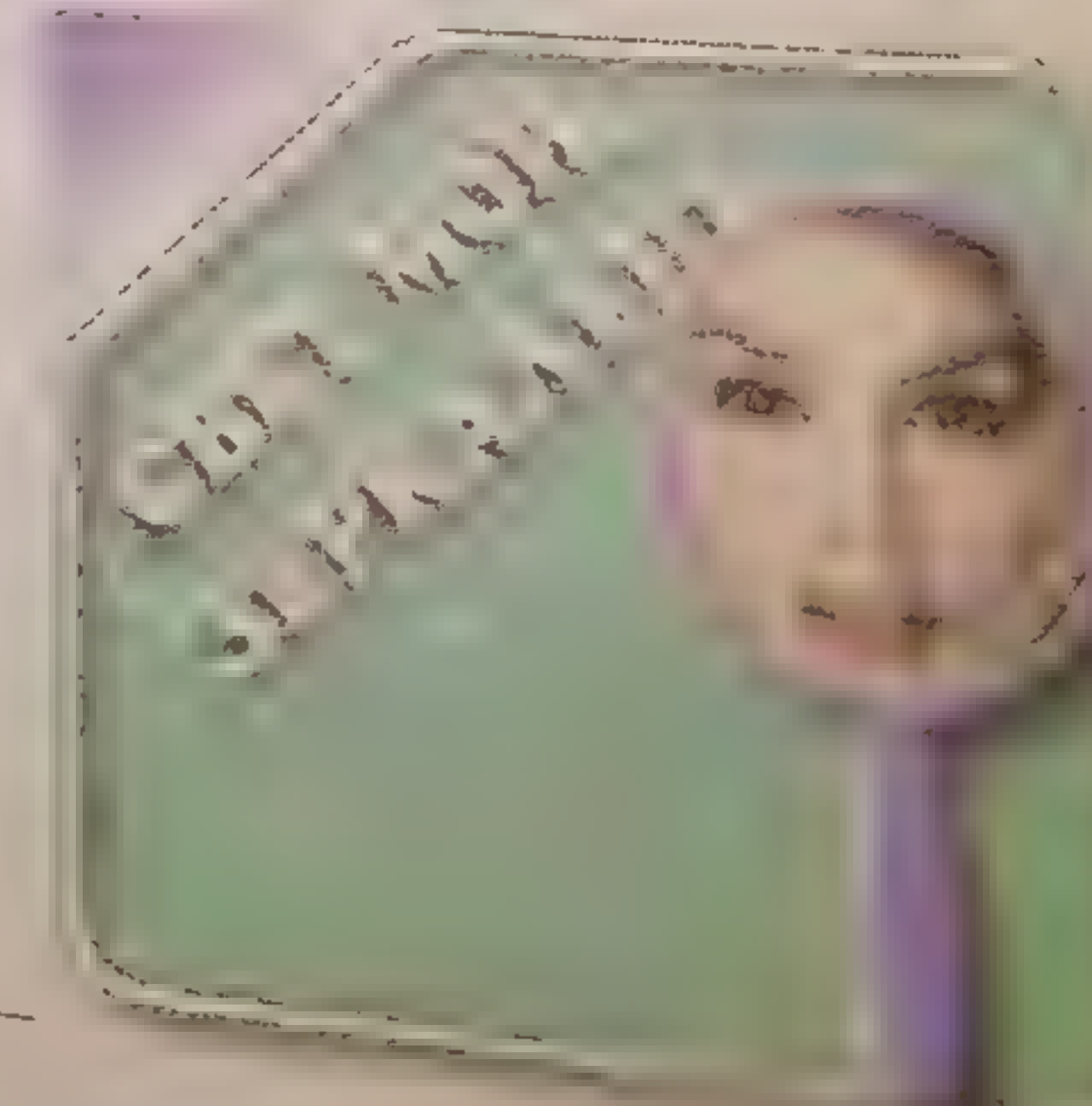
Для приготовления настоя из календулы берут две столовые ложки чистого сырья, заливают его стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут и процеживают. Принимают в теплом виде два-три раза в день по 1-2 столовые ложки.

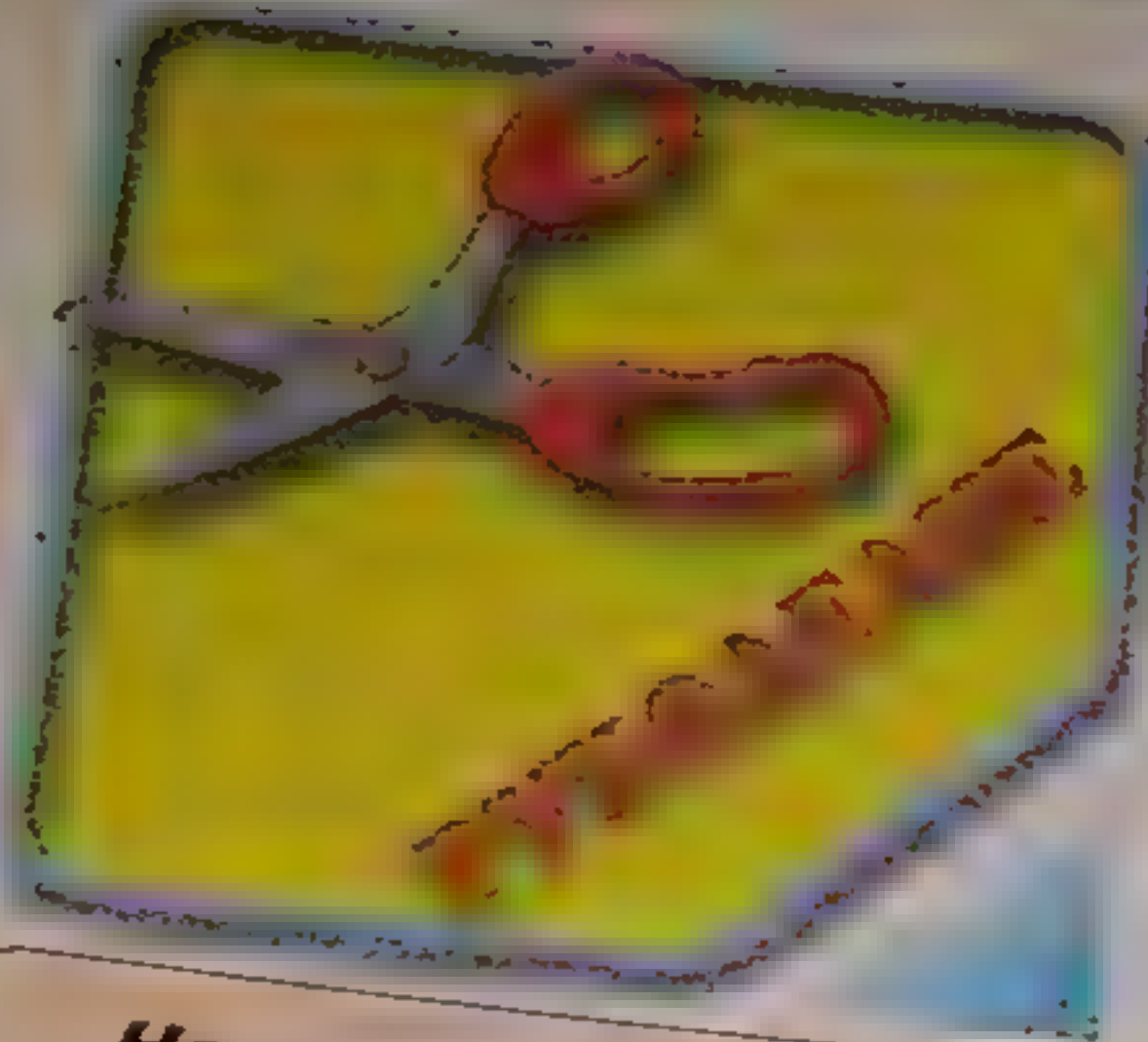
В аптеке можно купить 70-процентную спиртовую настойку календулы. Ее используют как желчегонное средство: по 10-12 капель три раза в день во время еды.

Для полоскания горла при ангине, при лечении гнойных ран, порезов, ожогов одну чайную ложку настойки разводят в стакане воды.

Так небольшой солнечный цветок помогает преодолевать болезни и плохое настроение.

Евгения ПЕНОВА.





Не торопитесь избавляться от любимой одежды только потому, что от частых стирок и солнечных лучей она утратила свой первоначальный яркий цвет. Этот недостаток можно легко устранить в домашних условиях с помощью стандартных красителей.

ПЛАТЬЕ - БУДТО НОВОЕ

Как красить одежду

Перед тем как приступать к крашению, для начала проверьте карманы, чтобы убедиться, что в них не осталось каких-либо предметов. Отпорите пуговицы, пряжки, отделку. Внизу в нескольких местах подпорите подкладку, чтобы вещь в растворе красителя не всплывала. Постарайтесь удалить пятна. После чего простирните вещь в теплой мыльной воде, не выкручивая, а только отжимая.

Для домашнего крашения вещей из различных тканей выпускаются четыре вида красителей: для хлопчатобумажных и льняных тканей и из вискозного полотна, для шерстяных тканей, а также для тканей из натурального шелка. Универ-

Для окраски натурального шелка можно воспользоваться красителем для хлопчатобумажных тканей.

Прежде чем начинать крашение, нужно проверить, соответствует ли вес изделия весу, указанному на пакете красителя. Как правило, один пакет рассчитан на окраску изделия весом 400 граммов. Однако на изделия из натурального шелка требуется вдвое больше красителя (один пакет на 200 г материала).

Следует учесть, что указанный на пакете цвет предназначен для окраски изделий только белого цвета, а цветные вещи обязательно поменяют свой колер (например, красный с зеленым даст коричневый цвет, а желтый с синим - зеленый). Чтобы убедиться, что подобран нужный цвет, достаточно выдернуть несколько

необходимого объема и, когда температура раствора достигнет 40-50 градусов, опустить вещь. Постепенно нагревая раствор, доведите его до слабого кипения, а через 15-20 минут, приподняв вещь палкой, влейте раствор соли: две столовые ложки, разведенные в двух литрах горячей воды, на один пакет красителя. Все размешайте и продолжайте крашение при слабом кипении еще 30-40 минут. Все это время необходимо следить за тем, чтобы вещь была полностью погружена в раствор. Изделие нужно вынуть после того, как красильный раствор остынет. Окрашенную вещь следует прополоскать сначала в теплой воде, затем в холодной до тех пор, пока вода не станет прозрачной. После этого ее нужно постирать в теплой мыльной воде и снова про-

полоскать в холодной. Сушить окрашенную вещь лучше всего на плечиках, не используя бельевые прищепки: от них могут остаться пятна.

Изделия из вискозной ткани красят так же, но раствор подогревают до 30 градусов, а крашение производят при 60-70 градусах, но поваренную соль в раствор не добавляют.

Вещи из натурального шелка и шерсти нельзя выкручивать, потому что на них образуются заломы-вмятины, которые не распрямляются при глажении. При крашении этих вещей на один порошок красителя добавляют столовую ложку глауберовой соли (ее можно купить в аптеке). Окрашивание производят при слабом кипении. Через 15 минут после крашения в раствор до-

ОПАСНЫЙ "ПИСК"

Иной раз стоит прослыть немодным для того, чтобы сохранить свое здоровье. Английские медики советуют женщинам выбирать наряды, сообразуясь не столько с тем, что рекомендуют модельеры, сколько с тем, что советует их врач.



Имейте в виду, что малюсенькие майки-топы не защищают от ультрафиолетовых лучей, а потому летом в такой одежде можно получить ожог кожи.

Высокие каблуки наносят непоправимый вред икрам и стопам, что особенно опасно в юном возрасте.

Туфли-"платформы" - верная дорога к артриту.

Лак для ногтей, наносимый непрерывно, вызывает контактный дерматит.

Знайте - дешевые украшения, содержащие никель, медь и кобальт, имеют особенность выделять токсичные вещества. При попадании их в глаза зрение ухудшается вплоть до слепоты.

Про духи и говорить нечего: эпидемия парфюмерной аллергии с каждым годом расширяет свои границы.

Что же теперь делать? Какими бы мрачными ни были прогнозы, женщина вряд ли откажется от "писков" моды: лака, духов, туфель... Однако посоветоваться с врачом, насколько все же та или иная вещь опасна именно для вашего организма, стоит.

Владимир МИХАЙЛОВ.

"ТЕПЛО" ПРОТИВ "ФАКТОВ"

Для домашнего крашения вещей из различных тканей выпускаются четыре вида красителей: для хлопчатобумажных и льняных тканей и из вискозного полотна, для шерстяных тканей, а также для тканей из натурального шелка. Универсальные красители пригодны для крашения изделий из всех видов тканей, за исключением ацетатного шелка и изделий из синтетических волокон.



НАСТОЛЬНЫЙ ВОДОЕМ

совсем немного времени и минимум материалов.

Из белых коробочек от майонеза вырежьте лепестки. На каждый цветок потребуется 28-30 лепесточков. Из плотного картона вырежьте кружочек диаметром примерно 2 см и наклейте на него первый слой лепестков. Сверху наклейте второй, потом третий и четвертый. Кстати, лепесточки четвертого слоя можно сделать немного меньше. Чуть-чуть подогните их так, словно цветок распушен. Из пучка желтых ниток, кончики которых предварительно опустите в крепкий раствор марганцовки, сделайте тычинку. Кусочка зеленой пленки, плотной ткани или бумаги вырежьте и прикрепите к ним готовую лилию. При желании можно добавить на лист стрекозу или жука, сделанных из кусочка ваты. Готовую композицию с помощью проволоочек или клея закрепите на плотном листе картона, покрашенного в голубой цвет или о голубой бумагой.

Антонина ИВАНОВА.
г. Алапаевск Свердловской области.

лучится ровной, если во время крашения изделие как можно чаще поворачивать. Еще одно условие: чем больше объем красильного раствора, тем ровнее окрасится вещь. Так, если вес ткани - 200 г, то объем раствора должен составлять 6-8 литров.

Краситель нужно вначале растворить в небольшом количестве горячей воды, высыпав порошок из пакетика в чистую тряпочку, чтобы не было комков. Затем долить воду до

затянутости заломы-вмятины, которые не распрямляются при глажении. При крашении этих вещей на один порошок красителя добавляют столовую ложку глауберовой соли (ее можно купить в аптеке). Окрашивание производят при слабом кипении. Через 15 минут после крашения в раствор добавляют одну-две столовые ложки уксуса и продолжают кипятить еще полчаса. В остальном все повторяется, как при окрашивании хлопчатобумажных изделий. При последнем полоскании в воду нужно добавить полстакана уксуса.

Изделия и ткани из капрона, перлона, нейлона окрашивают красителями для хлопчатобумажных волокон. Однако для улучшения окрашивания рекомендуется добавить на ведро воды две чайные ложки любого стирального порошка, не содержащего отбеливающих веществ (например, "Ласка"). Крашение надо проводить при температуре не выше 60 градусов, в остальном все делать так же, как указано выше.

Если изделия из хлопчатобумажной и вискозной ткани окрасились неровно, их следует положить в мыльный раствор и нагревать в течение 30-40 минут. В случае необходимости окрашивание повторите.

Выровнять окраску на шерстяных изделиях можно, если нагревать их в растворе нашатырного спирта (50 г нашатырного спирта на 5 л воды) в течение 30 минут при температуре 40-50 градусов. Если после окрашивания изделие линяет, его нужно еще раз прополоскать или выстирать, чтобы удалить излишки красителя.

Евгения ПЕНОВА.



жесткая обувь, туфель... Однако посоветоваться с врачом, насколько все же та или иная вещь опасна именно для вашего организма, стоит.

Владимир МИХАЙЛОВ.

"ПЕПСИ" ПРОТИВ "ФАНТЫ"

Хочу рассказать, как сделать детям шашки. А нужно всего-то собрать по 12 крышечек разного цвета, например, от газированной воды. "Доску" сделать очень просто из толстого картона или листа фанеры. Возьмите квадрат 64 на 64 см, плюс 1-2 см по краям. Разделите на 8 частей каждую сторону и разлинуйте. Получившиеся 64 квадратика раскрасьте в белый и черный цвета.

А если "шашка" потеряется, заменить ее не проблема - стоит только купить газировку с крышечкой нужного цвета. Воду, кстати, следует вручить победителю.

Надежда ОРЛОВА.
д. Игнатовка
Архангельской области.



Я хочу рассказать, как из отслуживших мужских галстуков сделать нарядную подушку. Сначала нужно вырезать круг из плотной ткани, а уже потом накладывать галстуки, как аппликацию. У нас получится наволочка полукруглой формы. Для большой подушки нужно 12 галстуков, для маленькой - меньше, но обязательно четное число. Сверните наволочку вчетверо так, чтобы наметить линию сгиба и обозначить центр. Приколите булавками галстуки, располагая их вплотную друг к другу. Начинать нужно сверху: два прилегаю-

ПОДУШКА ИЗ ГАЛУСТУКОВ

щих боковинками галстука справа, два слева и так далее. Обрежьте каждую пару галстуков так, чтобы все они могли "встретиться" на линии сгиба наволочки. Затем обметайте на машинке края галстуков, пришейте их к наволочке и зашейте ее так, чтобы получился полукруг. По краям прикрепите плотный шнур - и подушка готова.

Светлана ХУДЯКОВА.
г. Светлый
Калининградской области.





кисточкой совсем по чуть-чуть, можно капельками. Засушивать надо под небольшим грузом (рисунки 2).

Чтобы сделать клейстер из крахмала, в небольшой посуде крахмал разводят холодной водой. Затем при непрерывном помешивании в него вливают тонкой струей кипятка. Если клейстер сразу не

на или тонкого картона. Затем вырезать выкройку туловища и хвоста петушка и оформить их аппликацией из цветной бумаги. С одной стороны стаканчика приклеить туловище петушка, а с противоположной стороны - хвостик. Птички могут быть разные: цыплята, курочки, воробышки.

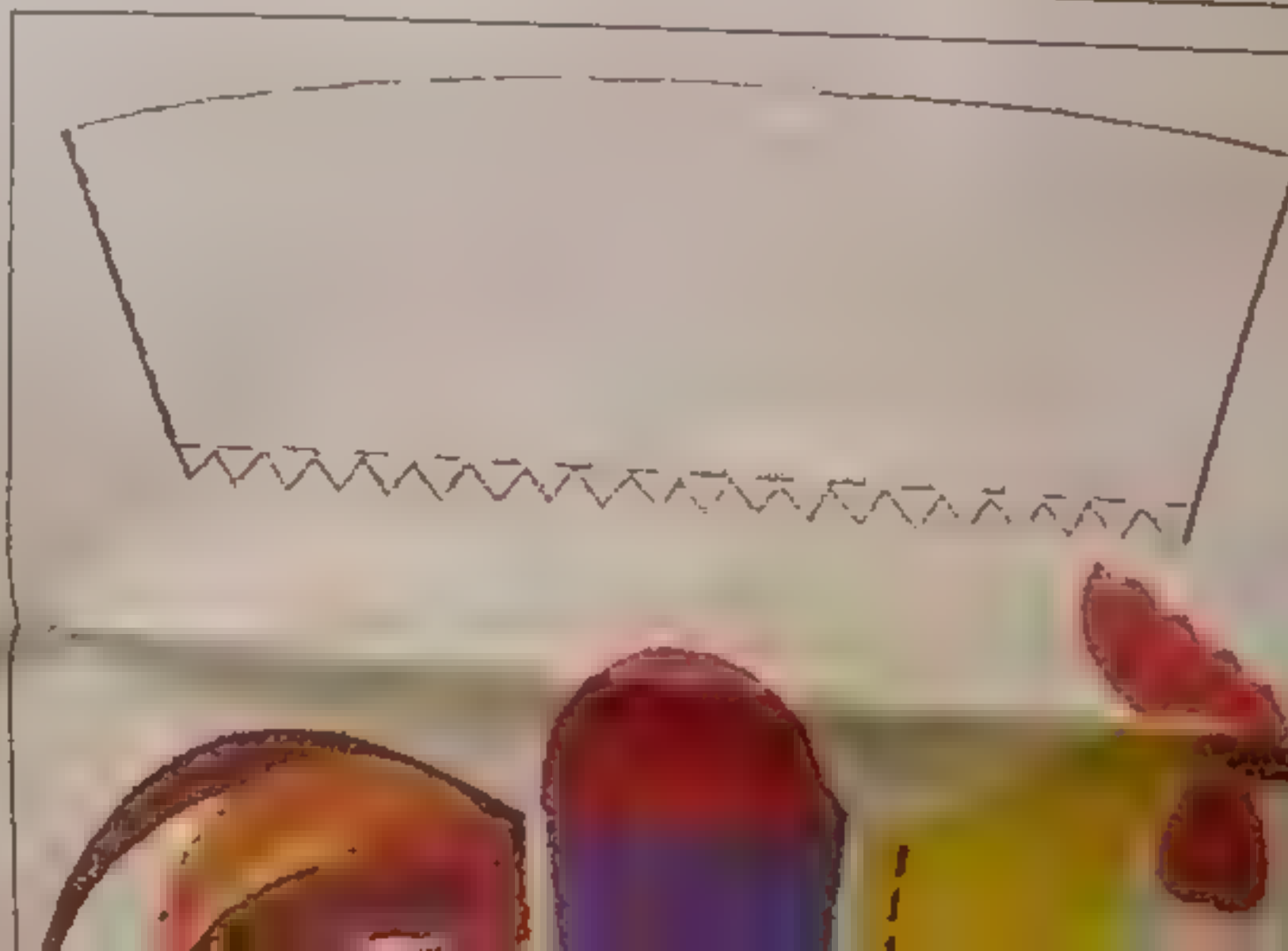
Малыши с удовольствием будут "показывать передачи по телевизору", который они сделали с помощью старших (рисунки 4). Надо найти проч-

Наверное, никто не станет отрицать, что подарок всегда радость, что подарки не только приятно получать, но и радостно дарить. Особенно если они придуманы и сделаны своими руками. Попробую дать несколько советов, что может быть подарком.

ЗАЯЦ С ПОДАРКОМ



Рисунок 1



щи", "Птицы", "Домашние животные", "Дикие животные", "Транспорт", иллюстрации к сказкам, рассказам и так далее.

Не забудьте выбрать диск с телевидением, который будет...



Рисунок 2

Первым пришел в гости заяц с букетом цветов (**рисунок 1**). Аппликацию можно выполнить на открытке или листе большого размера, чтобы украсить простенок.

Удовольствие может доставить аппликация из засушенных лепестков розы. Если к вам в гости пришли с розами, используйте их для аппликаций, конечно, только после того, как лепестки начинают вянуть, осыпаться. Их надо засушить между газетами, журналами, и они дадут вам прекрасный материал для флористики. Приклеивать лепестки лучше клейстером из крахмала. Клейстер на лепестки наносить мягкой

заварится до загустения, следует подержать его на слабом огне. Нельзя допускать кипения клейстера, так как при этом утрачиваются его клеящие свойства.

Состав: крахмал (чайная ложка), холодная вода для разведения крахмала (5 чайных ложек), крутой кипяток (0,5 стакана).

Бабушке-хозяйке можно сделать формочку

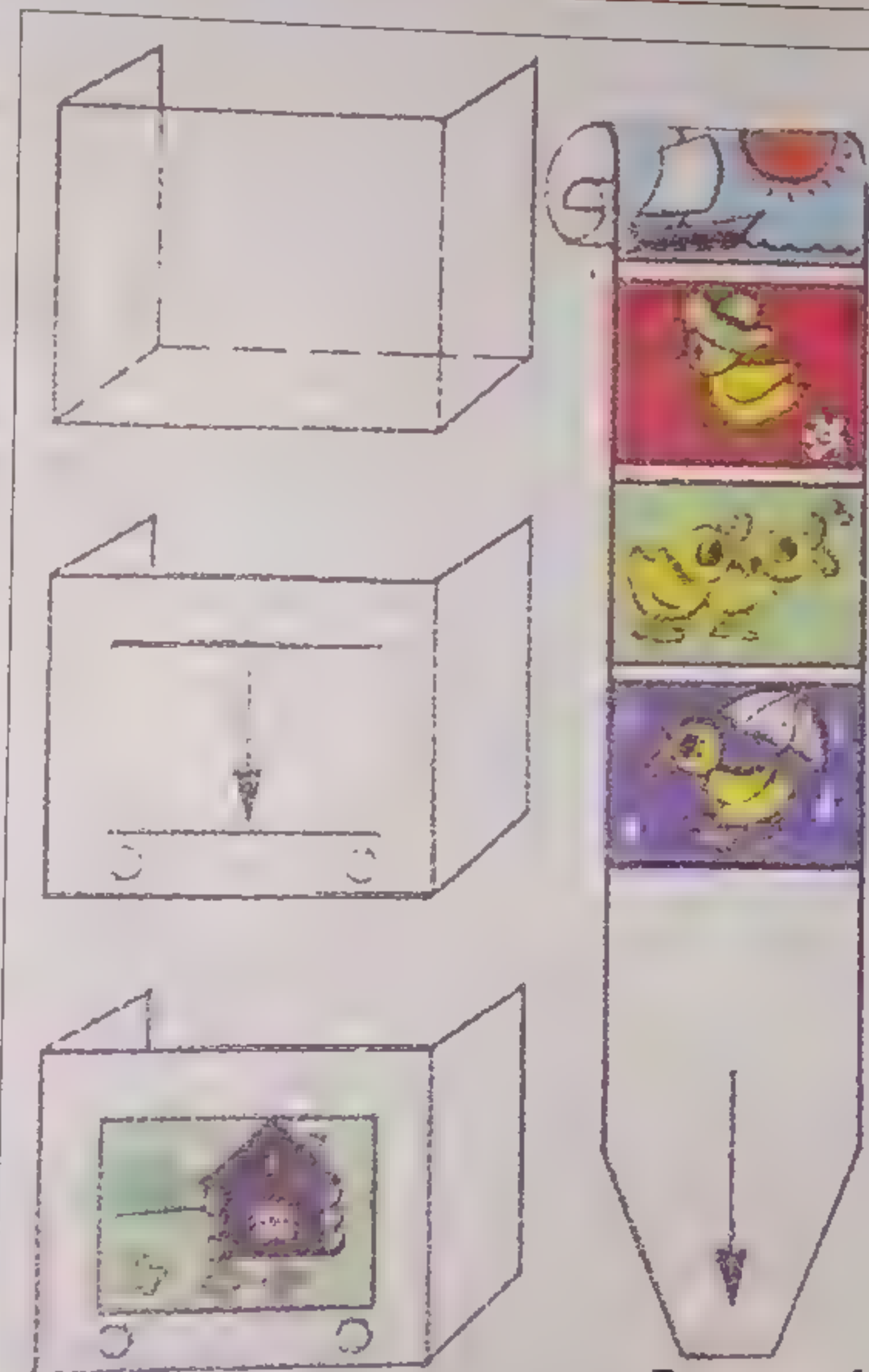


Рисунок 4

для яичек (**рисунок 3**). Прежде всего надо склеить стаканчик по размеру яичка из ватма-

ную устойчивую картонную коробку, вырезать у нее две стороны и сделать экран с двумя прорезами, через которые вы будете протягивать ленты фильма. Ленту фильма поделите на кадры. Кадры должны быть равны ширине и длине экрана. Каждый кадр - либо рисунки, либо аппликации, соответствующие содер-

Рисунок 1

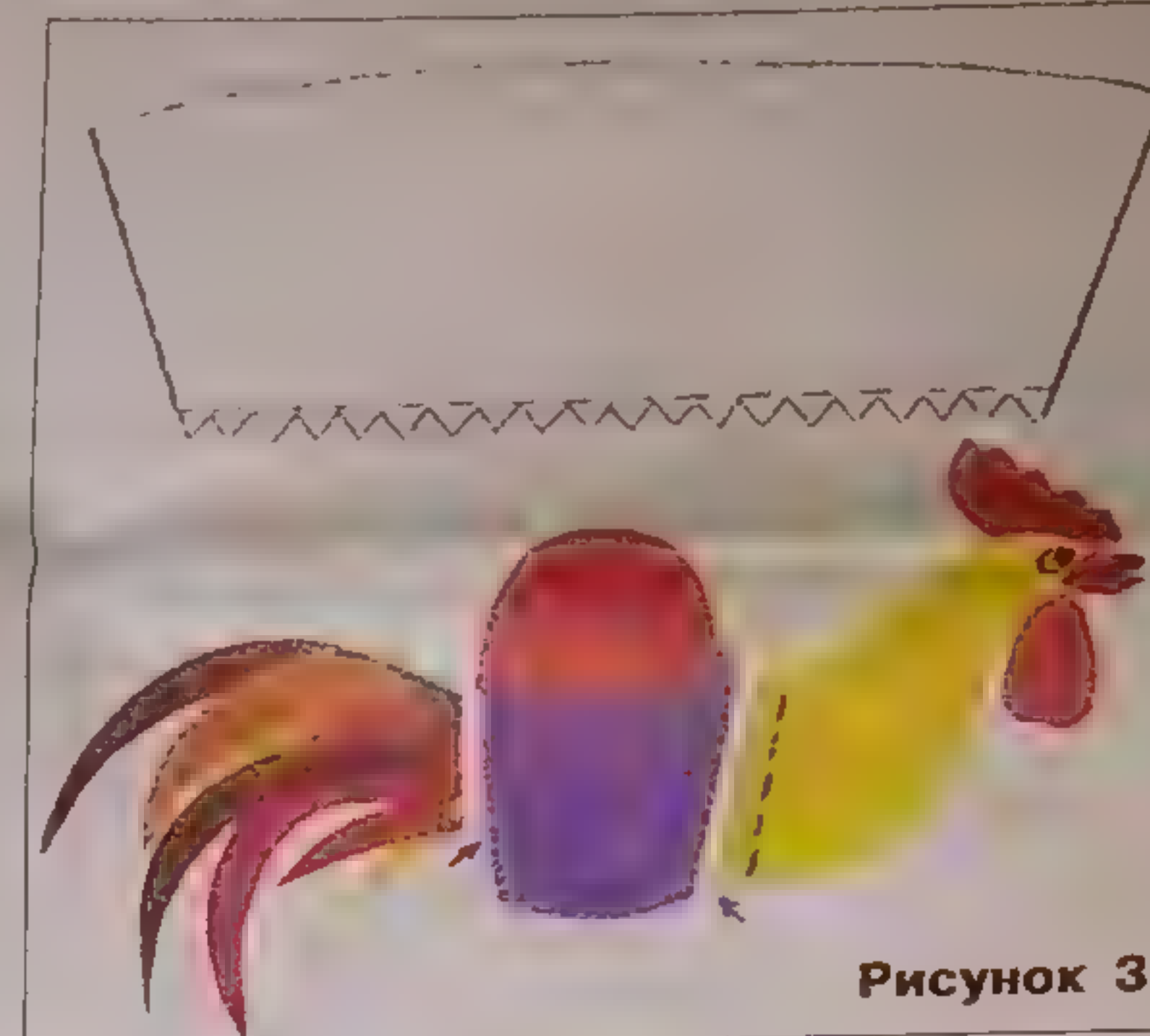


Рисунок 3

жанию фильма. Темы фильмов могут быть самые разные: "Цветы", "Фрукты", "Ово-

лалаечник" (**рисунок 5**).

Маргарита ГУСАКОВА.

ИГРУШКИ ИЗ КАПСУЛ

Наверняка ваш ребенок любит "киндер-сюрпризы". И наверняка дома у вас есть много пластмассовых капсул из-под игрушек-сюрпризов. Не выкидывайте их - из них получаются забавные игрушки.

Прежде всего из пустых стержней от шариковых ручек нарежьте трубочки длиной 2 см. Это - соединительные детали. Затем раскаленным гвоздиком, спицей, прибором для выжигания по дереву в торцах капсул проткните отверстие. Отрезки стержней вставляете в отверстия и расплавляете концы изнутри - так капсулы соединяются между собой (**рисунок 1**). Вариант игрушки - на **рисунке 2**.

Надежда ОЩЕПКОВА.
г. Минусинск Красноярского края.

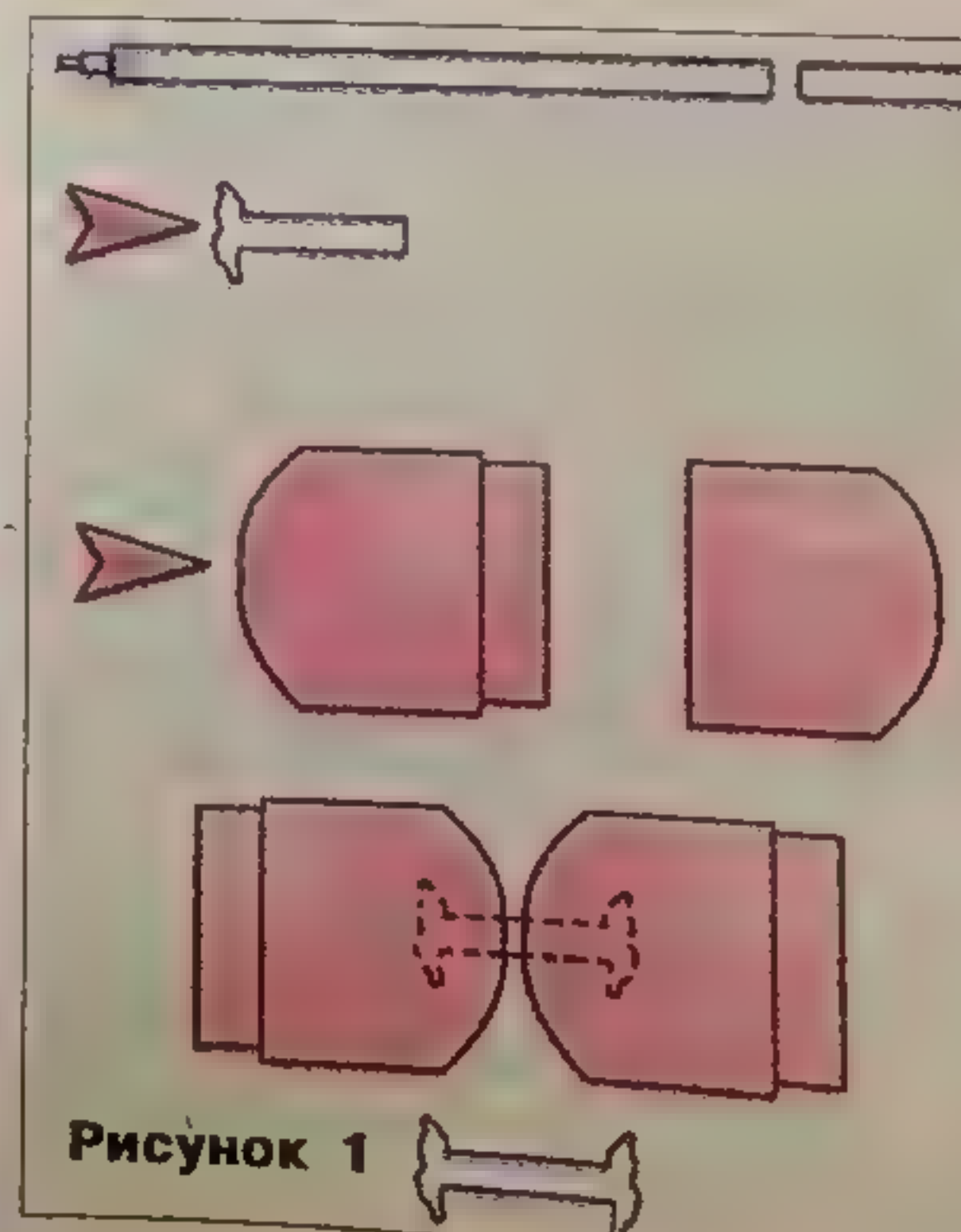


Рисунок 1

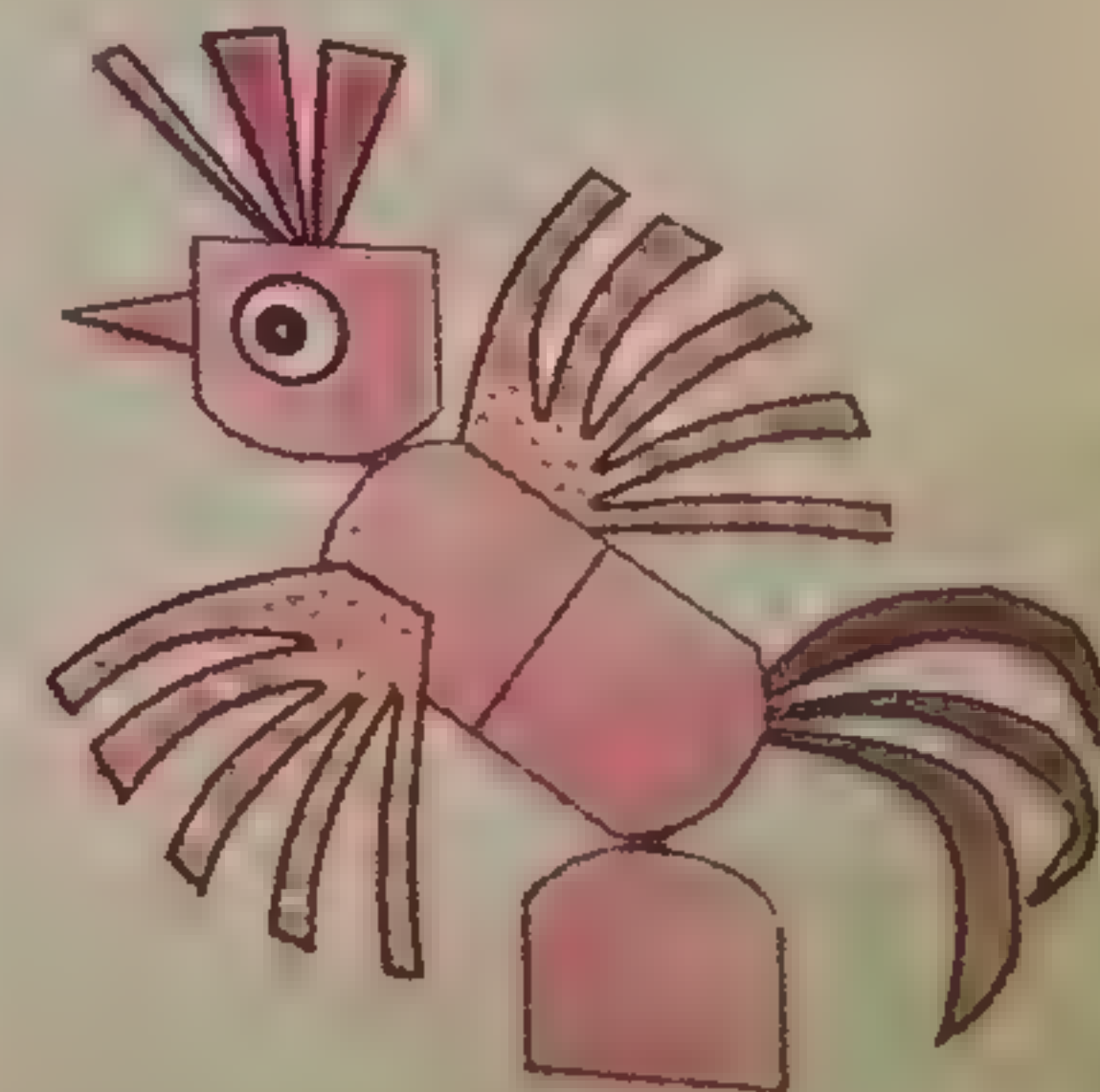


Рисунок 2

Рисунок 5





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ПЕЧЕНЬЕ "ДРУГ ДОМА"

Разотрите добела 2 яйца со 140 г сахара, прибавьте 140 г орехов, натертую лимонную цедру и 140 г муки. Хорошо вымесите тесто и выложите слоем толщиной в 2-3 см на смазанный сливочным маслом противень. Выпекайте в нежаркой духовке, пока тесто не остыло, нарежьте его палочками толщиной в палец.

ПЕЧЕНЬЕ "ГУСИНЫЕ ЛАПКИ"

200 г творога смешайте со стаканом муки и 200 г маргарина. Пол чайной ложки соды погасите в столовой ложке уксуса. Все перемешайте, замесите тесто. Раскатайте

С появлением "телепузиков" в моей семье совершенно исчезли проблемы кормления детей. Каждое блюдо фиолетового, зеленого, желтого или красного цвета съедаются малышами, что называется "на ура". Особенно если сказать, что еду приготовила не мама или бабушка, а телепузик соответствующего цвета.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ "ЛЯЛЯ СМЕЕТСЯ"

Возьмите 2 банана, 200 г дыни, горсть грецких орехов, банановое мороженое.

Фрукты нарежьте кубиками. Орехи почистите, мелко порубите, все перемешайте, заправив по вкусу мороженым.

САЛАТ "СЕРЬЕЗНЫЙ ДИПСИ"

Возьмите 3 средних огурца, 100 г зеленого лука, пучок зелени, соль, сметану, майонез или растительное масло для заправки.

Огурцы нарежьте кубиками, мелко порубите лук и зелень,

УГОЩАЮТ ТЕЛЕПУЗИКИ

смешайте, посолите, заправьте любимой заправкой и подавайте к столу.

ЗАКУСКА "ТЕЛЕПУЗИКИ ОБНИМАЮТСЯ"

Возьмите две средние свеклы, три морковки, 100 г зеленого горошка, 2 помидора, соль, майонез.

Отварите и мелко натрите свеклу и морковь. Уложите на блюдо первый слой - помидоры ("По"), нарезанные кружочками, затем слой моркови ("Ляля"), сверху слой свеклы ("Тинки-Винки"). Затем залейте майонезом и посыпьте консервированным зеленым горошком ("Дипси"). Можно также посыпать закуску зеленью.

СУП "НАЗОЙЛИВАЯ ПО"

Возьмите 0,5 л воды, бульон (можно даже из кубика), сухарики из белого хлеба, зелень.

Опустите помидоры в кипящую воду и бланшируйте около

5 минут. Затем выньте из отвара, снимите кожицу и разомните до консистенции пюре, добавьте в бульон. Поварите 10 минут, положите сухарики (гренки) и посыпьте зеленью.

ТОРТ "ВЕСЕЛЫЕ ТЕЛЕПУЗИКИ"

Возьмите 2 стакана муки, 0,5 стакана сметаны, 4 яйца, 1,5 стакана сахара, ванилин, пищевые красители.

Смешайте муку, сметану, сахар и яичные желтки, затем медленно введите взбитые в крепкую пену белки и еще раз осторожно перемешайте. Разделите тесто на 4 части и в каждую добавьте соответственно красный, зеленый, желтый, фиолетовый красители. Испеките коржи и промажьте кремом, сделанным из стакана сметаны, взбитой с половиной стакана сахарной пудры или вареньем. Сверху торт покройте масляным кремом (полбанки

вареной сгущенки взбейте с 200 г сливочного масла, стаканом сахарной пудры). Излишки крема разделите на 5 частей. Добавьте в каждую соответственно зеленый, красный, фиолетовый и желтый красители, а в пятую - самую маленькую - голубую - для экранов и лямок. С помощью кондитерского мешочка "нарисуйте" на торте телепузиков. Глаза можно сделать из орешков или цветных драже. А сверху напишите - ТЕЛЕПУЗИКИ.

ПИРОГ "ГРАЦИОЗНЫЙ ТИНКИ-ВИНКИ"

Возьмите 0,5 кг обычного дрожжевого теста (его умеет готовить, наверное, любая хозяйка), четверть стакана сахарной пудры, два стакана черники, столовую ложку картофельного крахмала.

Раскатайте из теста круглую лепешку и выложите на противень. Сверху положите перебранные ягоды, посыпьте сахарной пудрой, а затем картофельным крахмалом для того, чтобы не растекался сок. Покройте решеткой из теста и выпекайте в нежаркой духовке.

Людмила НИКУЛЬШИНА.
Новосибирск.

И БЕЗ ШУБЫ ХОРОША

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЮ

Вам потребуется 2 столовые ложки квашеной капусты, 2 картофелины, 2 моркови, 2 столовые ложки отваренной фасоли, 3 луковичы, 2 столовые ложки зеленого лука, 2 соленых огурца, 4 столовые ложки растительного масла, соль, перец, уксус.

Так же нарежьте филе сельди, очищенные от зерен и кожицы огурцы, ошпаренный лук и очищенные яблоки. Все смешайте, заправьте растительным маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложите в салатник.

Всего один раз в своей жизни я ездила в Грузию к своей бабушке. И вот какими блюдами национальной кухни она нас угощала. Многие из них я попробовала первый раз, и они мне очень понравились.

ШАРИКИ- РУЛЕТКИ

круг, стаканчиком сделайте кружки, обмакните одну сторону в сахарный песок, сверните пополам сахарной стороной вовнутрь, снова обмакните в сахар и еще раз сверните. Затем, когда получится треугольник, обмакните снова в сахар и ножом сде-

РУЛЕТКИ

круг, стаканчиком сделайте кружки, обмакните одну сторону в сахарный песок, сверните пополам сахарной стороной вовнутрь, снова обмакните в сахар и еще раз сверните. Затем, когда получится треугольник, обмакните вновь в сахар и ножом сделайте два надреза по краям. Выпекайте на смазанном маслом противне в умеренно разогретой духовке.

ШОКОЛАДНЫЕ ШАРИКИ

Хорошо размешайте 120 г измельченного шоколада, 100 г сахарной пудры, 100 г поджаренных и смолотых орехов, столовую ложку крепкого черного кофе и кусочек сливочного масла величиной примерно с грецкий орех. Сформируйте шарики и обваляйте их в сахарной пудре и на сутки поставьте в холодильник.

РУЛЕТ

Ни один праздник не обходится в нашей семье без "фирменного" рулета на десерт. Вся прелесть его в начинке. Для нее потребуется 5-6 свежих яблок или яблочный джем, повидло, 3 яйца, 1-2 столовые ложки какао, стакан орехов, полстакана сахарного песка. Желтки отделите от белков, взбейте вместе с сахаром и какао, добавьте измельченные яблоки или джем, орехи. Хорошо размешайте.

Отдельно взбейте в крепкую пену белки, осторожно влейте их в яблочно-ореховую массу, перемешайте. Выложите начинку на тесто, сверните рулет или накройте решеткой из теста, смажьте одним взбитым яйцом и выпекайте в нежаркой духовке пока не зарумянится.

Рена ЯХШИБЕКЯН.
г. Прохладный,
Кабардино-Балкария.

И БЕЗ ШУБЫ ХОРОША

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

Вам потребуется 2 столовые ложки квашеной капусты, 2 картофелины, 2 моркови, 2 столовые ложки отваренной фасоли, 3 луковицы, 2 столовые ложки зеленого лука, 2 соленых огурца, 4 столовые ложки растительного масла, одна сельдь, уксус, соль, перец, горчица, зелень по вкусу.

Квашеную капусту мелко порубите. Добавьте нарезанные тонкими ломтиками вареный картофель, свеклу, морковь, фасоль, нашинкованный лук, соленые огурцы. Заправьте растительным маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей, перемешайте. Выложите горкой в салатник, посыпьте зеленым луком, сверху выложите кусочки филе сельди. Украсьте кольцами лука, листьями салата или петрушкой.

ЗАКУСОЧНЫЙ САЛАТ

Для его приготовления нужно взять 100 г филе сельди, 60 г лука, 2 яйца, 10 г майонеза, 10 г зелени.

Филе соленой сельди нарежьте тонкими брусочками, соедините с мелко порезанным луком, добавьте мелко порезанные яйца и заправьте майонезом. Сверху посыпьте зеленью.

СЕЛЕДОЧНЫЙ САЛАТ

Возьмите 400 г сельди, яйцо, 350 г картофеля, 250 г огурцов, 100 г лука, 120 г масла, 20 г 3-процентного уксуса, 20 г сахара, 300 г яблок, зелень, соль по вкусу.

Отварной картофель нарежьте мелкими

кусочками. Так же нарежьте филе сельди, очищенные от зерен и кожицы огурцы, ошпаренный лук и очищенные яблоки. Все смешайте, заправьте растительным маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложите в салатник.

Украсьте ломтиками сельди, яблоками, кольцами лука; листьями салата, яйцом.

ПИРОЖНЫЕ ИЗ СЕЛЕДКИ

Отварите 3-4 картофелины и свеклы, 2-3 яйца, очистите 2 луковицы. Селедку очистите и вымачивайте 5 часов, два раза меняя воду. Удалите кости и нарежьте на кусочки шириной в 2 пальца. Порежьте кружочками овощи, лук и яйца. Выложите на блюдо один на другой кружочки свеклы, картофеля, яиц, лука. Сверху - кусочек сельдки, а на нее - те же продукты, но в обратной последовательности, чтобы сверху была свекла. Каждое "пирожное" полейте майонезом, смажьте майонезом края, украсьте зеленью и уберите в холодильник на 2-3 часа.

ПОЧТИ ИКРА

Возьмите 2 небольшие очищенные сельдки, 200 г сливочного масла, 2 плавленых сырках типа "Дружба", пропустите через мясорубку, добавьте взбитое яйцо, чайную ложку томатной пасты, перемешайте и выложите в салатник. Поперчите. Эту "икру" можно намазывать на бутерброды к завтраку.

Светлана СУХАНОВА. Оренбург.

КИТАЙСКИЕ БЛИНЧИКИ

Возьмите в равных пропорциях сырые капусту, морковь, редьку и сладкий перец. Все мелко порежьте, перемешайте, по вкусу посолите и поперчите. При желании можно даже подсыпать сахар.

Отдельно поджарьте до полуготовности кусочки свинины, мелко порежьте и добавьте в овощи.

Приготовьте тесто, как на пельмени, раскатайте и нарежьте на равные квадратики. В середину положите мясо с овощами. Сверните тесто конвертиком и обжарьте во фритюре до золотистой корочки. Подавайте со сметаной.

ГРИБЫ С ПЕЧЕНКОЙ

Вам потребуется 800 г говяжьей печени, стакан сметаны, 2 головки репчатого лука, 5-6 белых грибов, подберезовиков или шампиньонов, 2 чайные ложки сахара, 1-2 столовые ложки томатного пюре, полстакана муки, соль, перец по вкусу.

Грибы хорошенько промойте, нарежьте соломкой, обжарьте в масле. Печень освободите от пленки, нарежьте небольшими кусочками, поперчите, обжарьте. Добавьте сметану, лук, грибы. Уложите все в глиняные горшочки (если их нет, то можно взять глубокую сковороду), залейте грибным бульоном и тушите 15 минут в духовке.

Надежда ПОКРОВСКАЯ. г. Кимры Тверской области.

Всего один раз в своей жизни я ездила в Грузию к своей бабушке. И вот какими блюдами национальной кухни она нас угощала. Многие из них я попробовала первый раз, и они мне очень понравились.

В ГОСТЯХ У БАБУШКИ

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ ЦВАНИ-ЛОБИО

Вам понадобится зеленая стручковая фасоль (800 г), очищенные грецкие орехи - 100 г, уксус, соль, перец, зелень петрушки и укропа.

Фасоль промойте, переберите. Нарежьте стручки тоненькой длинненькой соломкой. Переложите в салатницу, посолите, поперчите по вкусу, добавьте измельченные орехи, уксус, мелко нарезанную зелень. Все хорошо перемешайте. Но очень важно, чтобы стручки фасоли были молодые, зеленые и мягкие.

ОВОЩИ В ОРЕХОВОМ СОУСЕ

Под ореховым соусом можно готовить любой из этих продуктов:

700 г лука-порея, 800 г шпината, 600 г цветной или белокочанной капусты, 700 г свекольной ботвы или 3 свеклы среднего размера, 500 г стручковой фасоли, лучше консервированной, 500 г спаржи, 3-4 свежих или маринованных баклажана.

Для соуса возьмите 100 г грецких орехов, луковицу, столовую ложку 3-процентного уксуса, чеснок, зелень петрушки, кинзы, молотый красный перец, хмели-сунели.

Капусту, неочищенную свеклу и фасоль, спаржу, баклажаны, лук отварите. Свеклу очистите от кожуры, шпинат или ботву опустите в воду, промойте, затем откиньте на дуршлаг и отожмите, баклажаны выдержите под прессом. Овощи измельчите или нарежьте мелкими ломтиками и заправьте соусом. Для его приготовления орехи пропустите через мясорубку, добавьте толченый чеснок, специи, уксус и перемешайте.

Наталья ЖЕЛЕЗНЯК. Хабаровск.

ПЛЫЛА ЦАРЬ-ЛЕБЕДЬ ПО АРБУЗУ



Большой сладкий арбуз безусловно украсит любой десерт. Однако если вы считаете, что он всегда бывает зеленым и полосатым, то ошибаетесь. Во всяком случае, благодаря стараниям шеф-повара столичного ресторана "Русский погребок" **Евгения МОРОЗА** на арбузе могут появиться и цветы, и дикие звери и птицы.

УХА С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

Возьмите 300 г свежемороженой морской капусты, 300 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 600 г рыбы, 2 л воды, 10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу, 30 г растительного масла.

Морскую капусту отварите 20 минут в большом количестве воды, затем промойте холодной водой. Картофель вымойте, очистите и нарежьте соломкой. Лук очистите и нашинкуйте. Морковь вымойте, очистите, нарежьте соломкой и спассируйте в растительном масле вместе с репчатым луком. Рыбу разделайте, промойте и нарежьте кусочками. Подготовленный картофель и рыбу залейте кипятком, добавьте морскую капусту, пассерованные овощи и варите до готовности. В конце варки положите лавровый лист и перец. Посолите. Подавая на стол, заправьте сметаной и толченым чесноком.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Для ее приготовления потребуется 1 кг картофеля, 300 г свежемороженой морской капусты, 200 г репчатого лука, 200 г молока, 2 вареных яйца и одно сырое, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Морскую капусту отварите и промойте холодной водой.

Лук очистите, нашинкуйте и спассируйте в растительном масле. Картофель отварите, залив кипятком, и горячим пропустите через сито. Добавьте горячее кипяченое молоко, посолите, перемешайте до тестообразного состояния. Половину приготовленного пюре уложите ровным слоем в смазанную мас-

лом форму с высокими бортиками. Отваренные морскую капусту, лук, измельченные яйца смешайте, посолите и уложите на слой картофельного пюре, равномерно распределив по всей поверхности. Сверху ровным слоем выложите оставшееся картофельное пюре, поверхность разровняйте и смажьте сырым взбитым яйцом. Запеките в духовке до румяной корочки.

РЫБНЫЙ САЛАТ

Возьмите 400 г консервированной морской капусты, луковицу, 4 вареных яйца, 300 г отваренной рыбы без костей, майонез.

Луковицу, яйца, рыбу мелко нарежьте, смешайте с капустой, заправьте майонезом.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Потребуется 200 г свежемороженой морской капусты, 300 г яблок, 100 г изюма, 50 г меда.

Морскую капусту отварите 20 минут в большом количестве воды, затем промойте холодной проточной водой. Яблоки вымойте, очистите от кожуры, освободите от сердцевины и нарежьте соломкой. Изюм промойте в холодной воде. Все перемешайте, заправьте медом и перемешайте еще раз.

Светлана ПУГАЧ,
г. Магнитогорск
Челябинской области.

МОЖНО СМОТРЕТЬ

Большой сладкий арбуз безусловно украсит любой десерт. Однако если вы считаете, что он всегда бывает зеленым и полосатым, то ошибаетесь. Во всяком случае, благодаря стараниям шеф-повара столичного ресторана "Русский погребок" **Евгения МОРОЗА** на арбузе могут появиться и цветы, и диковинные звери и птицы.

Чтобы на вашем арбузе появилась вот такая Царь-Лебедь, срежьте у него сначала ту часть, где находится хвостик. Это нужно для того, чтобы он был устойчивым. Карандашом нанесите рисунок и, используя различные ножи, вырежьте его.



варите, залив кипятком, и горячим пропустите через сито. Добавьте горячее кипяченое молоко, посолите, перемешайте до тестообразного состояния. Половину приготовленного пюре уложите ровным слоем в смазанную мас-

журы, освободите от сердцевины и нарежьте соломкой. Изюм промойте в холодной воде. Все перемешайте, заправьте медом и перемешайте еще раз.

Светлана ПУГАЧ.
г. Магнитогорск
Челябинской области.

ХВОСТ ПАВЛИНА ИЗ ГНЕЗДА

ФАРШИРОВАННЫЕ КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ

Раскрутите крабовые палочки. Если вы это сделаете аккуратно, то получатся квадратики. Из двух вареных желтков, сока половины лимона, банки печени трески и измельченных грецких орехов (их количество берется в зависимости от вашего вкуса) приготовьте фарш. Понемногу выложите его на квадратики, скрутите рулетики. Затем разрежьте рулетики пополам, уложите каждую половинку на листик салата, между ними положите тонкие доль-

ки помидоров, а сверху посыпьте тертыми белками.

ПТИЧЬЕ ГНЕЗДО

Картофель порежьте соломкой и обжарьте. Белки двух вареных яиц и одну отварную морковь нарежьте соломкой, добавьте что-нибудь мясное (отварную курицу, колбасу, ветчину), порезанное соломкой, перемешайте все с майонезом и выложите в форме гнезда. Плавленный сыр разомните, добавьте немного майонеза, скатайте маленькие шарики, обваляйте в тертых желтках и сложите в гнездо.

ПАВЛИНИЙ ХВОСТ

Большие баклажаны разрежьте пополам, каждую половинку порежьте на узкие полосы, прорезая не до конца. Посолите, поперчите и обжарьте с двух сторон. Поставьте противень на решетку, иначе баклажаны подгорят. В каждый разрез вставьте по кусочку сыра, помидора и зубчик чеснока. Сверху посыпьте тертым сыром и поставьте в теплую духовку на 15 минут.

Лидия ГОРЛОВА.
г. Петушки
Владимирской области.

ПЬЯНАЯ ВИШНЯ

Стакан вишни без косточек из варенья с небольшим количеством сиропа залейте водкой и настаивайте в плотно закупоренной полулитровой банке 3-7 дней.

Для теста возьмите стакан муки, стакан сметаны, 3 яйца, стакан сахара, 3 столовые ложки какао, полбанки сгущенного молока, чайную ложку соды, гашенной уксусом.

Испеките один высокий корж, остудите. Большим острым ножом срежьте верхнюю часть коржа толщиной примерно сантиметр. Середину выньте, оставьте дно и стенки коржа толщиной 1 см. Мягочку искрошите.

Приготовьте сливочный крем: полбанки сгущенного молока взбейте с 200 г масла. С вишней слейте спиртовой сироп, смешайте

его с половиной крема и мякишем коржа. Положите половину этой смеси в углубление в корже, затем выложите вишни, вторую половину смеси и накройте срезанной "крышечкой". Сверху смажьте торт кремом, посыпьте шоколадом и измельченными грецкими орехами.

А если хотите, можно покрыть торт глазурью. Для ее приготовления возьмите 5 столовых ложек сахара, 5 чайных ложек какао, 5 столовых ложек молока, столовую ложку сливочного масла.

Смешайте сахар и какао, добавьте молоко, варите на небольшом огне 5-10 минут (готовность глазури определяется следующим образом: капля на холодном блюде не должна растекаться).

В конце варки добавьте сливочное масло. Сверху торта разложите дольки орехов и залейте горячей глазурью.

Наталья ХУРТИНА.
пос. Верх-Дуброво Свердловской области.

ТАКИЕ ВКУСНЫЕ КАЛЬМАРЫ

САЛАТ "НЕЖНЫЙ"

Тушки кальмаров вымойте, очистите и отварите. Готовые кальмары нарежьте тонкой длинной "лапшой". Приготовьте яичные блины. Замесите тесто из 3 яиц, 2 столовых ложек молока, столовой ложки растительного масла, соли по вкусу. Испеките блинчики на сковороде и нарежьте их лапшой. Морковь нарежьте длинными полосочками. Лук - кольцами или полукольцами. Лук и морковь спассеруйте в растительном масле, затем откиньте на ситечко, чтобы масло стекло. Все компоненты перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. При желании в салат можно добавить рис, яблоко, горошек и кукурузу.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ КАЛЬМАРА

Отварите тушку и щупальца кальмара, нарежьте на произвольные кусочки. На противень налейте желатин очень тонким слоем, дайте немного постоять и остыть. По всему противню расставьте формочки, предварительно смазанные растительным маслом под заливное. Они могут быть сделаны из пластмассовых баночек или корбочек различных форм - круглые, овальные, квадратные, прямоугольные, у которых заранее вырезано дно. В формочки разложите кусочки кальмаров, моркови, зеленый горошек, кукурузу, зелень, а затем залейте желатином и дайте застыть.

Елена ФЕДОРОВА.
Чита.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАЛЬМАР

Чтобы приготовить фаршированного кальмара, тушки отваривать не нужно. Просто хорошо очистите, промойте и нафаршируйте любым готовым фаршем, который вы любите или какой находится под рукой. Набейте тушку, уложите на противень, обильно смажьте майонезом и поставьте в горячую духовку на 10 минут.





Лак, каждый слой которого сохнет аж 3 минуты (за это время возникает сотня дел, каждое из которых грозит смазать результат до полного безобразия), уже не устроит деловую женщину. Появляется лак, который сохнет за 60 секунд! Лаки стали производиться сериями и сезонами. К лету это могут быть тона "звездного моря" - пастельные с блестками ненавязчивого вида. К зиме - холодная гамма. Все это пакуется в красивые слова о направлениях моды сезона, которые решительно ничего не

вы сможете без сожаления наманикюровать коготочки снова в соответствии с вашим настроением. Вы сами понимаете, что очень жалко смывать лак, если он не подает признаков деформации вот уже две недели, но еще более скучно ходить так долго с одним и тем же цветом ногтей, особенно если у вас в комодке запасено цветов 20 на разные случаи. Дешевые лаки хороши для мимолетных порывов молодежи или специальных редких случаев, однако лаки приличных фирм ложатся лучше и соответственно лучше выглядят. Их легче наложить и приятнее стирать.

Более дорогие лаки обладают преимуществом не только в отношении стойкости, но и качества. Обычно реклама гласит, что в состав лака входят керамида, увлажнители или иные дополнения типа витаминов. Кое-где производитель врет, что это придает вашим ногтям здоровье. Увы, это не соответствует ни реальности, ни логике. Я не могу представить себе, как может укрепить естественное здоровье организма нечто химическое, которое покрывает

поверхность надолго и лишает возможности дышать. Несмотря на отсутствие нервных клеток, ногти дышат, ощущаете вы это или нет. По личному опыту могу сказать, что естественные ногти вы сильно попортите всего лишь за пару недель общения с дешевым лаком и за пару месяцев - с дорогим вариантом. Чем больше слов блесящей радости вы наложите, тем более неестественно будет чувствовать себя ваш ноготок.

Различные жидкости для снятия лака существуют в разных вариантах - с витаминами и протеинами и без

ном просто ацетон с незначительными добавками. Хотя лепестки розы туда выжимай, хоть лимонный сок, но ацетон по своей агрессивности убьет все полезные качества добавок, и вы их не ощутите. Я не в курсе, из чего делаются жидкости для снятия лака у Маргарет Астор, однако именно эта жидкость оказалась наименее неприятной для моих ногтей. Скорее всего, туда входили смягчающие вещества и какие-то масла. Поэтому мой совет - пользоваться лучшей.

В настоящем времени многие известные фирмы предлагают перед маникюром нанести специальное защитное покрытие, которое увлажнит ваши ногти, пока вы будете их добивать при помощи лакового декора. В этом есть определенный смысл - скорее всего, это полимерное покрытие призвано не допустить чрезмерно интимного сближения агрессора в лице лака с нежной дышащей поверхностью вашего ногтя. Однако запах этих покрытий определенно ацетонный. Впрочем, их использование если не даст вам специального эффекта, то облегчит нанесение лака и успокоит совесть. Особенно это может быть необходимо при покраске уже



пострадавших ногтей. Так что, по моему опыту, это небесполезно, хотя и чревато тратами. Не знаю, входило ли это в замы

рогие средства, и дешевые, снабженные неизменными апельсиновыми палочками, оказывают примерно одинаковое воздействие. Могу охарактеризовать это воздействие как умеренно терапевтическое. Никаких пакостей от него я не обнаружила, а приятность имела.

И напоследок скажу пару слов о накладных ногтях. Если вы поборник и моды, и натурального житья, то это для вас. Всю жизнь ходить с полтора-сантиметровыми довесками на ногтях и, скажем, стучать по клавиатуре компьютера, стараясь не вломить ноготь в про-

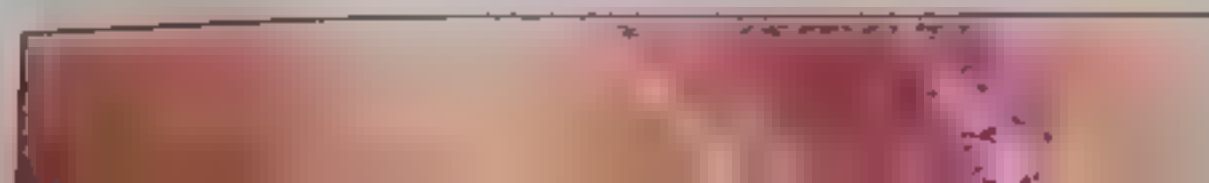


межутков между клавишами, - сомнительное удовольствие. Для праздника воспользуйтесь накладками, которые можете многократно использовать и покрасить в интересные цвета - как душе угодно. Это можно проделать и самостоятельно, и в салоне. Кому не жалко платить за удовольствие, могу посоветовать салонные штучки. Это аккуратнее выглядит, и к тому же просто приятна сама процедура, тем более что ничто не отвлекает. Впрочем, то же самое при известном опыте можно проделать и в домашних условиях. На случай предпочтений последнего могу добавить - гоните из комнаты персидских котов, если не желаете иметь изящные мохнатые лапы. Сейчас появились

ЛАКОВЫЕ НОГОТКИ

Испытано на себе

Дизайн проник решительно во все сферы человеческого бытия, где глаза могут хоть что-то видеть. В конечном итоге мы пришли к моменту, когда мелочи начинают играть главную партию. Это в полной мере относится к наследиям наших хищных предков - ногтям.



Сначала мода отдавала предпочтение естественно закругленной форме ногтей. Это позволяло наносить цветные лаки и добиваться зрительного эффекта острых когтей в виде арбузных семян. Вскоре появились наклейки и прочие прикрасы, которые полагалось наносить на ногти как на картину, и семечковая форма стала недостаточной. К нам пришла американская мода на квадратные ногти. В своем идеальном варианте они действительно напоминают роговые пластины, украшенные подчас настоящими шедеврами миниатюры. Поверх одного лака может быть нанесен другой ради придания оттенка. И даже третий - прозрачный, с блестками. Более того - можно лаками разных цветов нанести на каждый возлюбленный ноготь и тем самым сильно порадовать себя. Кроме того, мелкие блестящие стразы могут изящно дополнить ком-

Дизайн проники действительно во все сферы человеческого бытия, где глаза могут хоть что-то видеть. В конечном итоге мы пришли к моменту, когда мелочи начинают играть главную партию. Это в полной мере относится к наследию наших хищных предков - ногтям.

ваши ногти до заоблачных высот - поскользнуться с таким весом на концах пальцев вы вряд ли будете продолжать ощущать себя буднично. Естественно, для остроты ощущения когти (как ногти это уже не выглядит) следует отрастить подлиннее... сколько сможете. При таком раскладе природа не могла стерпеть пустоты в области снабжения. Производители лаков, растворителей для лаков, а также разнообразных аппликаций и стразов развернулось невиданно. Естественно, что варианты ширились и развивались до такой степени, что вам придется хорошенько подумать, что же выбрать!

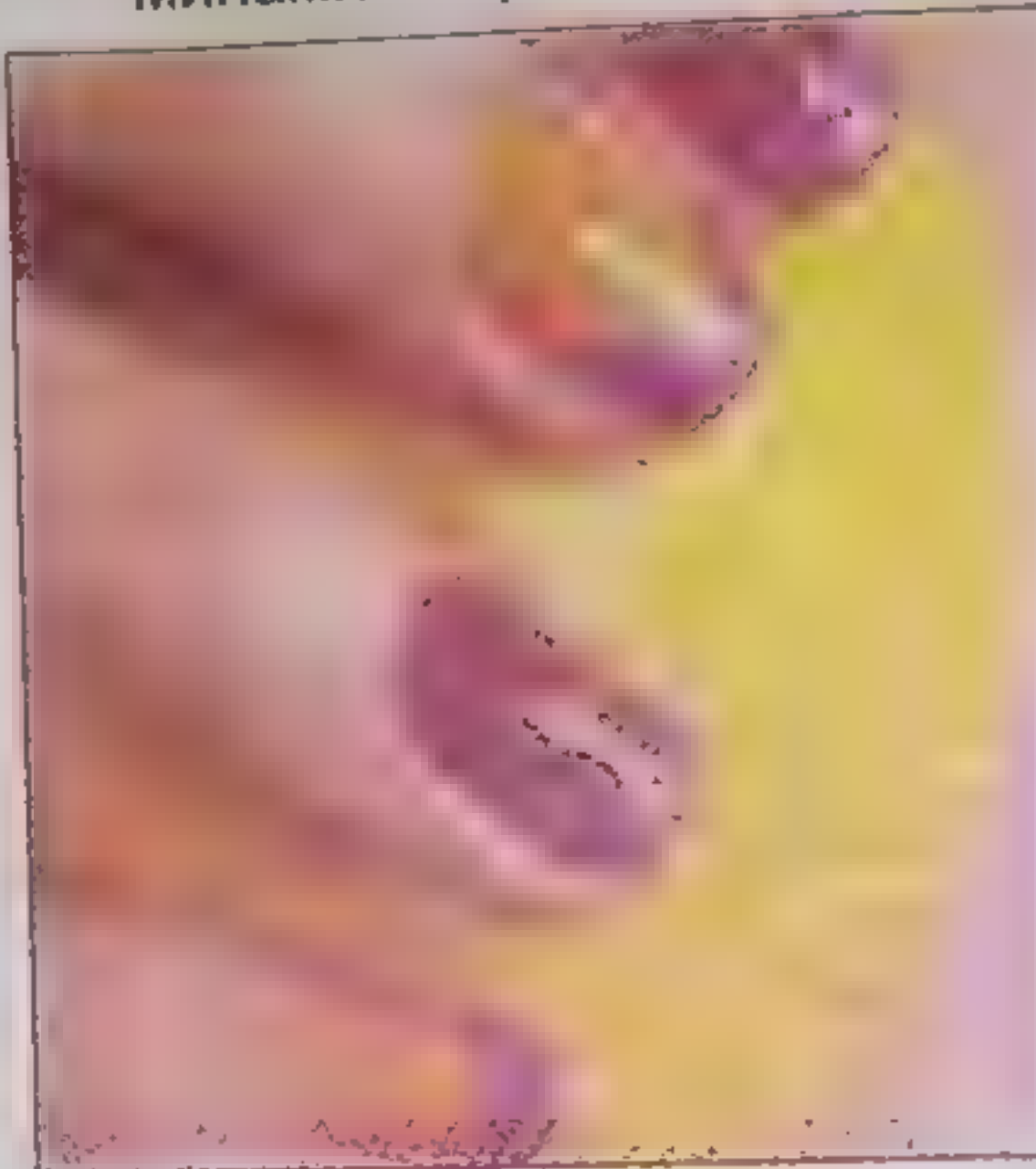
Дизайн проники действительно во все сферы человеческого бытия, где глаза могут хоть что-то видеть. В конечном итоге мы пришли к моменту, когда мелочи начинают играть главную партию. Это в полной мере относится к наследию наших хищных предков - ногтям.

значат. Лаки с блестящей поверхностью, лаки с матовой поверхностью, голографические лаки и лаки естественного тона (французский маникюр), блестящие и вкрапления - все это вывалилось на наши ногти и в первую очередь - кошечки. Как же не утонуть среди всего этого многообразия?

Дешевый лак за 10 рублей - это скоростная кончина ваших ногтей. Обычно этот сорт лаков произведен где-нибудь в Китае или иных сопредельных государствах и состоит из смеси растворителя типа ацетона и красителя. Как правило, эти лаки быстро облупливаются - иногда за день. Впрочем, возможно, это их достоинство, поскольку

наложите, тем более неестественно будет чувствовать себя ваш ноготок.

Различные жидкости для снятия лака существуют в разных вариантах - с витаминами и протеинами и без



оных, с добавками экзотических овощей и фруктов, в завлекательных флакончиках и бутылках, привлекательных лишь ценой. У всех них одно свойство - они растворяют лаки. Дешевые жидкости - это в основ-



пострадавших ногтей. Так что, по моему опыту, это небесполезно, хотя и чревато тратами. Не знаю, входило ли это в замысел производителя, но такие покрытия расходуются значительно быстрее лака, стоят дороже, и, кроме того, почти невозможно дотянуться кисточкой до дна флакона, и таким образом около 25 процентов продукта оказывается недоступным и засыхает. Вообще, что касается объемов, то было бы неплохо выпускать флакончики с лаком меньшего объема, например в половину. Мода на некоторые цвета проходит значительно раньше, чем расходуется продукт.

В продаже имеются различные средства для нетравматичного оформления кутикулы ногтя - то есть того места, откуда он растет. По моему опыту, и до-

дура, тем более что ничто не отвлекает. Впрочем, то же самое при известном опыте можно проделать и в домашних условиях. На случай предпочтений последнего могу добавить - гоните из комнаты персидских котов, если не желаете иметь изящные мохнатые пальцы. Сейчас появились комплекты уже окрашенных накладных когтей длиной около 2,5 см. Выглядит это чересчур зверообразно в наклеенном виде, но в упаковке смотрится очень даже интересно. Если вы не привыкли носить ногти такой длины, первое время, скорее всего, вы будете царапать и себя, и партнера. Кроме того, рекомендую потренироваться дома держать бокал с вином, поправлять локоны и расписываться ручкой. Легкий жест без учета новой длины ваших конечностей может попортить любовно нанесенный макияж.

Анна ЧУДНОВСКАЯ.

Только через суд

Мы с женой разводимся. У нас есть ребенок. Обязательно ли судиться? Мы сами все поделили, договорились об алиментах. Можно ли в этом случае просто развестись через ЗАГС?

Андрей ЛЯПИН.
Новосибирск.

К сожалению, при наличии общих или усыновленных детей "просто" оформить развод нельзя - надо обязательно делить это через суд. Однако если у вас ни у жены нет друг к другу материальных претензий, а вы готовы подтвердить развод через суд, то можно пойти в простую

формальность. А если вам совсем лень туда ходить, можете этого и не делать. Несколько раз вам будут слать повестки, уведомляя о перенесении сроков разбирательства, а потом разведут "автоматически". Но при этом все стандартные бланки-заявления о том, что никто ни к кому никаких материальных претензий не имеет, ответчик с иском истца ознакомлен и согласен, должны быть подписаны и нотариально заверены.

И шубу - пополам

Делятся ли при разводе личные вещи супругов - одежда, украшения?

Игорь НИКОНОВ. Тверь.

По закону разделу подлежит все имущество, совместно на-

житое в браке, кроме личных вещей (одежды) и подарков или наследства, полученных одним из супругов. Однако есть некоторые аспекты: например, тушевая кожаная куртка - просто носильная вещь, а вот песцовая шуба может быть сочтена предметом роскоши, каковой в соответствии с законом должен быть разделен. То же касается и ювелирных изделий - они однозначно являются предметами роскоши. Однако если свекровь подарила невестке золотые серьги с бриллиантами - это уже подарок, который разделу не подлежит. Вообще, по опыту скажу, что дела по разделу имущества и урегулированию взаимных имущественных претензий - одни из самых долгих, запутанных, нудных и мотающих нервы и разводящимся, и их родным.

Без страховки - никак

Мы хотим купить путевку за границу. Но нам сказали, что к стоимости путевки придется доплатить кругленькую сумму за медицинскую страховку. А если я не хочу страховаться?

Сергей КОВАЛЕВ.
Санкт-Петербург.

Скорее всего, страховаться все равно придется. Многие государства просто не принимают туристов без медицинской страховки. Смысл ее в том, что если с вами "за бугром", не дай Бог, что случится, вы можете смело ложиться в клинику - турфирма, через которую вы

оформляли путевку, все вопросы, в том числе и финансовые, возьмет на себя. А если учесть, что медобслуживание за границей - штука недешевая, то отказываться от страховки, скорее всего, все-таки не стоит.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии российских адвокатов.





- Борьба с наркоманией только тогда станет эффективной, когда об этом зле мы будем знать как можно больше. Именно с этой целью среди 200 пациентов нашего диспансера мы провели социальный проект-исследование "Быстрая оценка", разработанный и профинансированный специалистами ВОЗ. Мы работали с фокус-группами, в которые входили по семь-десять человек разного пола, возраста, профессии и занятий. Их всех объединяло лишь одно - наркозависимость. Результаты социсследования потрясают: мы, медики, имеем дело, по крайней мере, в Минске, лишь с надводной частью айсберга. На учете в наркодиспансере 2148 человек. Примерно столько же и на учете в милиции. А вне нашего поля зрения находятся еще от 10 до 13,5 тысячи наркозависимых. Причем их число ежегодно увеличивается примерно на 35-40 процентов. Кроме роста числа наркозависимых в глаза бросается их резкое омоложение. Еще несколько лет назад люди в возрасте до 20 лет составляли 6 процентов от общего количества любителей "кайфа", сегодня - 21. Основной массе, состоящей на учете, нет и 30 лет, а после 50 - всего один процент. Другими словами, наркотики "выкашивают" молодую часть общества. Существует и еще одна опасность: на

дачу ВИЧ-инфекции и гепатита вполне реален. Таким образом, три опасности: рост количества наркозависимых, их резкое омоложение и рискованное поведение - это сигналы обществу, предупреждающие о том, что меры надо принимать незамедлительно.

- Как вы полагаете, с чего нужно начинать?

- С семьи и школы, просмотра учебных программ, в которых должно быть место пропаганде здорового образа жизни. Пока что, к сожалению, 92 процента учителей и родителей не готовы к разговору с подростками о наркотиках и пагубных последствиях их употребления.

Никто из наших пациентов не намеревался стать зависимым от зелья, все хотели "только попробовать". Почему-то принято считать, что наркобед подвластны слабые, безволь-

продавали все свое имущество и, поддавшись рекламной агитке, ехали за тридевять земель к какому-то знахарю, экстрасенсу, колдуну, а оттуда возвращались ни с чем. Наркозависимость не лечится по фотографии, от нее нет чудодейственных таблеток, как уверяют рекламные ролики. Метод кодирования также, увы, малоэффективен. В стационарах сравнительно быстро снимают только физическую зависимость, а психологическая остается на долгие годы, а то и навсегда. Те, кто, зазывая к себе пациентов, дают гарантию на излечение выше 30 процентов, - откровенно лгут. В лучших наркоцентрах мира количество излечившихся от недуга колеблется между 20-30 процентами - не больше.

Пока благодаря помощи высококвалифицированных спе-

НА ИГЛЕ

Что должно насторожить родителей

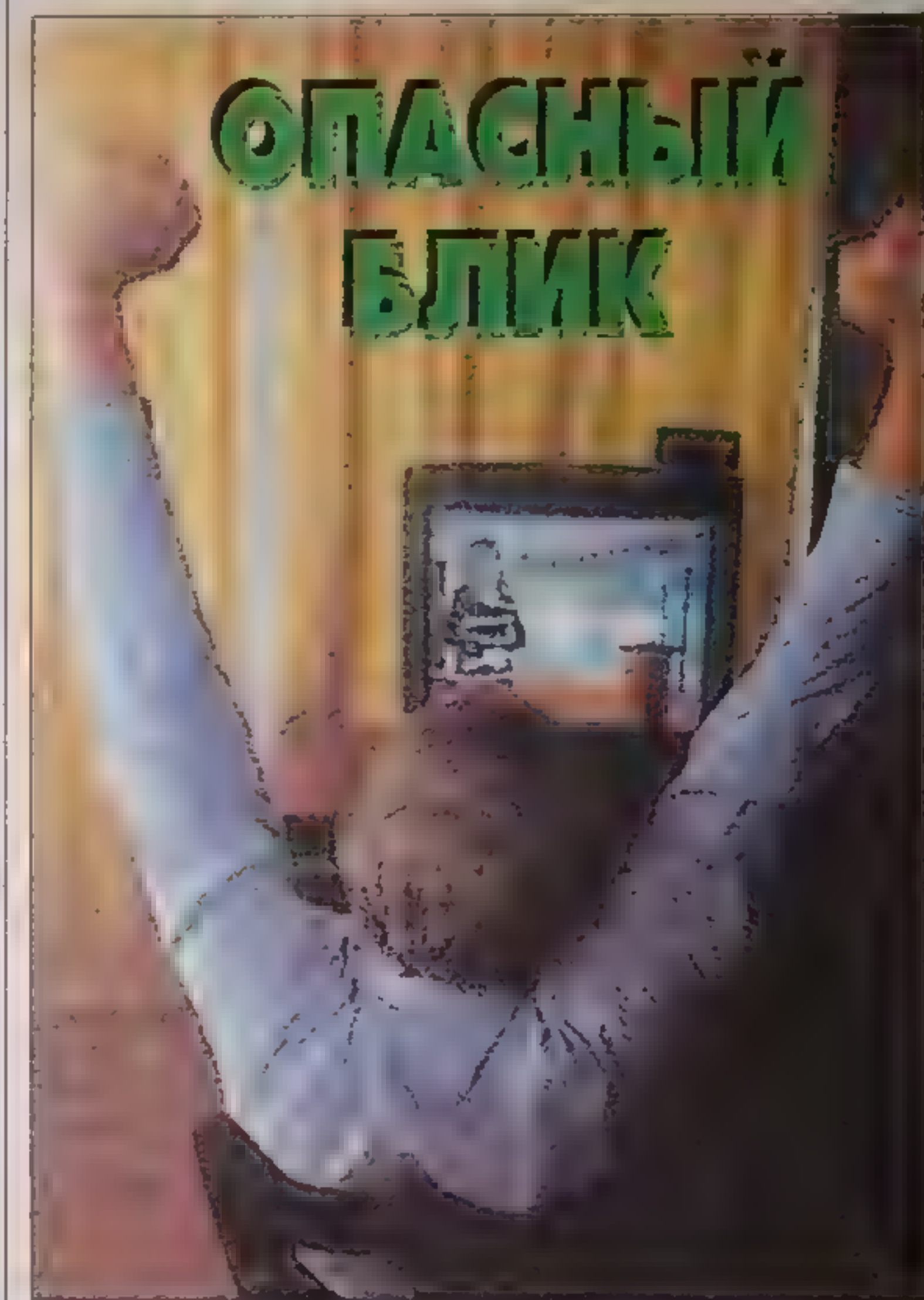
Сегодня и в России, и в Белоруссии наркомания - серьезная угроза для здоровья нации. Специалисты утверждают, что у людей тяга к наркотикам в десять раз сильнее, чем к алкоголю. Да и век наркоманов недолог: до старости они не доживают. Однако и с их уходом беда не кончается. Потому что за свою жизнь, полную никчемных иллюзий, обмана, предательства, воровства и даже разбоя, каждый успевает "подсадить на иглу" до десяти человек. Своими мыслями о том, как победить зло, делится главный врач Минского городского наркодиспансера Сергей МОЛОЧКО.

ные, неблагополучные. Это - опасное заблуждение. В такую сеть, где все продумано до мелочей - и научат, и денег дадут взаймы, может попасть каждый, рискнувший на единственный эксперимент. Не зря говорят, что наркоманом становишься не тогда, когда

специалистов-наркологов с учета в нашем диспансере удалось снять 157 минчан. Эти люди в течение года смогли обходиться без наркотиков. Но значит ли это, что свое пагубное пристрастие они победили? Не уверен. Теперь все будет зависеть и от них, и от той поддержки, которую они получают

С какого расстояния можно смотреть цветной телевизор без вреда для глаз? Как его правильно расположить?

Евгения СВЕТЛОВА.
Сыктывкар, Республика Коми.



Общее правило - от экрана до глаз должно быть "пять диагоналей". То есть если диагональ экрана у вас 50 см, то смотреть телевизор следует с расстояния 2,5 м ($50 \times 5 = 250$). Но, конечно, это достаточно индивидуально: плюс-минус полметра роли не играют. Близорукому человеку проще подвинуться поближе и не напрягать глаза, дальнорукоему - наоборот. Главное, чтобы экран не бликовал, то есть чтобы в нем не отражалась, к примеру, зажженная люстра. Когда вы смотрите фильм, вы этот блик как бы не видите, мозг его не фиксирует, так как "увлечен" экраным действием. Но глаз от этого "зайчика" все равно очень устает. А это, как вы сами понимаете, ему абсолютно бесполезно.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.

Последнее время врачи и специалисты разных областей ставят наше плохое самочувствие в зависимость от... с трудом нажитых и приобретенных вещей: телевизоров, микроволновок, модных отделочных материалов и так далее.

- Современный человек стал всего бояться, - говорит доцент Кубанской медицинской академии **Лидия КРАВЦОВА**. - Конечно, жить в деревянной избе, может, и здоровее. Тем не менее продолжительность жизни современного человека гораздо больше, чем у наших предков. А экологи давно утверждают, что в первую очередь наше самочувствие зависит от нашего

этому не призываю. Прежде всего вы должны добиться, чтобы дети ваши не спали в одной комнате с цветным телевизором. Но у меня есть знакомые, вполне современные люди, которые вообще отказались в доме от "ящика", пока растут дети. Можно заменить

общего количества любителей "кайфа", сегодня - 21. Основной массе, состоящей на учете, нет и 30 лет, а после 50 - всего один процент. Другими словами, наркотики "выкашивают" самую молодую часть общества. Существует и еще одна опасность: сидящие на "игле" махнули рукой на свое здоровье, их поведение довольно рискованно - они используют нестерильные и "общие" шприцы или емкости для разведения наркотических веществ, что ведет к заражению СПИДом, гепатитом В и С. По нашим данным, около 75 процентов наркозависимых в Минске уже инфицированы ВИЧ.

Исследование показало: рискованным поведением "грешат" 90 процентов опрошенных. Известно, что на первых порах наркотик подхлестывает сексуальную деятельность человека, а 55 процентов нашего контингента имеет сексуальных партнеров, не питающих никакого интереса к зелью. Причем средство защиты - презерватив - использует лишь 25 процентов. Выходит, половой путь пере-

ные, неблагополучные. Это - опасное заблуждение. В такую сеть, где все продумано до мелочей - и научат, и денег дадут взаимы, может попасть каждый, рискнувший на единственный эксперимент. Не зря говорят, что наркоманом становишься не тогда, когда уколешься, а когда разрешишь себе это сделать. Это мы, взрослые, просмотрели наших детей, не научили их говорить "нет" наркотикам. Опрос выпускников десяти минских школ и ПТУ показал, что для 61 процента юношей и девушек - не проблема, где купить "зелье", 28 процентов уже пробовали "забыться", 53 процентам друзья предлагали покурить травку, а 8,3 - уколиться...

- Что же делать тем, чей родственник или близкий уже оказался в сетях наркоторговцев?

- Путь один: как можно быстрее уговорить его обратиться в государственную наркологическую службу по месту жительства. Не доверяйте тем, кто берется избавить вашего близкого от зависимости "в одночасье". Случалось, что родители

циалистов-наркологов с учета в нашем диспансере удалось снять 157 минчан. Эти люди в течение года смогли обходиться без наркотиков. Но значит ли это, что свое пагубное пристрастие они победили? Не уверен. Теперь все будет зависеть и от них, и от той поддержки, которую они получают в обществе. Знаю, что некоторые наши бывшие пациенты стали глубоко верующими людьми, и слава Богу, что свое исцеление они нашли в вере...

- Сергей Михайлович, что в поведении ребенка, только-только попробовавшего наркотик, должно насторожить родителей?

- Резкие изменения в поведении сына или дочки: стремление избегать родителей, односложные и уклончивые ответы по телефону, потеря интереса к старым друзьям и прежним занятиям, включая учебу или работу. Агрессивное, взвинченное настроение или, наоборот, беспричинное благодушие и беспричинная доброта. Необычный вид вашего чада, чрезмерно суженные или расширенные зрачки, белки, налитые кровью. Мелкие кровяные пятна на белье, следы уколов или неглубоких множественных порезов кожи на руках и ногах вдоль вен. Неряшливость в одежде. Появление среди вещей баночек, склянок, повышенное внимание к домашней аптечке, появление в речи сына или дочери новых слов-выражений типа "конь", "чек", "доза", "джеф", "мулька". Исчезновение из дома денег, ценных вещей. Появление подозрительных знакомых. И, главное, запомните: если у вашего ребенка наступил пик ощущений наркомана - синдром отмены, если он пострадал от передозировки, необходима экстренная медицинская помощь. Немедленно звоните в "скорую".

Беседу вела Светлана БАРАННИКОВА.

доцент Кубанской медицинской академии **Лидия КРАВЦОВА**. - Конечно, жить в деревянной избе, может, и здоровее. Тем не менее продолжительность жизни современного человека гораздо больше, чем у наших предков. А экологи давно утверждают, что в первую очередь наше самочувствие зависит от нашего образа жизни, а не от атмосферных выбросов и стоков...

Конкретно: открывайте не форточки, а балконы по утрам и вечерам. Утром, чтобы избавиться от накопившихся испарений, вечером, чтобы проветрить на ночь. По данным Всемирной организации здравоохранения, именно воздух в жилищах многих граждан не поддается никаким нормам существования! Многие специалисты советуют не заклеивать окна на зиму. Я провела у себя дома эксперимент: оставила не заклеенным окно в кухне. И не умерла! Ведь в закупоренных на несколько месяцев квартирах, наподобие подводной лодки, чуждые человеческому жилищу образования усиливают и без того неважный фон.

Откуда он берется? Все вещи, которые нас окружают в доме: лампы, холодильники, телевизоры, видеомagneфоны и т.п., создают реальные электромагнитные поля, в зону воздействия которых мы попадаем. Бабушка на кухне с утра до вечера слушает радио, сын не отлипает от компьютера, мама возится у микроволновки или стиральной машины, а папа с дедом "отдыхают" у телевизора. Если это картина субботнего вечера, ее дополняют поlyingающие в коридоре и каждой комнате светильники. А еще включен электрический камин. Неудивительно, что утром у всех членов семьи плохое настроение, а состояние апатии, слабости и вялости таково, что вставать не хочется...

Выбросить чайник, компьютер и телевизор? Я вас к

жны добиться, чтобы дети ваши не спали в одной комнате с цветным телевизором. Но у меня есть знакомые, вполне современные люди, которые вообще отказались в доме от "ящика", пока растут дети. Можно заменить цветной экран черно-белым. Германия, кстати, уже много лет закупает у нас черно-белые телевизоры. Спросом в Германии и Австрии пользуются также наши сосновые шкафы, столы и диваны. Если вы не можете срочно отказаться от цветного телевизора и полированных поверхностей из спрессованных опилок - уву, доходы у нас не австрийские, - просто следите за тем, чтобы дети как можно меньше играли в комнате, напичканной техникой.

Старшим детям порекомендуйте за два часа перед сном выключать компьютер и проветривать комнату. Форточка должна быть открыта не меньше двух часов после компьютерной работы! Ваша так называемая хроническая депрессия может быть связана и с микроволновкой. Это очень мощный источник отрицательной энергии. Если вы уже отвыкли возиться над обедом у обычной плиты, следите, по крайней мере, чтобы дети не заходили в кухню, пока микроволновая печь работает. А когда обед будет готов, накрывайте стол в другой комнате, а кухню как следует проветривайте.

Записала Ирина СТАНИСЛАВОВА.

БАНАНЫ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Организм человека, живущего регулярной половой жизнью, вырабатывает и поддерживает на оптимальном уровне гормоны счастья - эндорфины.

Благодаря им падает наша чувствительность к боли, поскольку эти гормоны действуют как натуральное обезболивающее средство, а также снижается риск заболевания язвенной болезнью желудка и инфаркта.

Впрочем, сходным образом действуют и некоторые пищевые продукты. Так, повышают настроение бананы, шоколад, а также пищевые приправы.

Яна МИХАЙЛОВА.





Моя жизнь - это игра

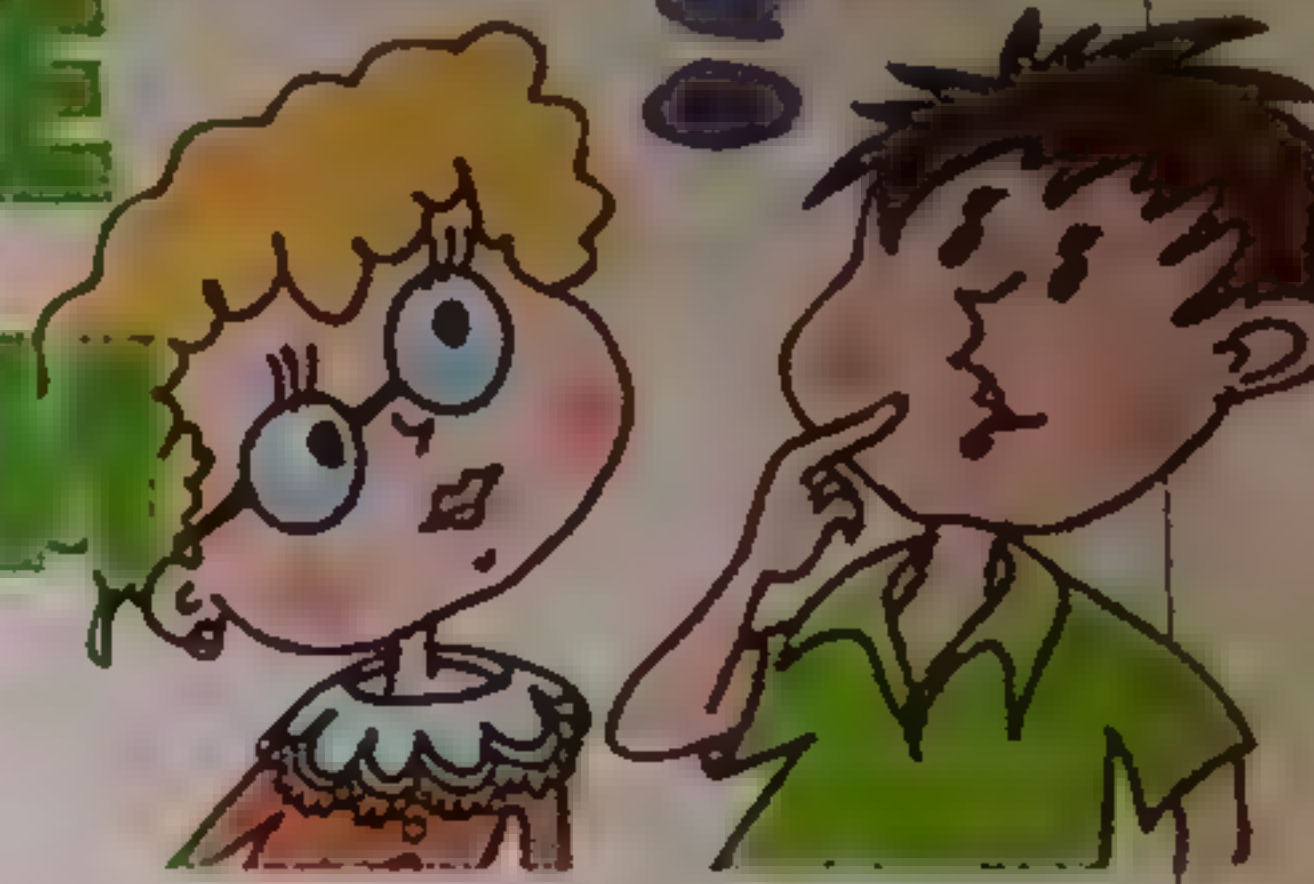
Привет всем! Меня зовут Таня. Мне 14 лет. Учусь в 9-м классе. Люблю животных - кошек, собак и хомячков. По гороскопу я Дева. Любимое время года - лето. Люблю вязать. Мое хобби - коллекционирование различных монет. Мне нравится читать, имею большую библиотеку. Хочу переписываться с мальчиками и девочками любого возраста. Отвечу всем без исключения.

Мой адрес: 216500, Смоленская область, г. Рославль, 12-й микрорайон, д. 2, кв. 29.



Напряги извилины

ОСЕННИЕ ЗАГАДКИ



СЕДОЙ ШУТНИК

За селом средь бела дня
Фокусник провел меня:
Спрятал поле, луг, стога,
Лес и речки берега.
Мне почудилось вначале:
От меня все убежали,
Не имея глаз и ног
И не ведая дорог.
А они с мест - ни на шаг.
Старый фокусник - как маг.
Вскорости шутник седой
Очутился под горой.
Лишь совсем шалун исчез -
Объявились луг и лес.
Обнаружились стога,
Поле, речки берега.
Прояснились небеса.
Вновь видна земли краса.
Это ли не чудеса?!
...Оказалось, что в обман
Ввел меня сплошной ...

(наизусть)

БЕЛОГРИВЫЕ КОНИ

На лугу на голубом
Ветер служит пастухом:
Дни и ночи напролет

НЕРАЗЛУЧНЫЕ БРАТ С СЕСТРОЙ

Друг за дружкой чередой
Вечно ходят брат

с сестрой.

Ликом парень светел, бел,
Ровно снег иль школьный
мел.

Смуглая его сестрица -
Черноброва, темнолица.
У нее одна лишь цель -
Уложить всех спать

в постель:

Гришу, Нюру, Петю, Таню,
Бабу Шуру, деда Ваню.
И собаку, и котенка,
И тигренка, и теленка.
Ей сова лишь непокорна,
Отвергает сон упрямно.
Ясноокий сестрин брат
Всех поднять с постели рад.
Ото всех стремится он
Отогнать дремоту-сон,
Чтобы не мешал работе,
И учебе, и охоте.



ЧЕЛОВЕК РАССЕЯННЫЙ С УЛИЦЫ БАССЕЙНОЙ

Помнишь этот забавный детский стишок про чудака, который надевал на ноги перчатки и все путал? А теперь посмотри на себя. Разве у тебя не бывает, что ты выходишь из дома, забыв выключить магнитофон, теряешь все подряд и получаешь оценку ниже лишь за то, что при правильно решенной задаче, перепутав, написал не тот ответ или забыл дописать в слове последнюю букву? Вспомни, часто ли обижались на тебя, когда ты забываешь про дни рождения знакомых? А проверить, насколько ты невнимателен, можно, ответив "да" или "нет" на вопросы этого теста.

1. Часто ли ты проигрываешь в играх из-за невнимательности?

2. Часто ли тебя разыгрывают?

3. Можешь ли ты заниматься каким-нибудь делом, слушать, о чем говорят вокруг, да еще и запоминать это?

4. Приходилось ли тебе находить на улице деньги или какие-нибудь другие предметы?

5. Когда ты переходишь

улицу, смотришь ли ты по сторонам?

6. Помнишь ли ты содержание фильма, который смотрел вчера?

7. Раздражает ли, когда тебя отрывают от чтения или любого другого занятия?

8. Проверяешь ли ты в магазине сдачу?

9. Легко ли ты находишь в доме нужную вещь?

10. Вздрагиваешь ли ты, если тебя кто-то окликнул на улице?

11. Было ли, что ты одного человека принимал за другого?

12. Увлечшись разговором или чтением, можешь ли ты пропустить нужную остановку?

13. Можешь ли ты с ходу назвать дни рождения своих близких?

14. Легко ли ты просыпаться?

15. Можешь ли ты найти в большом городе то место, где был один раз, да и то в прошлом году?

А теперь подсчитайте очки:

	1	2	3	4	5	6	7	8
да	0	1	1	1	1	1	0	1
нет	1	0	0	0	0	0	1	0
и	10	11	12	13	14	15		
и	0	0	0	1	1	1		

Если у тебя получилось больше 11 очков, то твоей внимательности можно только позавидовать. У тебя прекрасная память, к тому же ты очень проницателен.

Если у тебя от 5 до 10 очков, то ты, как правило, не забываешь ничего важного, а вот по мелочи можешь что-нибудь пропустить. Но в ответственный момент сумеешь сосредоточиться.

Менее 4 очков. Увы, но ты очень рассеян. Потерять ключи

Считайте очки.

	1	2	3	4	5	6	7	8
да	0	1	1	1	1	1	0	1
нет	1	0	0	0	0	0	1	0
	9	10	11	12	13	14	15	
да	1	0	0	0	1	1	1	
нет	0	1	1	1	0	0	0	

КОНЬЯК ОТ ПРЫЩИКОВ

Как мне избавиться от прыщей и угрей?

**Алексей
НОВИКОВ, 14 лет.**
г. Мытищи
Московской
области.

В твоём возрасте прыщи - вещь абсолютно естественная. Организм перестраивается, происходят гормональные всплески, жировой баланс кожи меняется, отсюда и угри, и прыщики. Проще всего сходить к

врачу-дерматологу или хотя бы терапевту. Порой "вулканическую деятельность" можно остановить простейшей витаминотерапией в виде таблеток или масок. Чаще всего угри и прыщи возникают при гиперактивной работе сальных подкожных желез. Поры забиваются, возникает прыщ. Следовательно, почаще умывайся. Причем холодной водой без мыла - любое мыло нарушает жировой баланс кожи. Только один-два раза в неделю можно делать своеобразный пилинг - чистку кожи. Хорошенько распарь лицо (посиди в горячей ванне или положи на лицо горячую салфетку) и помой лицо мочалкой с мылом. Это хорошо очищает поры. После этого полезно потереть кожу лица кусочком льда, спиртосодержащей жидкостью (лучше всего специальным лосьоном для лица или особыми косметическими салфетками). Прекрасное средство для

коньяк. Смочи ватку и протри лицо. Коньяк дезинфицирует кожу, а дубильные вещества, содержащиеся в коньяке, кожу укрепит и тонизируют.

Коньяк не пытайся прыщи и угри выдавить. Это очень просто занести инфекцию.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.

Если у тебя получилось больше 11 очков, то твоя внимательность можно только позавидовать. У тебя прекрасная память, к тому же ты очень проницателен.

Если у тебя от 5 до 10 очков, то ты, как правило, не забываешь ничего важного, а вот по мелочи можешь что-нибудь пропустить. Но в ответственный момент сумеешь сосредоточиться.

Менее 4 очков. Увы, но ты очень рассеян. Потерять ключи и забыть выключить телевизор - для тебя обычное явление. Но, к сожалению, ты не обращаешь внимания на такие "пустяки". В этом причина многих неприятностей как твоих, так и окружающих.

Эля ПРОКОФЬЕВА, психолог.

Меня зовут Алена, мне 10 лет. У меня есть мама и папа, и я их очень люблю. А еще я люблю читать книги Виктора Драгунского. У меня много друзей и друзей, но я хочу иметь их еще больше, не только из моего города, но и из других городов, особенно из тех, кто собирает марки, вкладыши, открытки, фантики, интересуется всем, что связано с НЛО.

Мой адрес: 446430, Самарская обл., г. Кинель, ул. Орджоникидзе, д. 122, кв. 28. Григорьевой Алене.

Привет! Меня зовут Аня! Мне 12 лет, я перешла в 7-й класс. Хочу переписываться с девочками любого возраста. Пишите. Отвечу всем.

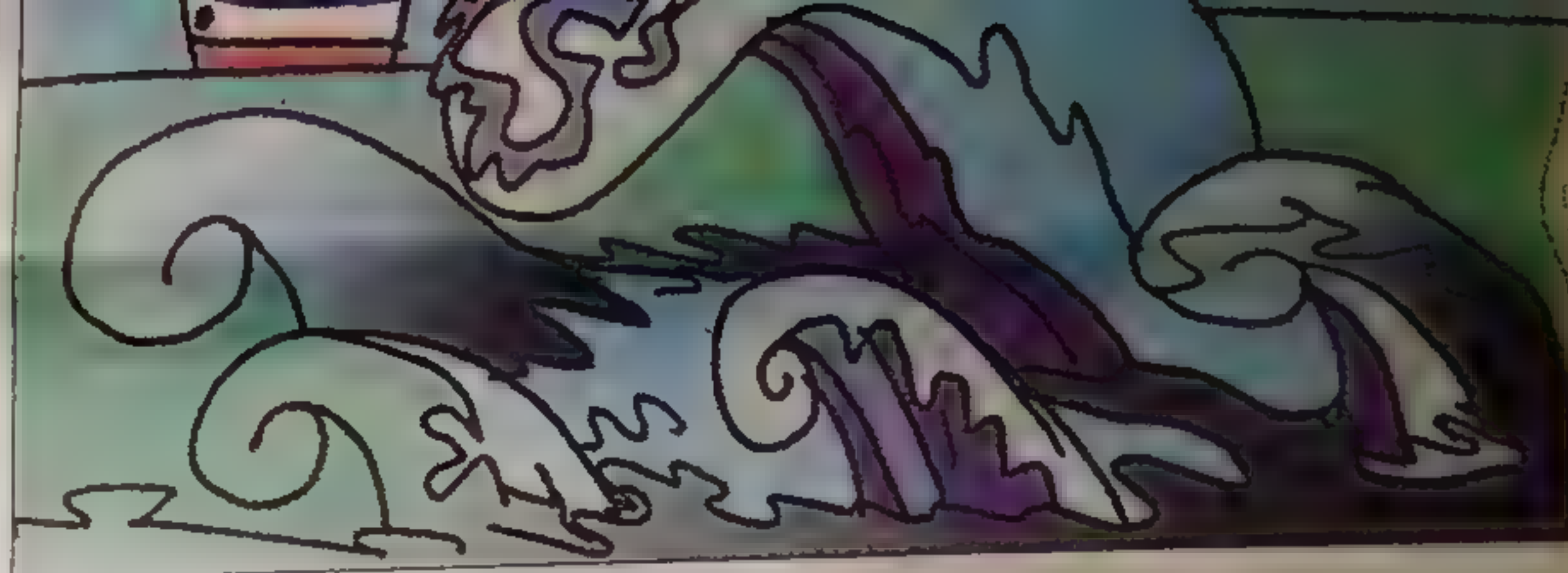
Мой адрес: 238612, Калининградская область, Славский район, пос. Заповедное, ул. Советская, д. 37, кв. 1. Кривобоковой Анне.

Привет всем! Меня зовут Саша. Мне 14 лет. По гороскопу я Рыба. Люблю слушать музыку, рисовать, плести из бисера, купаться. Хочу переписываться с мальчишками и девчонками любого возраста. Отвечу всем, кто пришлет фотографию. Да и без фотографии тоже отвечу.

Мой адрес: 610027, г. Киров, ул. Карла Либкнехта, д. 141, кв. 89. Грязевой Александре.

Привет! Меня зовут Маша. Мне 15 лет. Не могу жить без общения. Пишите, мальчишки и девочки, независимо от возраста. Отвечу всем.

Мой адрес: 640026, г. Курган, ул. Югова, д. 2, кв. 40. Маше.



Табуны коней пасет,
Изумрудных, белогривых,
Необузданных, игривых.
Я верхом на кобылице
Попытался прокатиться.
Только оседлал с трудом -
Вмиг свалился кувирком.
Но не больно мне нисколько -

Чуть-чуть обидно только.
...Как зовутся кони, луг?
Отгадай скорее, друг!

(Море и волны)

Непохожие они,
Хоть родители одни.

(День, ночь, сутки)

ХОЛОДНОЕ ПЛАМЯ

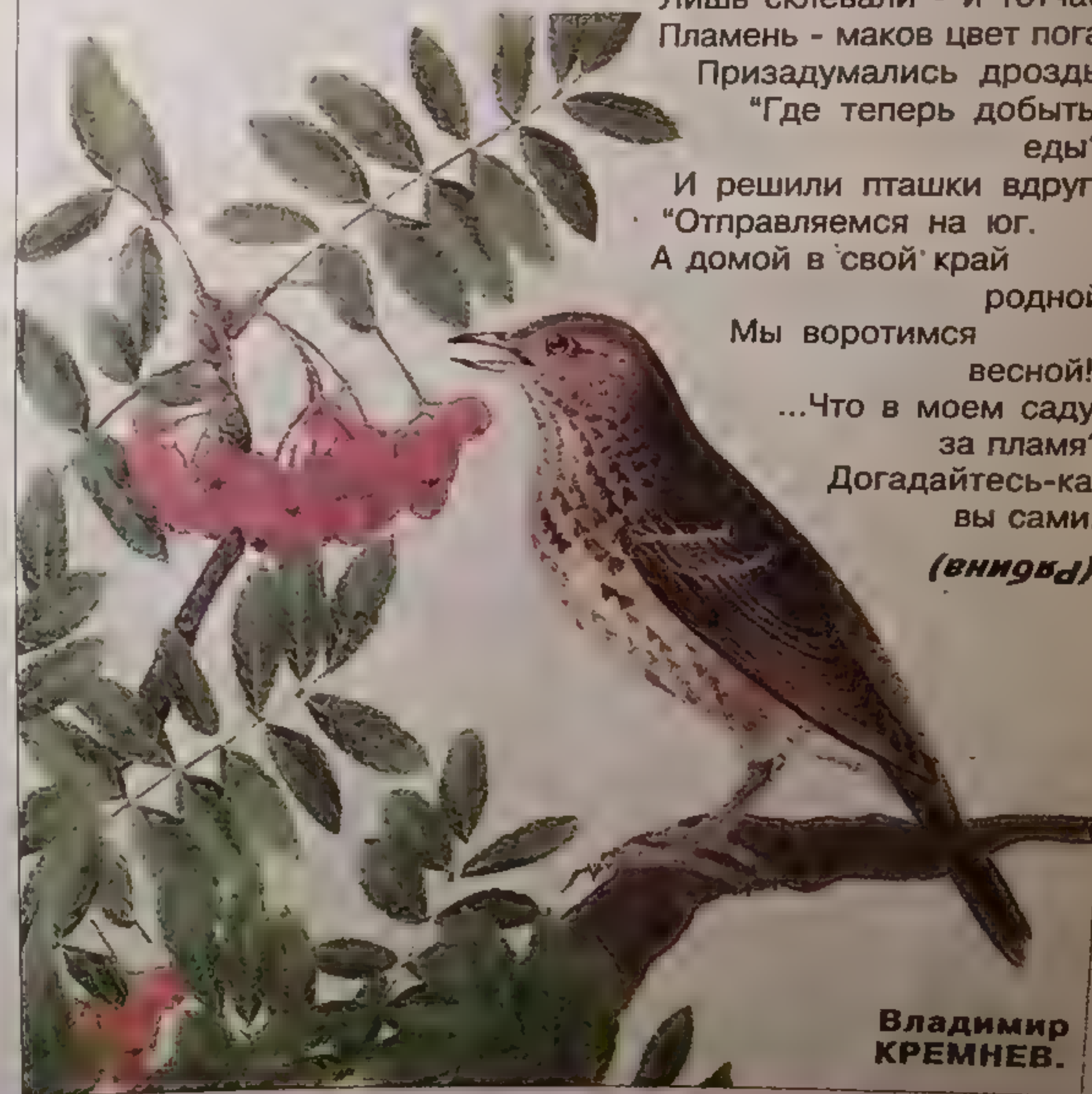
Осень в сад ко мне пришла,
Факел красочный зажгла.
Вкруг него дрозды снуют
И, галдя, его клюют.
Налетело пташек много,
Не страшась совсем ожогов.
Покружившись, полетали,
Как пшено, огонь склевали.
Лишь склевали - и тотчас
Пламень - маков цвет погас.
Призадумались дрозды:
"Где теперь добыть еды?"

И решили пташки вдруг:
"Отправляемся на юг.
А домой в свой край

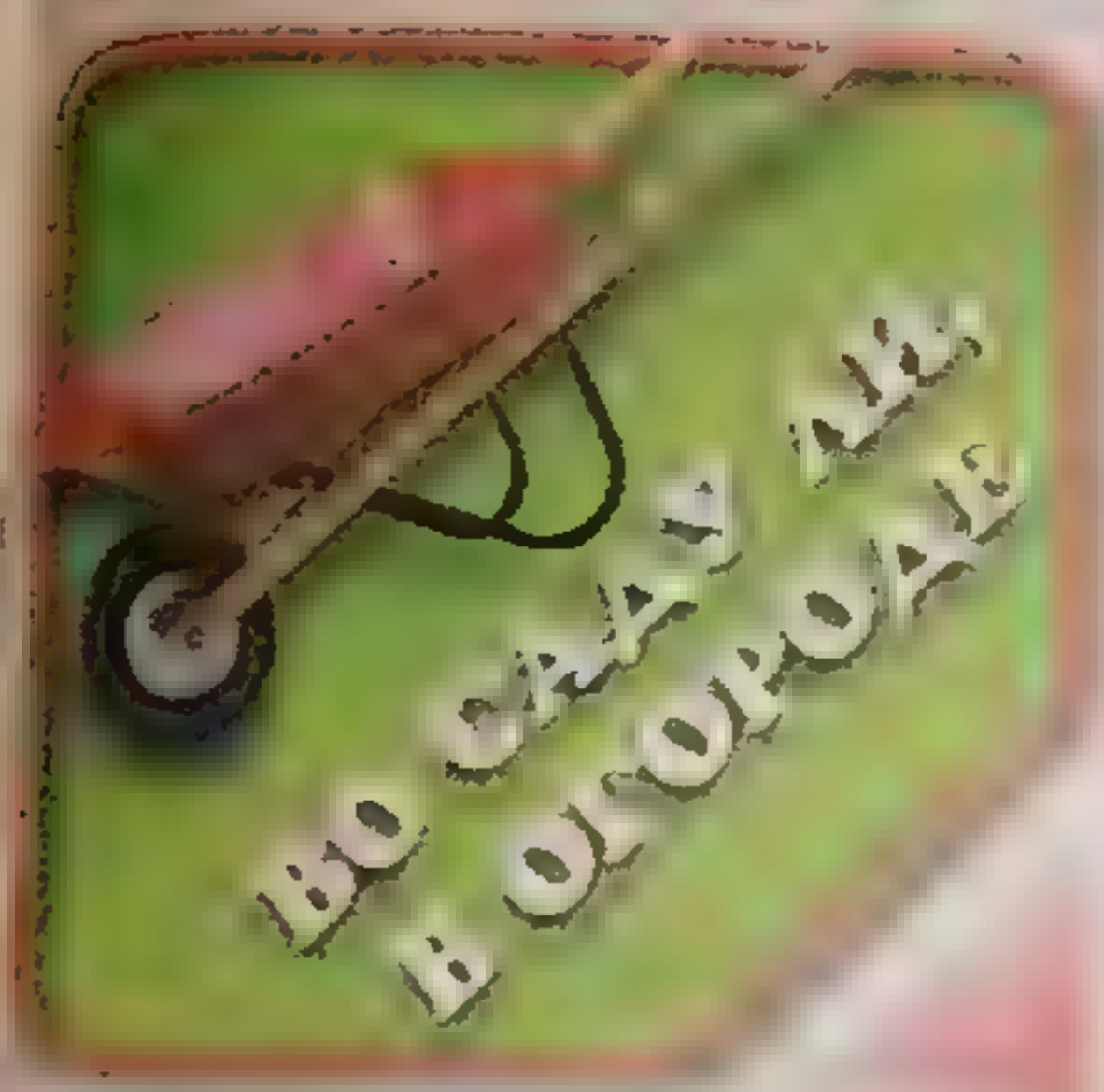
родной,
Мы воротимся
весной!"

...Что в моем саду
за пламя?
Догадаться-ка
вы сами!

(Рябина)



**Владимир
КРЕМНЕВ.**



СКРОМНОЕ ОБДЯНИЕ ГАЙЛАРДИИ

Гайлардия - старинное цветочное растение. Оно получило свое название в честь французского покровителя ботаники Гайяра де Дондарау, члена Парижской академии наук.

Яркая радостная окраска соцветий, а также продолжительное цветение с конца июня до заморозков делают это растение весьма привлекательным для многих садоводов-любителей. Гайлардию чаще всего высаживают в смешанных цветниках. В сочетании с другими многолетниками она очень хорошо смотрится на фоне декоративных кустарников. Соцветия гайлардии очень красивы в срезе и могут стоять в воде около недели.

Среди гайлардий встречаются однолетние, двулетние и даже многолетние виды. Однако чаще всего из них выращивают однолетнюю гайлардию красивую и многолетнюю гайлардию остистую, а также их гибриды.

Высаживать гайлардию нужно обязательно на солнечном

месте с легкими плодородными почвами. При выращивании этого замечательного растения помните, что оно не выносит удобрений навозом и избытка влаги. Подкормите ее перед и во время цветения суперфосфатом, а в конце лета - полным минеральным удобрением. На зиму многолетние виды гайлардии замульчируйте, чтобы они не пострадали от сильных морозов.

Размножать гайлардию можно семенами, делением куста, зелеными и корневыми черенками.

Если вы приобрели семена однолетней гайлардии, то высевайте их в марте-апреле, а рассаду высадите в мае. Многолет-

нюю же гайлардию следует высевать в апреле-мае, а рассаду в открытый грунт - в августе-сентябре на расстоянии 40 см друг от друга. На следующий год ваши питомцы зацветут и могут расти на одном месте без потери декоративности 3-4 года.

К делению разросшихся кустов многолетней гайлардии вы можете приступить как ранней весной, так и осенью. Если вы хотите, чтобы куст побыстрее



вырос, то нужно сажать его большими частями.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

Чем отличается желтая малина от красной и что из нее можно приготовить?

**Ирина
ПАРЕЦКАЯ.**
г. Нижний Тагил
Свердловской
области.

Желтая малина рас- считана на гурманов и лакомок. Ее отличи- тельная особенность - очень вкусные сладкие плоды. Правда, это единственное каче- ство, по которому жел- тая малина превосхо- дит красную. Желто- плодные сорта, как пра- вило, менее урожай- ны, а сами ягоды со- всем не выносят транс- портировки. Кроме того, в плодах содер- жится несколько мень- ше салициловой кис- лоты, которая придает малине целебные свойства. И тем не менее не- которые садоводы все-таки вы- ращивают эти необычные яго- ды - уж очень они вкусные.

Чем полезна мелисса лимонная?

Валентина ВЯТКИНА.
г. Благовещенск
Амурской области.

Мелисса лимонная - это многолетнее растение из семейства губоцветных. Все части мелиссы имеют приятный цитрусовый аромат, из-за чего растение и получило свое видовое название. Свежие или сухие листья мелиссы добавляют в чай, который при этом приобретает освежающий вкус и тонкий аромат. Мелисса также используется для приготовления концентрированных настоев.

СНЫТЬ УКРОПУ НЕ ТОВАРИЩ

Расскажите о
своем опыте сныть.
Именно о ней чита-
ю, но не знаю, как

Семена так называемой бутылочной тыквы минувшей весной я купил только ради интереса. Поскольку уход за всеми тыквами примерно одинаков, то, не особенно мудрствуя, посеял эту диковину в последних числах апреля. Из нескольких чахлых семечек вззошло только одно.

**БУТЫЛКИ - НЕ БУТКИ,
МОГУТ И НА ДЕРЕВЕ
РАСТАТИ**

СНЫТЬ УКРОПУ НЕ ТОВАРИЩ

Расскажите о траве, которая называется сныть. Много о ней читала, но не знаю, как она выглядит.

**Надежда
СТОЛПЧЕВА.**
с. Смоленское
Алтайского
края.



Немало садоводов многое бы отдали за то, чтобы никогда не видеть, как выглядит этот злостный сорняк. А вообще сныть - это многолетнее корневищное растение из семейства зонтичных. Ее пальчатораздельные листья появляются рано весной и быстро покрывают поверхность почвы сплошным зеленым ковром. Редкое культурное растение может выдержать конкуренцию с этим сорняком.

В середине лета сныть образует цветоносы. Их высота достигает 1-1,5 метра. Соцветия похожи на зонтики укропа, но белого цвета. Примечательно, что в дикой природе сныть ведет себя более чем скромно. На относительно бедных лесных почвах она встречается редко, а с лугов ее вытесняют злаковые травы.

Другое дело - окультуренная садовая земля. Тут сныть начинает разрастаться с поразительной быстротой. И дело даже не в семенах, просто

прирост корневища этого сорняка за одно лето измеряется метрами. Прополка - это лишь временная мера, потому что сныть может возобновиться из самого маленького отрезка корневища.

Можно, конечно, использовать всевозможные гербициды, но для того чтобы полностью победить сныть, химикатов нужно внести достаточно много. Одно утешает: листья сныти довольно-таки хрупкие, поэтому их очень легко косить или мотыжить. Прополка тоже не доставляет особых проблем. Правда, вскоре после всех этих мероприятий молодые листочки вновь появляются над поверхностью почвы.

Но некоторая польза от сныти все-таки есть. Дело в том, что молодые листья этого растения вполне съедобны. Они сочные, нежные и к тому же обладают приятным ароматом моркови. Из них делают прекрасные салаты и зеленые щи. Если постоянно скашивать старые листья, то можно собирать несколько урожаев в год. Таким образом злостный сорняк со временем может превратиться в неприхотливый зеленый овощ.

Семена так называемой бутылочной тыквы минувшей весной я купил только ради интереса. Поскольку уход за всеми тыквами примерно одинаков, то, не особенно мудрствуя, посеял эту диковину в последних числах апреля. Из нескольких чахлах семечек взошло только одно.

БУТЫЛКИ - НЕ БУЛКИ, МОГУТ И НА ДЕРЕВЕ ВЫРАСТИ

Сразу же обратил внимание на то, что все растение было густо покрыто мягкими короткими волосками. Этот признак говорит о том, что данный вид тыквы привычен к засухам и высокой температуре. Однако испытывать растение на жаростойкость я не стал, а просто посадил рассаду на солнечное место, предварительно хорошенько удобрив почву перепревшим навозом.

Чтобы наблюдать за развитием тыквы было удобнее, сделал для нее шпалеру высотой около двух метров. В конце июня на плетях стали образовываться первые цветы. Сначала это были пустоцветы (мужские), а затем появились и завязи. Маленькие плодики были тоже покрыты густым опушением. После опыления завязи опадали или росли очень медленно. За исключением одного плода. Он довольно быстро увеличивался в размерах, причем его форма в первые же недели стала напоминать бутылку, а если точнее - химическую колбу. В конце лета опушение у плода практически исчезло, а его длина составляла примерно 50 сантиметров.

Вкус у этой необычной тыквы был примерно таким же, как у большинства других плодов этого

семейства. Его можно определить как сладковато-картофельный. Но доставать мякоть бутылочной тыквы я постарался так, чтобы не повредить ее оболочку. Когда она подсохла, получился очень оригинальный сосуд. Хранить жидкости в ней я конечно же не рискну, но ваза для сухоцветов из нее получится отменная.

Может быть, еще кто-нибудь из садоводов выращивал подобные растения? Было бы очень интересно узнать об опыте коллег. Если вас не затруднит, напишите о своих наблюдениях.

Михаил МОРКОВКИН.
г. Химки
Московской области.



г. Благовещенск
Амурской области.

Мелисса лимонная - это многолетнее растение из семейства губоцветных. Все части мелиссы имеют приятный цитрусовый аромат, из-за чего растение и получило свое видовое название. Свежие или сухие листья мелиссы добавляются в чай, который при этом приобретает освежающий вкус и тонкий аромат лимона. Более концентрированный отвар травы этого растения применяют как успокаивающее средство. Эфирные масла, которые содержатся в растении, благотворно влияют на работу сердца, а сон делают более спокойным и глубоким.

Наибольшее количество полезных веществ в растении содержится во время цветения. Именно в это время ее заготавливают на зиму. Следует отметить, что у мелиссы есть двойник - котовник лимонный. Он очень похож на мелиссу, но лекарственными свойствами не обладает. Его запах более резкий, парфюмерный, а само растение двулетнее.

Как самому приготовить
садовый вар?

Хадиджат ИБРАГИМОВА.
с. Спирино
Новосибирской
области.

Рецептов замазки для плодовых деревьев существует достаточно много, но результат подразумевается один и тот же: тонкий слой садового вара дезинфицирует рану и не допускает проникновения внутрь древесины вредных микроорганизмов. Наиболее простой рецепт садового вара следующий: возьмите в равных частях канифоль, желтый воск и внутреннее свиное сало. Растопите компоненты по отдельности на водяной бане и затем слейте вместе при постоянном помешивании. Вместо садового вара можно использовать пчелиный клей (прополис) или масляную краску.

Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
**Михаил
ВОРОБЬЕВ**





ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Напильник в хозяйстве - вещь нужная. Вот несколько советов, которые дает читателям "Друга дома" строитель Федор ЗАЙЦЕВ. Если выполнять эти несложные рекомендации, работать напильниками станет легче, а служить они будут дольше.

ПО РУКЕ

Ручка - вещь архиважная. За нее и держать напильник удобнее, и руку не поранишь. Одна беда - часто они слетают с хвостовиков, трескаются... Поэтому, приобретая напильник, убедитесь, что ручка сидит хорошо. Но даже если она слетает - не беда. Не надо стучать рукояткой о верстак, стараясь забить хвостовик напильника поглубже. Забить не забьете, а рукоятка может треснуть. Лучше насыпьте в отверстие в рукоятке смесь из трех частей канифоли и одной части толченой пемзы. Затем раскалите хвостовик напильника сильнее и вставьте в рукоятку. Смесь расплавится и, застынув, прочно удержит инструмент. Хорошие рукоятки также получают из старых полистиленовых флаконов, игрушек. Режете изделие из полистилена - кладете в баночку и ставите в духовку. Готовите из жесткого цилиндрики по раз-

и держать удобнее, и руку не поцарапаете.

МЛАДШИЙ БРАТ

"Младший брат" напильника - надфиль. Делать или нет для них ручки - дело ваше. Неплохие ручки для надфилей получаются из использованных баллончиков от сифона. Можно зажимать надфили в цанговые карандаши - вместо грифеля, мож-

жало и поводите по насечкам. Медная пыль соберется в крупные комки, которые легко вычистить металлической щеткой. А алюминий легко вычищается лопаточкой из латуни или меди.

ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ

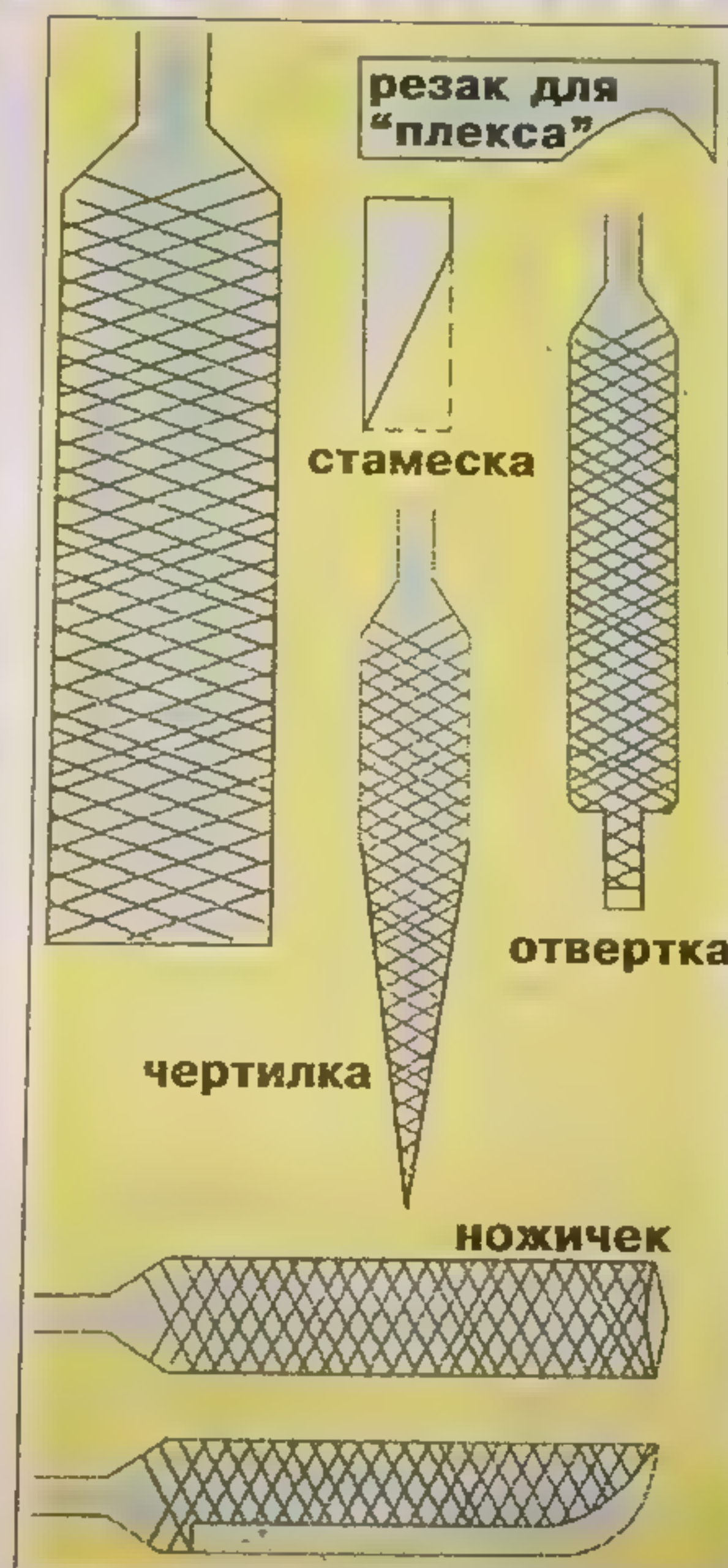
Напоследок несколько полезных советов. Как хранить напильники? У меня для этой

но сажать на "эпоксидку" или ВК в корпуса шариковых ручек. Но лично я предпочитаю просто натягивать на "хвост" надфиля резиновую трубочку. Так, мне кажется, лучше чувствуешь инструмент.

Если у вас есть точильный камень, можете слегка доработать комплект надфилей, чтобы получились универсальные инструменты. Из плоских надфилей можно сделать маленькую отверточку, резак для "плекса", стамесочку для мелких работ. Из ромбовидного - универсальный ножичек. Из трехгранника - чертилку (см. рисунок).

ПРОСЛУЖАТ ДОЛГО

Можно ли реанимировать старый напильник? Конечно! "Износившийся" инструмент надо на час опустить в крепкий раствор аммиака, затем вынуть и, не вытирая, оставить лежать на свету, время от времени поворачивая. За несколько дней он покроется толстым слоем жаравины, которая легко счи-



цели к дверце шкафчика (изнутри) прибита кухонная треугольная "держалка" для крышек - в ней у меня лежат напильники. Их все видно, легко сразу взять тот, который ну-

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ТИШИНА

Хочу дать несколько советов тем, кто любит тишину. Очень часто звук из соседних квартир идет по трубам и батареям. В качестве временной меры можно накрыть батарею одеялом. Но это не всегда возможно - нарушается тепловой режим. Поэтому обмотайте трубы на входе в пол и потолок полосой ватина и зафиксируйте поплотнее к потолку и полу - хоть изолентой. Если почувствуете, что труба резонирует, не поленитесь сделать пару-другую дополнительных кронштейнов, притягивающих трубу к стене. Между трубой и кронштейном сделайте прокладочки из губчатой резины. Если дом старый и отверстия в полу-потолке под трубы разношены, не пытайтесь замазать их цементом или алебастром - они не пластичны, и при малейшей нагрузке на трубу (достаточно слегка ударить по ней) вылетят. Пользуйтесь только строительной пеной из баллончика.

Если у вас в квартире резонируют стекла, например, когда по улице идет тяжелый грузовик, первым делом проверьте, плотно ли притягивает стекло штапик. Если все в порядке, вырежьте из мягкой резины или губки шарики и вложите между створками. Этот метод годится для современных окон, где между



Рисунок 1

стеклами в двойных рамах расстояние около 50 мм. Если же у вас старый дом и расстояние между двойными рамами приличное, придется вырезать из пружинящей стали прижим, приклеить к одной его стороне полосу кожи или резины и привинтить к раме в уголке (рисунок 1). Если при ходьбе по полу вибрируют стекла книжного шкафа, выстругайте бритвочкой из спички пару тоненьких клинышков и вклейте их в пазы сверху и снизу (рисунок 2). Стекло фиксируется плотно.

Анатолий ДУМА.
Сыктывкар,
Республика
Коми.



Рисунок 2

И ДЛЯ ПИЛЫ,
И ДЛЯ СТАМЕСКИ

ДВА ГВОЗДИКА

Если не хотите, чтобы стекло ездило по письменному столу, не поленитесь просверлить в углах по два

шк. Режете изделие из полиэтилена, кладете в баночку и ставите в духовку. Готовите из картона цилиндрики по размеру будущих рукояток и, когда полиэтилен расплавится, набиваете его в эти цилиндрики. Пока масса еще горячая, вдавливаете в нее хвостовики инструмента. Потом, когда рукоятка-болванка застынет, обрабатываете ее ножом или напильником.

А можно обтянуть рукоятки хлорвиниловой трубкой разных цветов. Режете разноцветные трубочки, размачиваете их в ацетоне и натягиваете на рукоятки. Когда ацетон улетучивается, "винилка" плотно "сядет" на ручку. Точно также обтягивают ручки резиной, только размачивать ее надо в бензине. Кстати, если вам предстоит работать рашпилем, не полнитесь до половины натянуть на него кусок резиновой трубки -

раствор аммиака, затем вынуть и, не вытирая, оставить лежать на свету, время от времени поворачивая. За несколько дней он покроется толстым слоем ржавчины, которая легко счистится металлической щеткой. Режущие свойства напильника восстановятся почти полностью. Можно и по-другому поступить: на 2-3 минуты опустить старый напильник в раствор серной кислоты, после чего хорошенько промыть в содовом растворе и высушить.

Очень часто напильник засоряется и не пилит, а "гладит" (так часто бывает при обработке мягких металлов). Поэтому, перед тем как работать с латунью, медью и тому подобными металлами, натрите напильник мелом, а перед работой с алюминием - стеарином. Но если даже насечка напильника забилась, не отчаивайтесь. Медь и ее сплавы легко удаляются с помощью паяльника. Залудите

цели к дверце шкафчика (изнутри) прибита кухонная треугольная "держалка" для крышек - в ней у меня лежат напильники. Их все видно, легко сразу взять тот, который нужен. Если у вас напильники "живут" в ящике вместе с другими железяками, не полнитесь надеть на каждый "ножны" из куса "винилки" - так они дольше прослужат.

Если срочно нужен рашпиль, а под рукой его нет, соедините десяток ножовочных полотен - вполне сгодятся.

Из обломанного круглого напильника получается отличный пробойник для стен, который вполне заменяет шлямбур. Надо только заточить его под "ласточкин хвост".

Если снять на камне насечку на трехгранном напильнике и заточить грани на манер стилета, получится шабер-инструмент, которым очень удобно снимать заусенцы на металле.

ками. Этот метод годится для современных окон, где между

И ДЛЯ ГИТЫ, И ДЛЯ СТАМЕСКИ

Вот уже давно в качестве чехольчиков для инструментов я использую обрезки резинового шланга.

Очень удобно: во-первых, сунув руку в ящик с инструментами, никогда не поранишься, во-вторых, болтаясь в ящике, инструменты не бьются друг о друга и стенки режущими кромками, не тупятся, не царапаются.

ДВА ГВОЗДИКА

Если не хотите, чтобы стекло елозило по письменному столу, не полнитесь просверлить в углах по дырочке 1-3 мм. Такие же дырочки просверлите в уголках (дальних) столешницы. Кладете стекло, вставляете в дырочки гвоздики, и никуда оно не уедет.

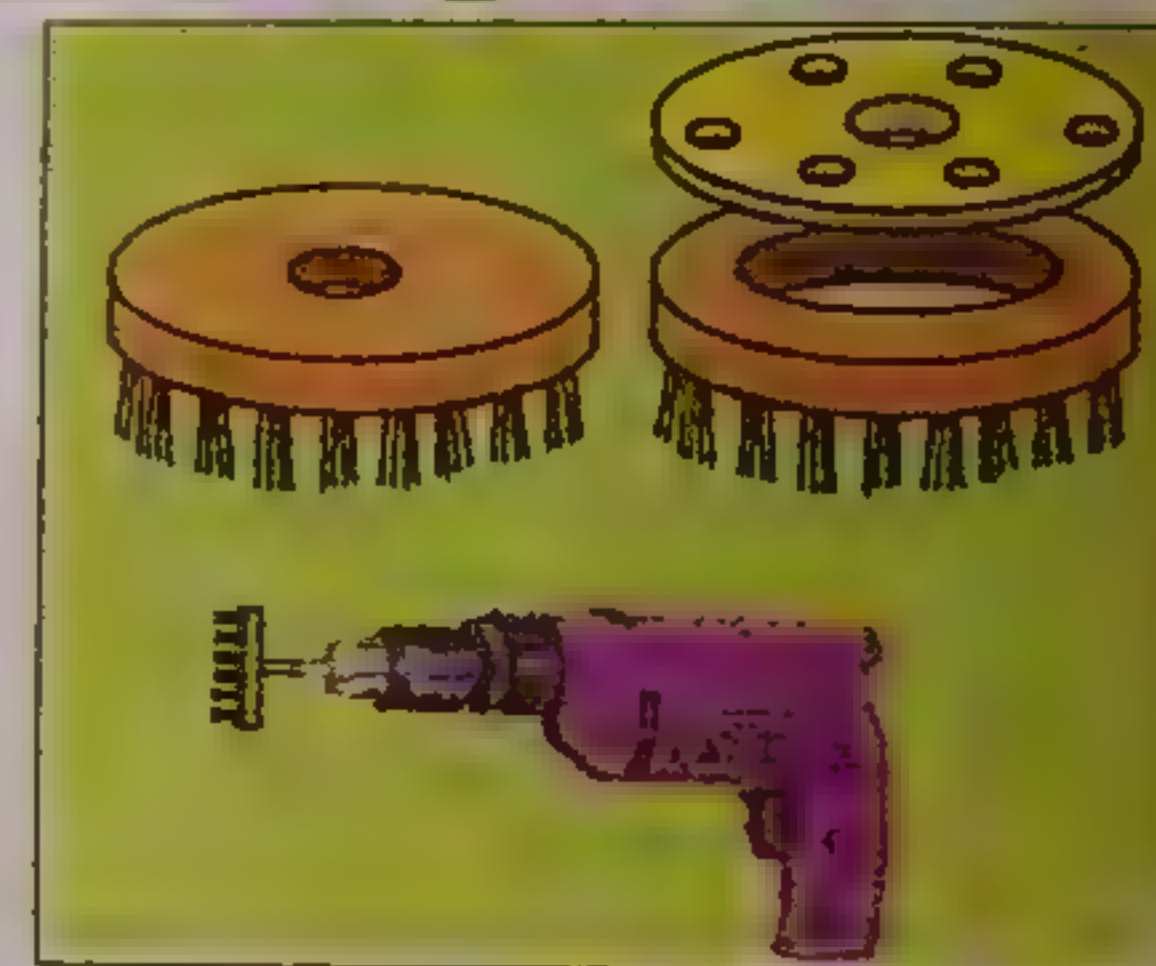
Алексей УХОВ. Нижний Новгород.

Павел УГЛОВ. Омск.

ДРЕЛЬ ПЛЮС ЩЕТКА

Хочу поделиться с читателями "Друга дома" своей идеей. Если вам предстоит работа по очистке металла от коррозии или старой краски, чем скрести шкуркой или шпателем, воспользуйтесь щеткой с металлической щетиной.

Надо выбрать круглую щетку и закрепить ее на болте - в зависимости от конструкции щетки, либо просверлите дырку под болт и притяните ее гайкой, либо с помощью шурупов прикрепите к щетке "верх" из фанерки или дощечки 5 мм (смотри рисунки); такие щетки бывают либо со сплошной спинкой, либо кольцеобразные. Болт зажимается в патроне электродрели, и металлической щеткой



удаляется ржавчина или краска. Такая же фирменная насадка, к примеру, от "Блэк энд декер" стоит ого-го, а металлическая щетка для полировки - копейки.

Станислав РОЖНОВ. Пенза.

САМОДЕЛЬНЫЙ МОЛЬБЕРТ

Сын у меня очень любит рисовать. Давно просил купить ему мольберт, только у нас в городе они не продаются. И я придумал вот что.

Из досок-"десяток" собрал щит размером с крышку письменного стола, покрыл щит оргалитом. В торцах крышки письменного стола просверлил 4 отверстия (по два с каждой стороны) глубиной 50 и диаметром 6 мм. Еще изготовил из металла 4 мм четыре рейки - две 10x150 мм и две 20x500 мм. Короткие рейки привернул к щиту снизу, как на рисунке 1, а длинные рейки играют роль подпорок. Разумеется, в рейках просверлены отверстия 6 мм.

Когда сыну захочется порисовать, я собираю стол-мольберт за полминуты. В качестве фиксирующих осей - болтики 50x6 мм. Стол в сборе - на рисунке 2. А отверстия в торцах стола почти не видны и совсем не портят вида.

Александр ИВАНОВ. Волоколамск Московской области.



КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЛОПАТА

Я в октябре-ноябре "закрываю" дачный сезон. Разумеется, не везти же косы, грабли, топоры, лопаты и прочий инвентарь в Москву! А чтобы они не ржавели в сарае зимой, я их консервирую. Берете парафин и растворяете его в бензине (можно предварительно растопить парафин и влить его в посудину с бензином). Потом бен-

зино-парафиновым киселем мажете все металлические инструменты, предварительно промытые и высушенные. Бензин испаряется, и на инструментах остается слой парафина, который надежно предохраняет их от коррозии.

Александр СОБОЛЕВ. Москва.



Вот какие способы заготовки клюквы предлагает Светлана СИМАНОВА из пос. Ладва (Карелия).

Если вам нужно сохранить ягоды на зиму, то это можно сделать двумя способами. Во-первых, чистые сухие ягоды сложите в целлофановый пакет и заморозьте в морозильной камере. Во-вторых, можно хранить клюкву в воде. Для этого ягоды очистите, вымойте в холодной воде, засыпьте в эмалированную, стеклянную, деревянную посуду и залейте холодной кипяченой водой. Сверху можно положить крышку с гнетом, чтобы вода покрывала все ягоды, и уберите в прохладное место.

И конечно, из клюквы можно сделать заготовки на зиму.

ХОЛОДНОЕ ВАРЕНЬЕ

Клюкву переберите, вымойте, откиньте на сито, чтобы стекла вода, насыпьте в миску и растолките деревянным пестиком. "Варенье" можно пропустить через мясорубку. Ягоды смешайте с сахарным песком (на 1 кг клюквы 2 кг сахара), дайте постоять, чтобы сахар растворился. Затем разложите в чистые банки и закройте крышкой. Храните в прохладном месте. А зимой из "варенья" можно пригото-

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Возьмите 1 кг ягод, 1,8 кг сахарного песка, стакан ядер грецких орехов, стакан воды.

Ядра грецких орехов проварите в кипящей воде 30 минут, откиньте на дуршлаг, смешайте орехи с клюквой, залейте сахарным сиропом и варите до готовности.

КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ

На 1 кг клюквы потребуется 1 кг сахарного песка.

Чистые ягоды бланшируйте в течение 8-10 минут, откиньте на дуршлаг и протрите через сито. Полученное пюре смешайте с сахарным песком, подогрейте до 90 градусов и разложите по чистым банкам. Стерилизуйте в кипящей воде полулитровые банки 20 минут, литровые - 30 минут и храните в прохладном месте.

Отобранные и промытые ягоды откиньте на дуршлаг, выдержите до удаления воды, уложите в чистые стеклянные банки и залейте свежотжатым соком. Стерилизуйте полулитровые банки 5 минут, литровые - 10 минут, трехлитровые - 20 минут. Закатайте и храните в прохладном месте.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

Он очень полезен при простуде. Для его приготовления возьмите стакан клюквы, 0,5 стакана сахарного песка, 1 л воды.

Отобранную и промытую клюкву кипятите 5-10 минут, процедите, добавьте сахарный песок, доведите до кипения и охладите.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС С МЕДОМ

На стакан клюквы возьмите 2 столовые ложки меда, 1 л воды.

Отобранную и промытую клюкву опустите на 2-3 минуты

массу всыпьте манную крупу и варите на медленном огне 20 минут, помешивая. Когда каша будет готова, влейте в нее клюквенный сок и взбейте венчиком (посуду при этом лучше поставить в таз с холодной водой).

Когда масса увеличится, разлейте ее в вазочки и поставьте в холодное место загустевать. Подавать такой мусс нужно с молоком или сливками.

А вот какими рецептами поделилась Кифая ВАСИЛЬЕВА из г. Сатка Челябинской области.

КЛЮКВЕННЫЙ МАРМЕЛАД

Для приготовления 1 кг мармелада возьмите 850 г клюквенного пюре, 550 г сахара.

Клюкву опустите на 3-4 минуты в кипящую воду, затем

Груши нарежьте дольками. Клюкву переберите, вымойте, пропустите через мясорубку, перемешайте с сахаром и грушами и поставьте на сутки в холодное место. Затем доведите массу до кипения и горячей залейте в банки, закатайте.

КЛЮКВЕННЫЙ ЛИКЕР

На 4 стакана клюквы потребуются 500 г сахара, 0,75 л водки, гвоздика, кардамон.

Клюкву разомните, залейте водкой, настаивайте 4-5 дней, плотно закрыв посуду. Затем процедите, добавьте сахар и подогрейте, не доводя до кипения, до полного растворения сахара. Снимите с огня, опустите в ликер на 5 минут завернутые в марлю гвоздику и кардамон, разлейте в бутылки и храните в прохладном месте.

КЛЮКОВКА

Возьмите стакан клюквенного сока, стакан сахара, 1 л водки. Настаивайте в течение суток до прихода гостей.

ДАМСКАЯ КЛЮКОВКА

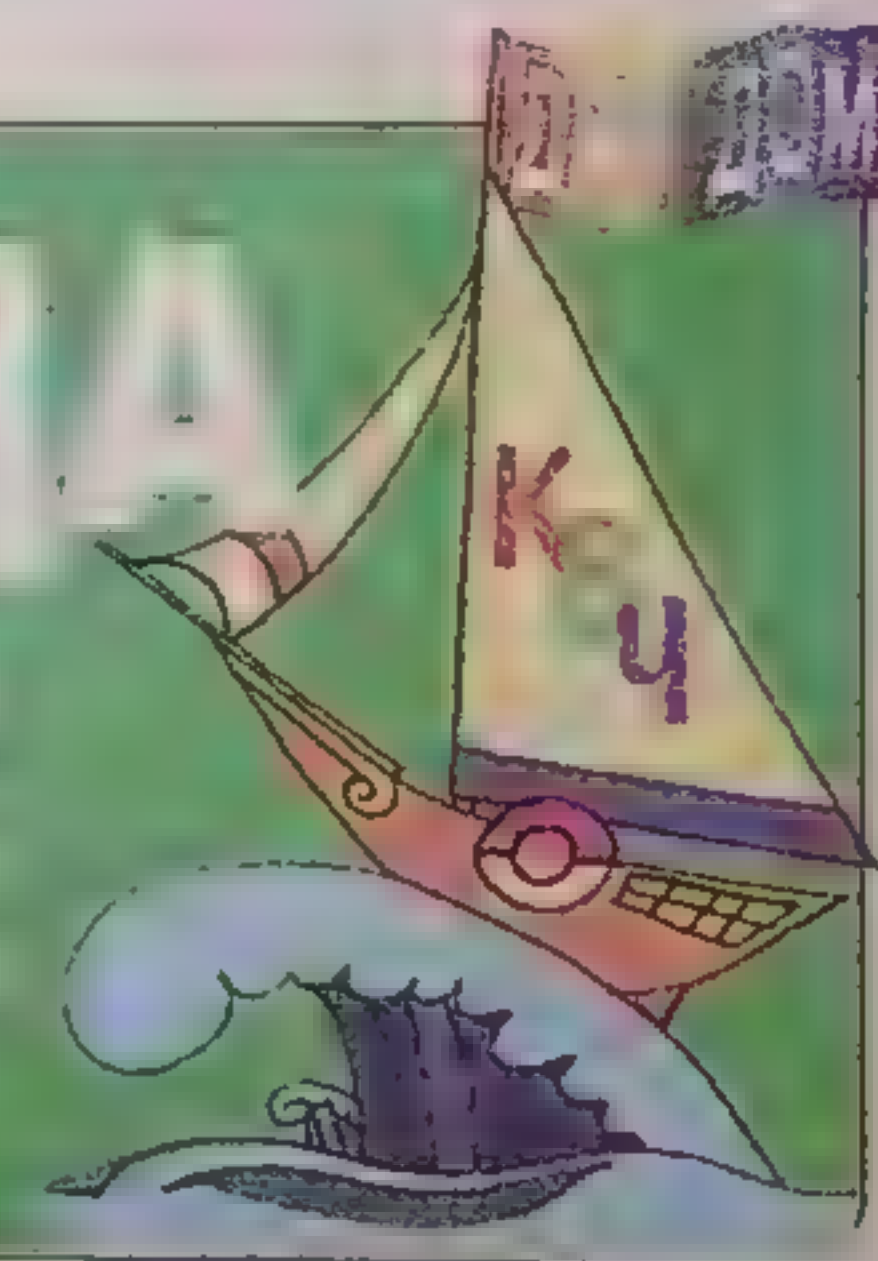
500 г клюквы тщательно разомните, залейте литром водки и настаивайте при комнатной температуре от двух недель до одного месяца (чем больше, тем лучше). Перед употреблением добавьте 2 чайные ложки сахара на 0,5 л настойки. Процедите, разлейте по бутылкам.

КЛЮКОВКА ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Возьмите 500 г клюквы, 500 г спирта, 700 г воды. Готовится она так же, как и дамская, только сахар добавлять не нужно. В итоге вы получите очень приятный напиток крепостью 45-48 градусов.

КЛЮКВЕННЫЕ

БОЛОТНАЯ ЯГОДА



КЛЮКВЕННЫЙ СИРОП

На 1 л клюквенного сока возьмите 1 кг сахара, 1 л воды.

Приготовьте сахарный сироп, растворив сахар в кипящей воде, залейте им отжатый сок клюквы, кипятите 5 минут, разлейте в стерилизованные банки и закатайте.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ

На 1 кг клюквы необходимо

в кипящую воду, достаньте, разомните и кипятите в воде 5-10 минут. Сок процедите, добавьте в него мед и оставьте на 2 часа.

КЛЮКВЕННЫЙ КВАС С МЯТОЙ

На 500 г клюквы вам потребуется 300 г сахара, 3 л воды, 5 г дрожжей, стакан сухих листьев мяты.

Клюкву разомните, влейте

истолките деревянным пестиком и протрите через сито. Полученное пюре переложите в варочный тазик, подогрейте, добавьте сахар и варите до готовности.

МОЧЕНАЯ КЛЮКВА

Для заливки на литр воды потребуется 4 столовые ложки сахара, пол чайной ложки соли, 3-4 горошины душистого перца, 3-4 бутона гвоздики.

Промытые ягоды засыпьте в

переложите в чистые банки и закройте крышкой. Храните в прохладном месте, а зимой из этого "варенья" можно приготовить морс или кисель.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ

Вам потребуется на 1 кг клюквы 1,5 кг сахара, 1-2 стакана воды.

Отобранные и промытые ягоды опустите на 1-2 минуты в кипящую воду, затем всыпьте в кипящий сироп и варите на медленном огне до готовности. В конце варки можно добавить немного ванилина - тогда варенье будет более ароматным.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ С ЯБЛОКАМИ

На 1 кг клюквы возьмите 0,5 кг яблок, 1,3 кг сахара.

Ягоды варите в сахарном сиропе 20 минут, затем добавьте дольки очищенных яблок и варите еще 15-20 минут.

растворив сахар в кипящей воде, залейте им отжатый сок клюквы, кипятите 5 минут, разлейте в стерилизованные банки и закатайте.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ

На 1 кг клюквы необходимо будет взять 1 л 50-процентного сахарного сиропа. Ягоды залейте горячим сиропом, разлейте в полулитровые банки и стерилизуйте 20 минут.

КЛЮКВА В САХАРНОМ СИРОПЕ

На 1 кг клюквы возьмите 1 л 10-процентного сахарного сиропа.

Отобранные и промытые ягоды уложите в полулитровые банки по плечики, залейте сиропом и стерилизуйте 20 минут.

КЛЮКВА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

На 7 кг клюквы вам потребуется 3 л клюквенного сока.

КЛЮКВЕННЫЙ КВАС С МЯТОЙ

На 500 г клюквы вам потребуется 300 г сахара, 3 л воды, 5 г дрожжей, стакан сухих листьев мяты.

Клюкву разомните, влейте 2 л воды, варите 10 минут, процедите, всыпьте сахар, охладите. Мятую залейте литром кипятка, охладите, процедите, соедините с клюквенным отваром, добавьте дрожжи, разлейте в бутылки и поставьте на 3 дня в темное прохладное место.

КЛЮКВЕННЫЙ МУСС

На стакан клюквы возьмите 3 стакана воды, стакан сахарного песка и 3 столовые ложки манной крупы.

Клюкву переберите, вымойте, разомните толкушкой. Сок процедите через марлю. Жмых залейте водой и кипятите 5 минут, затем процедите, снова поставьте на огонь. В кипящую

добавьте сахар и варите до готовности.

МОЧЕНАЯ КЛЮКВА

Для заливки на литр воды потребуется 4 столовые ложки сахара, пол чайной ложки соли, 3-4 горошины душистого перца, 3-4 бутона гвоздики.

Промытые ягоды засыпьте в стеклянную или эмалированную посуду и залейте охлажденной заливкой. Сверху ягоды накройте салфеткой и положите гнет. Первые 6-7 дней держите при комнатной температуре, а затем перенесите в холодное место. Через 20-30 дней моченые ягоды готовы к употреблению.

Различные джемы и желе из клюквы готовит Людмила ЗИЯТДИНОВА из с. Пилюгино Оренбургской области. Вот их рецепты.

ДЖЕМ ИЗ БОЯРЫШНИКА И КЛЮКВЫ

На 500 г боярышника возьмите 150 г клюквы, 1 кг сахара.

Ягоды боярышника разварите с водой (на стакан ягод 0,5 стакана воды) и протрите через сито. Пюре смешайте с отваром, добавьте сахар и доведите до кипения. В массу добавьте клюкву и варите до готовности.

КЛЮКВЕННОЕ ЖЕЛЕ

На 1 кг клюквы нужно взять 500 г сахара и стакан воды. Ягоды залейте водой, варите до размягчения. Отожмите сок, подогрейте, добавьте сахар и варите до готовности. Разлейте по банкам в горячем виде.

Множеством оригинальных рецептов из клюквы поделилась Алла КРИЦКАЯ из Краснодара.

КЛЮКВА С ГРУШАМИ

Возьмите 1 кг клюквы, 1 кг сахара, 500-600 г груш.

ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Возьмите 500 г клюквы, 500 г спирта, 700 г воды. Готовится она так же, как и дамская, только сахар добавлять не нужно. В итоге вы получите очень приятный напиток крепостью 45-48 градусов.

КЛЮКВЕННЫЕ КОНФЕТЫ

Один белок добела разотрите с чашкой сахара, добавьте десертную ложку лимонного сока и перемешивайте, пока не загустеет.

Каждую ягодку обваливайте в этой массе, выложите на блюдо, смазанное сливочным маслом, и дайте подсохнуть.

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ ОВСА, КЛЮКВЫ И ИЗЮМА

Вам потребуется 1,5 л воды, стакан овса, 0,5 стакана клюквы, 0,25 стакана изюма, 2-3 чайные ложки меда.

Овес и изюм промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения, положите размятую клюкву, вновь закипятите и настаивайте в течение часа. Процедите и добавьте мед.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАНЫЕ ЗНАЮЩИМ МОИМ НАЗВЕНИЕМ ЧИТАТЕЛЯМ!



Расскажите о различных способах приготовления квашеной капусты.

Олеся СИДОРЕНКО. Оренбург.

Моя дочка совершенно отказывается есть тыкву. А ведь она очень полезная. Может, кто-нибудь поделится оригинальными рецептами блюд из тыквы.

Елена КОРОТКОВА. Новосибирск.

ЦЕПКАЯ ДОСКА

Когда приходится чистить рыбу, каждый раз убеждаешься, что ее, покрытую скользкой чешуей, не так-то легко удержать в руках. Для этого я предлагаю изготовить специальную доску с прижимной планкой. Чистить рыбу, применяя такую доску, очень легко.



Основание делается из дощечки или из прочной толстой фанеры.

Опора - два прибитых снизу брусочка. С одного конца к доске и бруску привинчен металлический кронштейн. К нему крепится прижимная планка. В ее торец забивают скобку из проволоки, а в торец опорного бруска - гвоздь или ввинчивают шуруп. К скобке прикрепляют один конец стальной пружины из проволоки диаметром 1-1,5 мм.

По низу прижимной планки сделана выемка. Как раз напротив нее из основания торчат

шпы - острые концы трех коротких гвоздей: их забивают в основание еще до того, как будет прикреплен соответствующий опорный брусоч. Рыбу положите хвостом на шпы, опустите планку, зацепите нижний конец пружины за шуруп. Можно приступать к чистке рыбы. Чтобы опоры не царапали стол, обклейте их снизу тонкой резиной или мягким пластиком. Изделие "в сборе" - на рисунке.

Наталья ИШАНОВА. Волгоград.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Нитка, превращенная в шар. 4. Он заставляет поросенка крутиться и поддурманиваться. 7. "Даже самые красивые ... где-то заканчиваются" (Юлиан Тувим). 8. Петрушка, укроп, кинза - одним словом. 11. Женщина, которая делает мужчину похожим на джентльмена. 12. Большой вязаный платок. 13. Финская косметическая фирма. 14. Движение с газующей ногой. 17. Что сухое является на самом деле мокрым? 20. Разновидность застежки. 22. Часть корпуса скрипки. 23. Бикарбонат натрия на кухне. 25. Часть книги, текста. 27. Украшение в виде нанизанных на нитку шариков. 28. Элемент женского платья, охватывающий верхнюю часть тела. 29. Магазин, где делают покупки по рецептам.

По вертикали. 1. Помещение на курорте для концертов, собраний. 2. Французский композитор, автор оперы "Кармен". 3. "Скачущая" шахматная фигура. 4. Дом, в котором вместо тапочек носят мокасины. 5. Долгий писк в азбуке Морзе. 6. Стихи про любовь. 9. Плод citrusовых. 10. Санитарка в лечебном учреждении. 11. Французская "верста". 15. Одна из четырех на карте. 16. Самая известная пулеметчица времен гражданской войны. 17. Часть света, требующая тонкого подхода. 18. Хвалебное стихотворение. 19. Если верить Диснею, то это самая богатая утка всех времен и народов. 21. Героиня одноименного романа А.Н. Толстого. 24. Французский кутюрье. 25. Сырье для фишбургера. 26. Приспособление для выхода сухим из-под воды.

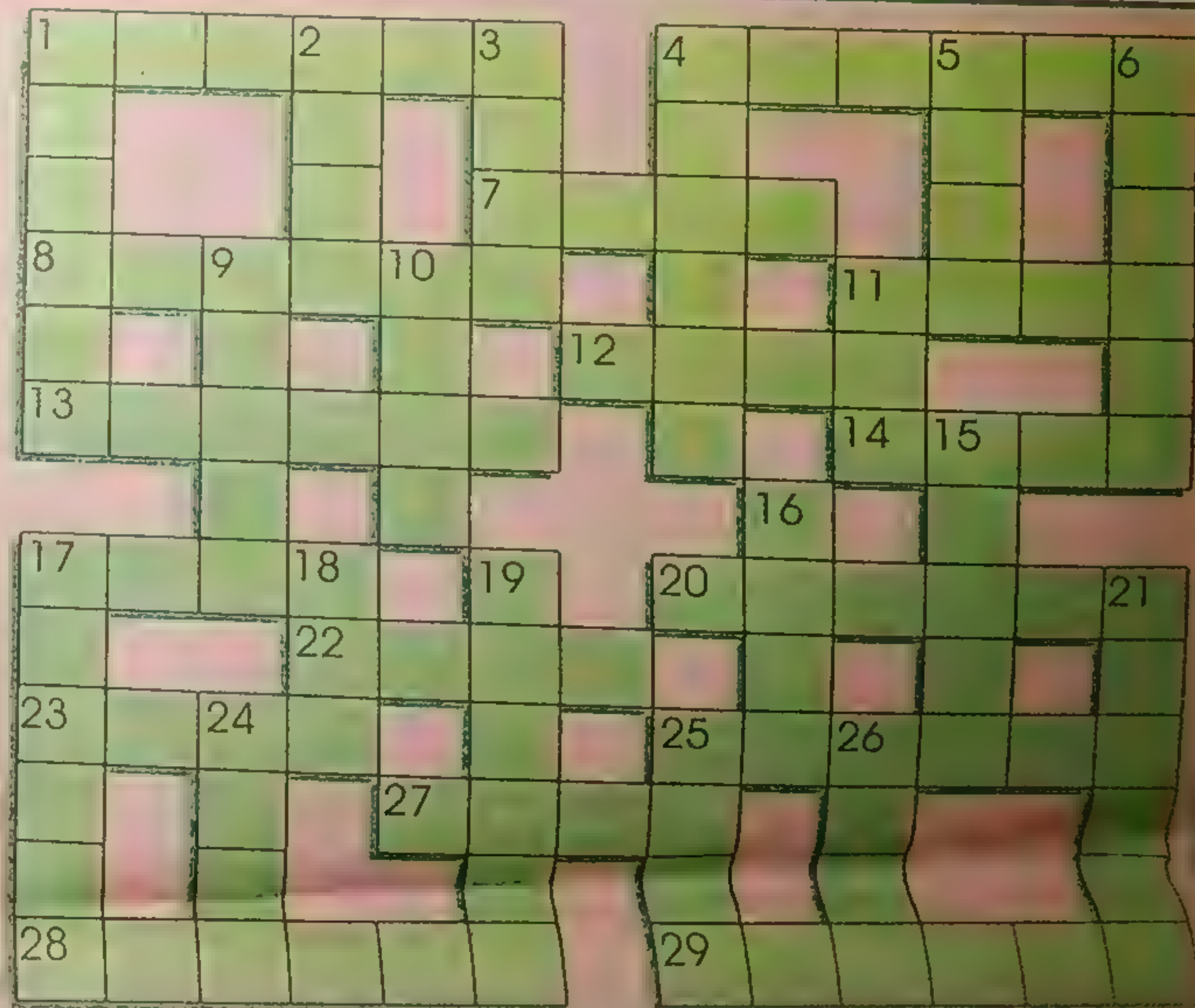
да?". 27. Бутылка в цехе розлива. 28. "Резинка" для челюстей. 29. "Пропагандист", которого обычно вешают.

По вертикали. 1. Он возвышает любого в глазах окружающих. 2. Безногий памятник. 3. Позывные первого космонавта. 4. Вес кота с мешком. 5. Зверь, которому белый свет не мил. 6. Английский король по прозвищу Львиное Сердце. 9. Мелкая канцелярская сошка. 10. Город, в котором вручается Нобелевская премия Мира. 11. Та, что близилась к пионерам, но так и не приблизилась (песенное). 15. Рыболовная снасть в виде кошеля. 16. Советская песня с новыми русскими словами. 17. Вместимость бензобака. 18. "Рыбная" валюта Киргизии. 19. Терпеливый носитель информации. 21. Отдых на ринге больше 10 секунд. 24. Индийская система саморегуляции. 25. Дружный выстрел батарей. 26. Триумфальное сооружение.

ДЛЯ МУЖЧИН

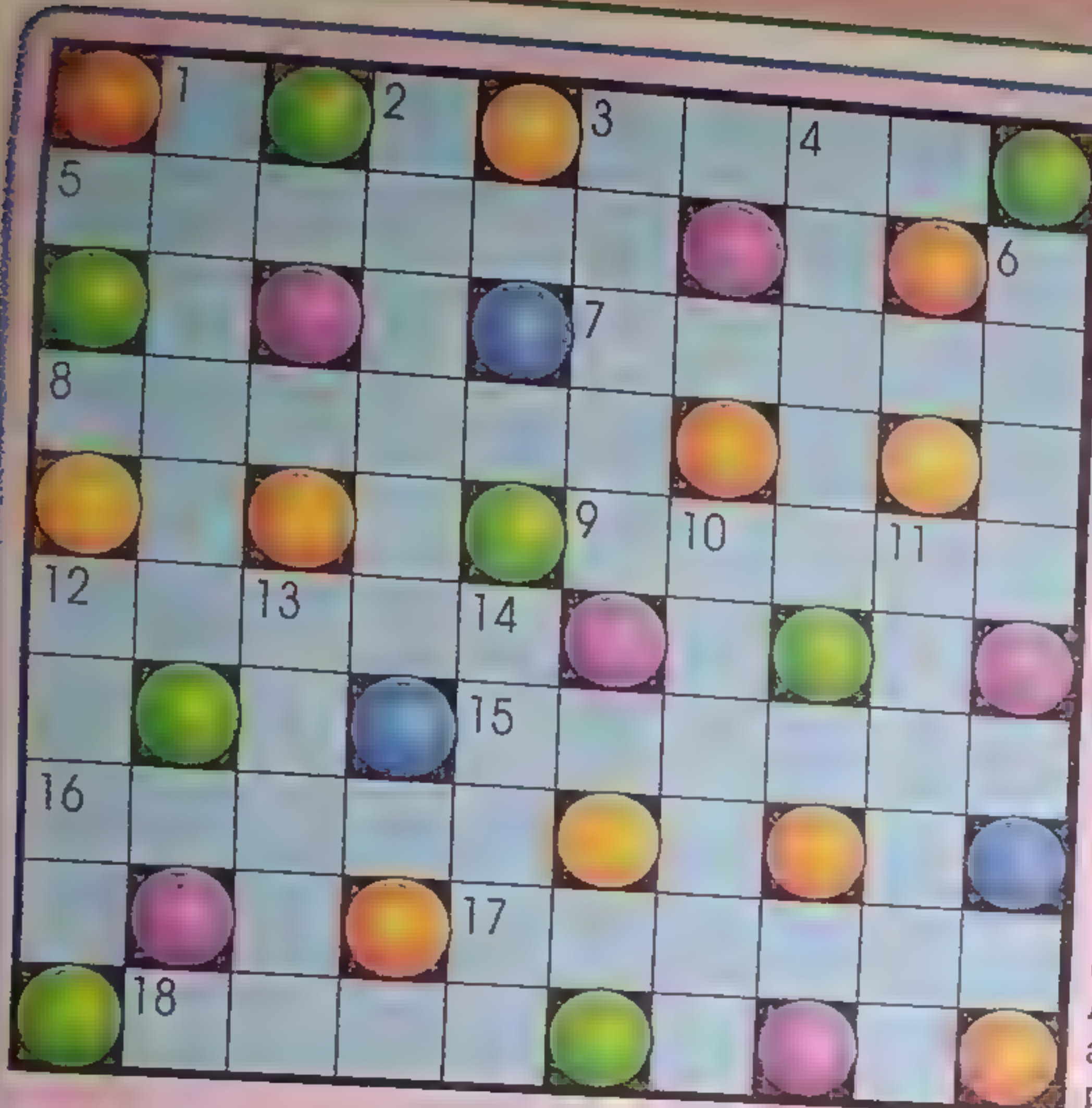
По горизонтали. 1. Гора на папиросной пачке. 4. Недалекий родственник рокера. 7. Полкан по отношению к хозяину. 8. Должность Некадилова в кинокомедии "Карнавальная ночь". 11. Бодрствующий вулкан на Сицилии. 12. Газ, не способствующий укреплению здоровья. 13. В застойные времена его называли "самым комфортабельным домом для престарелых". 14. "Приплюснутый" электрод. 17. Каюта с купеческим размахом. 20. Водоплавающий гранорщик. 22. Самое подходящее место для отдыха для посланных ко всем. 23. Без четверти час для футбола. 26. Участники игры "Что? Где? Когда?".

27. Бутылка в цехе розлива. 28. "Резинка" для челюстей. 29. "Пропагандист", которого обычно вешают.



сертам. 23. Без четверти час для футболиста. 25. Участник игры "Что? Где? Когда?".

24. Отдых на ринге больше 10 секунд. Индийская система саморегуляции. 25. Дружный выстрел батареи. 26. Триумфальное сооружение.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 3. Телега. 5. Город Трубадура и его друзей. 7. Смех по-гусиному. 8. Ненасытный человек. 9. Часть лопаты. 12. Строгий режим питания. 15. Макет Земли. 16. Театр, где играют припеваючи. 17.

"Удовлетворительно". 18. Душистая добавка к чаю.
По вертикали. 1. На какое сельхозорудие не рекомендуется наступать? 2. Ввоз из-за границы. 3. Кров для самолета. 4. Обладатель больших денег. 6. Серая Шейка как представительница фауны. 10. "... - дороже денег" (поговорка). 11. "Сивка-бурка, вещая ... , стань передо мной, как лист перед травой!" (присказка). 12. Огороженный участок земли при доме. 13.

Печной наездник из сказки. 14. Имя самой известной английской писательницы.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 37

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 7. Одеяло. 8. Сказка. 9. Вид. 11. Ржа. 12. Киноактер. 15 Жучка. 18. Хвост. 19. Кокотка. 20. Спутник. 21. Обложка. 25. Гальяно. 26. Локон. 27. "Велла". 31. "Самоцветы". 33. Фри. 34. Род. 35. Папаха. 36. Медуза.

По вертикали. 1. Коврижка. 2. Мода. 3. Мякиш. 4. Малек. 5. Шарм. 6. "Амаретто". 10. Капрон. 13. Сказуемое. 14. Двоеженец. 16. Боливар. 17. Икебана. 22. Целлофан. 23. Львица. 24. Трагедия. 28. Халат. 29. Стадо. 30. "Шипр". 32. Брак.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 7. Убыток. 8. "Субару". 9. Раб. 11. Нос. 12. Пропеллер. 15. Ловец. 18. Жизнь. 19. "Зарница". 20. Баланда. 21. Аппетит. 25. Прозаик. 26. Полив. 27. Сталь. 31. Собакевич. 33. Мат. 34. Дон. 35. Артель. 36. Маевка.

По вертикали. 1. Переплет. 2. Туба. 3. Старт. 4. Обрез. 5. Луна. 6. Сосулька. 10. Печень. 13. Резолюция. 14. Кинотеатр. 16. Жандарм. 17. Сцепщик. 22. Дипломат. 23. Взятка. 24. Альбинос. 28. Сосед. 29. Минер. 30. Стаж. 32. Адам.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Пеленка. 3. Экзамен. 7. Фломастер. 10. Ишак. 13. Слон. 14. Манекен. 15. Пример. 16. Летчик. 20. Львенок. 21. Очки. 22. Море. 25. Самоделка. 26. Забияка. 27. Дворник.

По вертикали. 1. Панцирь. 2. Ноль. 4. Змей. 5. Наушник. 6. Надрез. 8. Раскраска. 9. Гладиатор. 11. Варенье. 12. Теленок. 17. Прогноз. 18. Желудь. 19. Учебник. 23. Баня. 24. Окно.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Олега КИРЮШКИНА, Владимира СУПРУНЕНКО.
Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 183850 экз. Тип. № 38

Время подписания в печать по графику 27.09.2001 г. в 19.00.

Цена свободная.
Подписано в печать 27.09.2001 г. в 18.50.

ДРУГ ДОМА

№ 39/199

2001

Октябрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

КАРТОШКА - ХЛЕБУ ПРИСОШКА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 38 кулинарный приз получают "Шарики-рулетки" - рецепты вкусных сладостей, которыми поделилась **Рена ЯХШИБЕКЯН** из г. Прохладный, Кабардино-Балкария. Заслужил приз и "Настольный водоем". О том, как его сделать, рассказала читателям "Друга дома" **Антонина Алексеевна ИВАНОВА** из г. Алапаевск Свердловской области.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

**ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ -
ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!**



Светлана
ВОЛОХИНА с сыном
Андреем



Дина ШАРУДЕНКО
с подругой Женей

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода приз: за каждый правильный ответ читатель получает 3000 очков.



Фото ИТАР-ТАСС

Так любовно отзывались крестьяне о картофеле, когда привыкли к "чертову яблоку" (так его называли пона- время года наряду с хлебом. И сегодня картофель на столе и горожан, и сельчан - одно из главных блюд, которое и насытит, и придаст трапезе праздничность.

Обычно картофель перед закладкой на хранение не моют. "Грязь не сало, помнешь и от- стало", - говорят на этот случай в народе. Однако некоторые утверждают, что картофель хра- нить лучше мытым - на клубнях заметны все дефекты, да и ис- пользовать чистый овощ удоб- нее и приятнее.

Место, где хранится карто- фель, должно быть сухим, тем- ным, прохладным и желательно проветриваемым. В подвалах и погребах картофель обычно хранят в ящиках, которые жела- тельно побелить свежескошенной известью. Существует множе- ство способов надежного хра- нения картофеля. Курские кре- стьяне, например, копали ори- гинальную кувшинообразную яму-"картофельницу". Диаметр

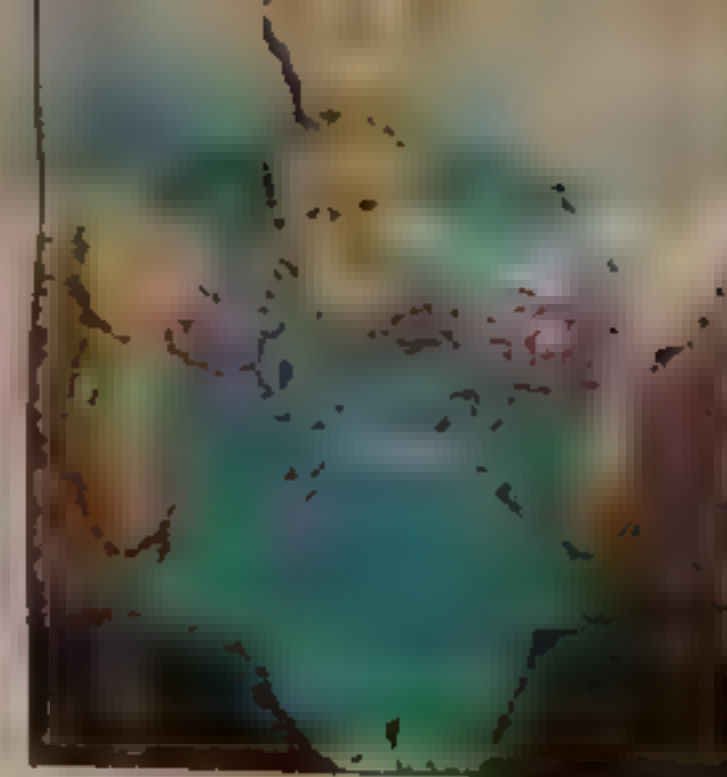
входного отверстия был около метра, дальше шла горловина, которая забивалась соломой, книзу яма постепенно расши- рялась, а потом сужалась. Гор- ловина обваловывалась глиной и закрывалась крышкой. Засы- пался картофель ведром с дву- мя веревками - одна прикре- плялась к дужке, другая - к дни- шу.

Запас души не морит, и все- гда приятно зимой приготовить из картофеля какое-нибудь вкусное блюдо. Например, в Карпатах готовят "лушпеники". Картошка варится вместе с ко- журой, потом вместе с ней тол- чется или пропускается через мясорубку, смешивается с му- кой, творогом, яйцами, луком (что есть под рукой) и печется на сковороде. Про картофель-

ные "палишки" рассказала мне мать. С вареной картохи счища- ли кожуру и сушили в печи, потом толкли и подмешивали к муке. Из этой смеси и пекли в печи хлебцы-"палишки". Осо- бенно богаты на картофельные выдумки полесские хозяйки. Вот их простые оригинальные всем доступные рецепты. "Де- руны" ("бульбовники") - тертый сырой картофель смешивают с вареным, добавляют немного гречневой или ржаной муки, яйца и жарят на сковороде. "Гу- ляи" - отваренный картофель толкут в ступе, месят с мукой, раскатывают, режут на куски и пекут на противне с постным маслом, салом. "Каплук" - со сваренного с луком, солью и перцем картофеля сцеживают жидкость и крошат в нее хлеб- ные корки. "Колдуны" - в блины из тертого картофеля заворачи- вают нарубленное мясо, слегка обжаривают и складывают на сковороду с жиром для упари- вания.

Из своего походного опыта поделюсь рецептом картофе- ного блюда, которое мой со- сед-рыбак назвал "трюфелями". На половинку хорошо вымы- той, но неочищенной картофе- лины кладется кружок лука, ко- торый придавливается кусоч- ком сала. Все это заворачива- ется в фольгу и вдавливаются в красные угли. Минут через двадцать блюдо готово. Фоль- га, в которую завернута горя- чая снедь (можно к салу доба- вить кусочки мяса, рыбы), ис- пользуется как тарелка. Подоб- ным образом (без фольги) за- пекаются в духовке половинки картофеля, к которым спичкой приткнуты сало и лук.

Владимир СУПРУНЕНКО.



Светлана ВОЛОХИНА с сыном Андреем



Дина ШАРУДЕНКО с подругой Женей

Елена ЕКИМОВА с сыном Данилочкой

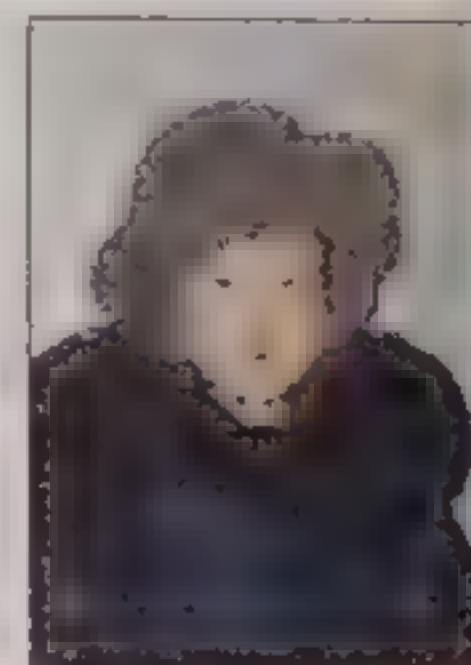
"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который теперь составляет 3000 руб- лей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенад- цать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 5 ноября 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша ан- кет из "Друга дома" № 29 за прошлый год в счастливую дю- жину попали Светлана Нико- лаевна ВОЛОХИНА из д. Му- няково Рязанской области, Вера Владимировна ГРИ- ЩЕНКО из г. Находка Примор- ского края, Андрей Анатоль- евич ГУСЕВ из г. Волжск, Республика Марий Эл, Любовь Бори- совна ЕВСТИГНЕЕВА из г. Онега Архангельской области, Елена Анатольевна ЕКИМОВА из пос. Саракташ Оренбургской области, Елена Вячеславовна КИРЕЕВА из Москвы, Светлана Викто- ровна МИХАЙЛОВА из пос. Русская Поляна Омской области, Татьяна Павловна СЕДОВА из г. Всеволодск Ленинградской области, Ирина Георгиевна ТАЛЫГАМЕР из Иркутска, Инна Александровна ФЕ- ДОТОВА из г. Сергиев Посад Московской об- ласти, Галина Генна- дьевна ЧАСОВА из с. Шумейка Саратовс- кой области и Дина Сер- геевна ШАРУДЕНКО из с. Бобково Алтайско- го края.



Галина ЧАСОВА с детьми и их друзьями



Светлана МИХАЙЛОВА



Андрей ГУСЕВ



Вера ВЛАДИМИРОВНА ГРИЩЕНКО

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 39

Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

Хочу спросить у "Друга дома" о...

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

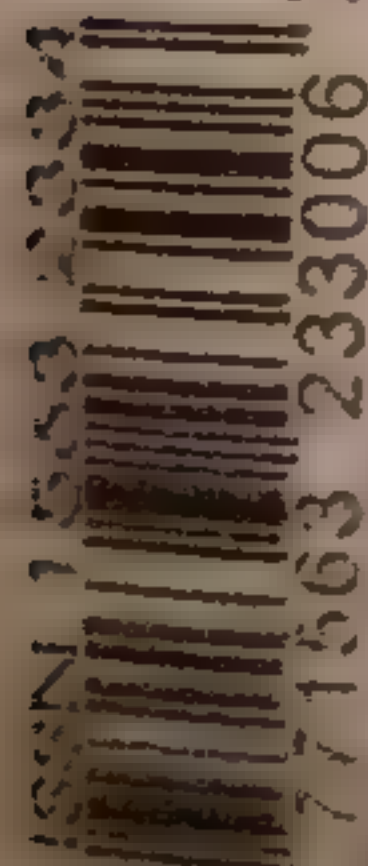
Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 05.11.2001 г.

ПОРА ИДТИ НА ПОЧТУ

Идет подписка на "Друга дома" на I полугодие 2002 года. Чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, вам надо дойти до почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка- 2002" (он зеленого цвета), открыть I том на 79-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку.

Конечно, это обойдется дороже, чем покупать газету в киоске. Но там за ней еще побегать надо, а тут домой принесут. Вот и считайте, что выгоднее.

В любом случае "Друг дома" по-прежнему останется вашим надежным советчиком и помощ- ником. С "Другом" не расставайтесь!





О БЫВШЕМ - ТОЛЬКО ПОЗИТИВНО

рассказывает известный британский психотерапевт, автор книги "Мать-одиночка по собственному выбору" Джейн Мэйтс. Она одна воспитывает двоих сыновей.

По мнению Джейн, первое, о чем должна помнить женщина, переживающая или только что пережившая болезненный разрыв: после развода дети в равной степени болеют за обоих родителей вне зависимости от того, кто из них прав, кто виноват, кто, как говорится, "потерпевшая сторона", а кто "обвиняемый".

Когда ребенок видит, что родителям больно, что они страдают, злятся или отдаляются друг от друга, он начинает бояться того, что один из них отвернется и от него. И когда родители ведут себя непродуманно, как ничего не понимающие и не способные найти общий язык дети, единственное, что остается ребенку, это вести себя таким образом, чтобы привлечь к себе внимание отца и матери. Когда же дети видят, что родители решают свои проблемы спокойно и рассудительно, они чувствуют себя в безопасности.

Находясь в стадии развода или же сразу после него, родители должны прежде всего думать о чувствах и потребностях ребенка. Дети должны сохранить уважительное отношение и к отцу, и к матери, видеть в них любящих его людей, на которых он всегда может рассчитывать. Для них мама - человек, которому они обязаны своим появлением на свет, отец - человек, которому они обязаны ровно половиной своего генетическо-

голиком. Если отец гулял, ребенок боится, что не сможет создать крепкую семью. Если отец был агрессивным, ребенок ждет, что повышенная агрессия с годами проявится и в нем самом. Именно поэтому, нанося удары по имиджу вашего бывшего мужа в присутствии ребенка, вы в первую очередь наносите удары по тому, каким станет ваш собственный отпрыск, когда вырастет.

Будем откровенны, большинство отцов после развода испытывают желание видиться с детьми, но им в этом препятствуют матери. Почему? Да, этот человек обидел вас, но он не обижал ребенка. Он бросил вас, но ребенка он не бросал... Вы сами делаете ребенка брошенным, внушая ему, что отец от него отказался, что он никому не нужен, что он несчастный и - ведь для ребенка это равносильные понятия - ущербный.

Когда дети обижаются или сердятся на отца, а вы сами не можете без содрогания слышать имени бывшего мужа, возни-

кает соблазн выступить против "этого человека" единым фронтом. Но очень часто за обидой и критикой кроется желание ребенка испытать вас - попытается ли вы защитить бывшего супруга или, воспользовавшись случаем, постараетесь представить полным ничтожеством. Если вы поддадитесь на детскую провокацию, для ребенка это станет скорее поражением, нежели победой, потому что он нуждается в обоих родителях, которые любят его, на которых он может рассчитывать и которые думают и беспокоятся о его чувствах.

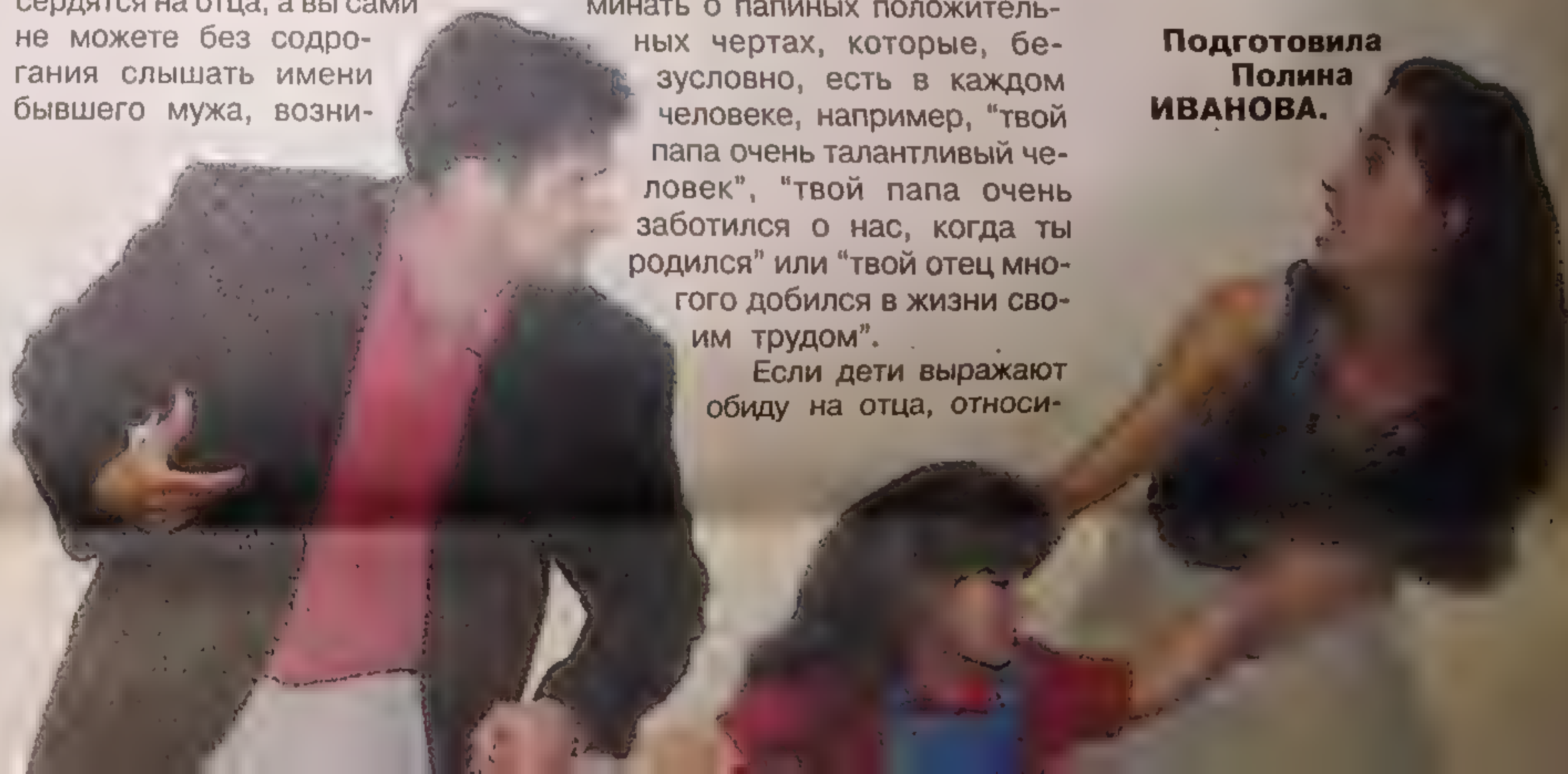
Никто не предлагает вам представлять бывшего мужа как идеального человека. В конце концов, когда ребенок вырастет и поймет, что это далеко от истины, его постигнет болезненное разочарование, а значит, и глубокая душевная травма. Разумнее время от времени упоминать о папиных положительных чертах, которые, безусловно, есть в каждом человеке, например, "твой папа очень талантливый человек", "твой папа очень заботился о нас, когда ты родился" или "твой отец многого добился в жизни своим трудом".

Если дети выражают обиду на отца, относи-

тесь к этому с сочувствием. Таким образом вы покажете ребенку, что не только понимаете его чувства, но и не осуждаете их. Простые слова поддержки вроде "я понимаю, что ты испытываешь", или "я знаю, что тебе тоже сейчас тяжело", или "я вижу, что тебе непросто в этом разобраться" помогут найти контакт между вами и вашим ребенком.

Когда наступают трудные времена, порой лучшее, что мы можем сделать, это отнестись друг к другу с сочувствием и пониманием, особенно если это сопровождается теплым объятием и искренним сопереживанием. И помните, настраивая ребенка против отца или матери, вы делаете его озлобленным и несчастным... Потому что человек, которого лишают возможности любить родителей, лишается самого умения любить.

Подготовила
Полина
ИВАНОВА.



крыть глаза" собственным детям, нет оправданий. В конце концов, ребенок не разводился со своим отцом, у него даже не спрашивали, как он относится к разводу, и поэтому мать не должна позволять детям критиковать бывшего мужа, как не позволяла этого делать, когда они еще были женаты.

Но как переступить через обиду? Забыть о предательстве? Как перебороть желание свести счеты с бывшим мужем, настроив против него его же собственного ребенка? Об этом

ребенка. Дети должны сохранить уважительное отношение и к отцу, и к матери, видеть в них любящих его людей, на которых он всегда может рассчитывать. Для них мама - человек, которому они обязаны своим появлением на свет, отец - человек, которому они обязаны ровно половиной своего генетического наследства, следовательно, если один из этих людей - плохой и ужасный, значит, и сам ребенок хотя бы наполовину ужасный и плохой. Если отец пил, ребенок боится стать алко-



МАМА, Я УЖЕ ВЗРОСЛАЯ

Безусловно, мамы всегда знают, что хорошо для нас, а что нет. Даже когда мы взрослеем, они стремятся руководить нашей жизнью - разумеется, из лучших побуждений. А если, оглядываясь назад, вы убеждаетесь, что жизнь не сложилась, мама твердит "сама виновата". В общем, как ни крути, у нее беспроблемная позиция. Если вы чего-то в жизни добились, то только благодаря ее советам. А все ваши неудачи, конечно, оттого, что ее советов не слушали. Однако, как ни парадоксально, в большинстве случаев причиной неудач является то, что вы слушали их слишком внимательно. Попробуйте проанализировать свои поступки, и вы убедитесь в этом сами.

Вот, например, в детстве вас учили всем уступать, жертвовать своими интересами ради близких и ни в коем случае не стараться быть в центре внимания. Чтобы не избаловать похвалой, внушали, что способности у вас не бог весть какие, что вы толком ни встать, ни сесть, ни повернуться не умеете, да и умом не блещете. Разумеется, с такой занижен-

ной самооценкой из вас не то что кинозвезды не получится, а даже с поиском спутника жизни возникнут большие проблемы. Одна моя подруга, воспринимавшая эти наставления слишком буквально, до сих пор бымыла окна своим многочисленным теткам, бегала для них в магазин да нянчила племянников, не произошед в ее жизни счастливой случайности. Спору

нет, помогать ближним - прекрасно, но все хорошо в меру, не следует забывать и о себе.

Как правило, мамы, стремящиеся излишне опекать своих детей, делятся на две основные категории. Первая - властная и решительная. Она не дает дочери слова сказать поперек и все решения принимает за нее. В таком случае помогает только одно средство - делать по-своему и ставить маму перед фактом. Дочь моих знакомых, например, убежала из дому к своему жениху, о котором мать и слышать не хотела. Разумеется, все страшно переживали, но постепенно мать убедилась, что ее зять не так уж и плох, а после рождения в молодой семье ребенка и вовсе смягчилась. С одной стороны, это, конечно, крайняя мера, на которую дочь решилась, когда никакие уговоры не помогли. С другой стороны - послушайся тогда дочь матери, вполне возможно, что она всю жизнь раскаивалась бы в этом.

А есть мамы пугливые, которые, наоборот, все время тревожатся "как бы чего не вышло". Если вы попытаетесь следовать этому принципу, то убедитесь, что лучше всего вообще не принимать никаких решений, ибо каждое решение чревато последствиями. На такую маму еще можно постепенно воздействовать уговорами, призвав в союзники остальных родственников. В конце концов, убедившись, что вы твердо стоите на своем, она позволит себя уговорить.

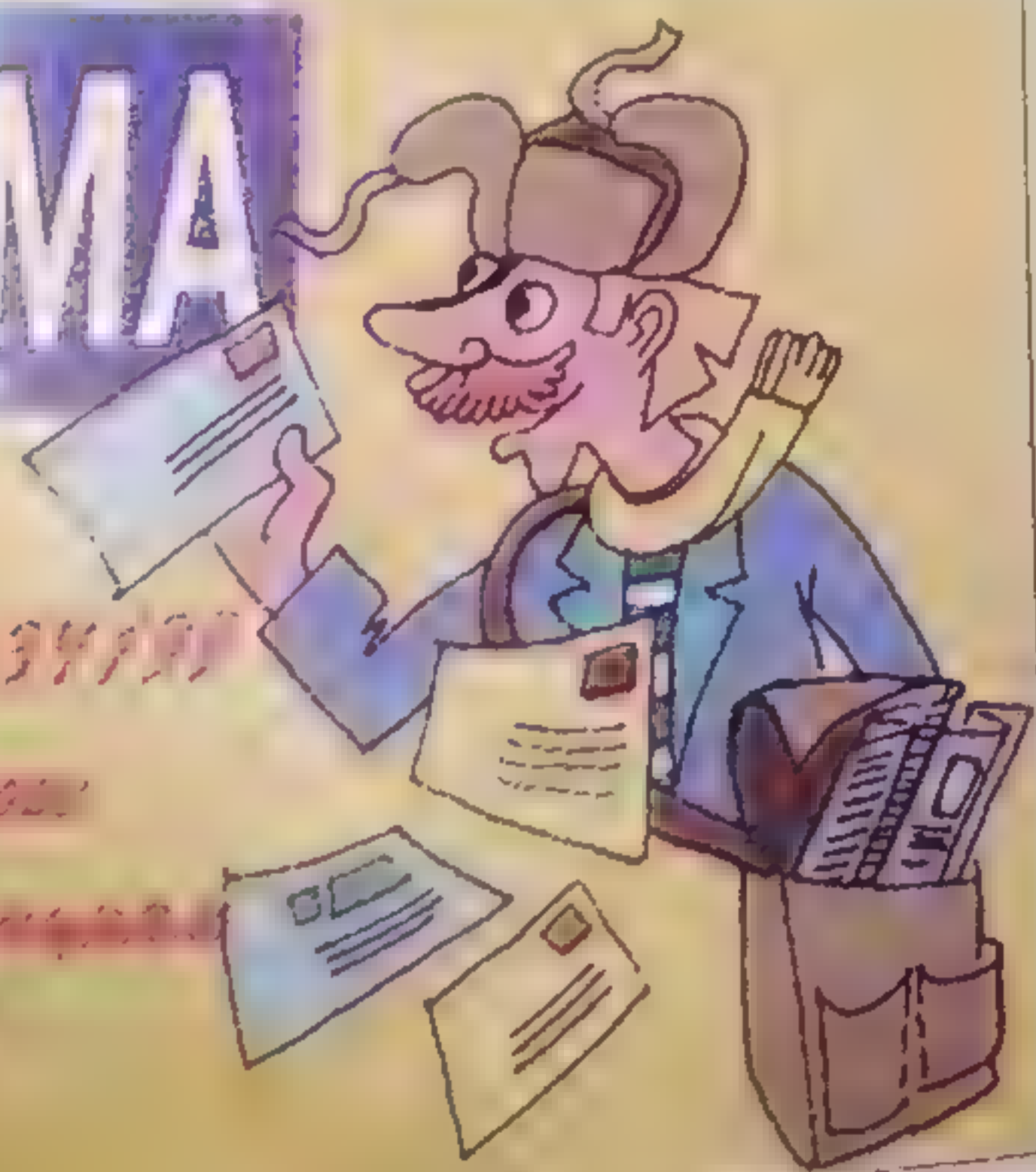
Одна моя знакомая нашла свой способ воздействия на маму, которая слишком активно вмешивалась в ее жизнь. Ее первый брак с человеком, который произвел очень хорошее впечатление на маму, оказался неудачным. Она развелась и собралась замуж вторично, но вот беда - ее новый избранник почему-то маме не понравился, и мама принялась ее отговаривать. "А помнишь, мамочка, как ты хвалила Сергея? - поинтересовалась дочь. - А он потом так повел себя, что и вспоминать не хочется. Давай уж на этот раз я поступлю по-своему - ведь жить с ним мне, а не тебе. А меня он вполне устраивает". Мама надулась, но замолчала. С тех пор как только мама опять пыталась командовать, дочь переводила раз-

говор на своего первого мужа - и мама тут же обиженно умолкала.

Не будем преувеличивать - вредны далеко не все мамины советы. Да и не все мамы стараются навязать детям свой образ мыслей. К счастью, многие родители действительно стараются понять своих детей. Но не забывайте, что старшее поколение, с одной стороны, обладает большим опытом, а с другой - меньшей гибкостью. Поэтому иногда взаимопонимания достичь трудно. Умные родители всегда чувствуют, в какой момент нужно уступить и предоставить ребенку самому распоряжаться собственной жизнью. Но чаще всего для мамы ты по-прежнему остаешься маленькой девочкой, нуждающейся в ее советах. И если ты их отвергаешь, мама обижается, как ребенок. Уступите ей в чем-нибудь, советуйтесь с ней о каких-нибудь житейских мелочах - она действительно может дать неоценимый совет по поводу того, какой пирог приготовить к приему гостей, какие занавески лучше повесить на кухню и каким майонезом заправить салат. Но при этом не забывайте, что самые важные решения вы должны принимать самостоятельно. В общем, послушайте, что скажет мама, а потом сделайте по-своему.

Светлана РАДЧЕНКО,
психолог.

ДРУГ ДОМА



Ваш друг и помощник - ЗНАЮЩИЙ
Ваш друг и помощник - ЗНАЮЩИЙ
Ваш друг и помощник - ЗНАЮЩИЙ
Ваш друг и помощник - ЗНАЮЩИЙ

И СНОВА БОЙ?

- Мы с моим Виталиком поженились пять лет назад, - рассказывает Светлана, - все бы ничего, но живем мы вместе с матерью моего супруга. Все это время я пыталась сосуществовать со своей свекровью достаточно мирно, но больше просто сил моих нет, я так устала, словно провела эти пять лет в тюрьме строгого режима. И сейчас просто дошла до какого-то предела. Я устала от ее постоянных обвинений: я и грязь в квартире развела, из-за меня тараканы появились и потолок осыпался, и уют я создать не могу, и посуда грязная у меня в раковине на ночь остается, и вообще я готовлю совсем не так, как нужно.

Ни разу я не слышала от этой женщины ни слова сочувствия - ни когда ходила беременная ее внуком, ни потом, когда сидела бессонными ночами с больным ребенком, а днем, с ног валяясь от усталости, готовила, стирала, убирала на всю семью. Она никогда элементарно даже не пожалела меня! Только ворчала, злилась, упрекала и обвиняла. Причем, если я, допустим, потрачу все свои выходные на то, чтобы привести дом в порядок и сделать что-нибудь очень приятное, это воспринимается как само собой разумеющееся.

...и почему-то постоянно...

ми и дракой на радость соседям.

На самом деле, в реальности дело тут совсем не в грязи или немытой посуде. Причины таких отношений кроются обычно или в борьбе за власть в доме, или это элементарная ревность (пришла и сына забрала!), или потребность в том, чтобы свекровь "заметила", "оценила", считались с ней, уважали и почитали.

Что можно посоветовать бедным невесткам? Ведь жизнь со свекровью у многих из них далеко не сахар. Для начала поймите - это не плохое отношение к вам. Такое поведение свекрови говорит о том, что она преследует какие-то свои цели. Вы должны воспринимать это как своего рода некую игру. И поэтому, во-первых, не реагировать на провоцирующие выпады. И если вам говорят, что у вас мошки от грязи завелись, вы спокойно, с улыбкой и доброжелательно (только и то, и другое должно быть искренним и настоящим, без агрессии, только тогда это будет действительно) объясняете, что с детства увлекались зоологией и выводите некий новый сорт насекомых, и вообще у вас есть голубая мечта детства завести дома кенгуру. То есть вы гротескно усиливаете нападки, относитесь к этому с юмором.

Когда вы спокойны и не оправдываетесь, а обращаете все в шутку - с вами неинтересно спорить и ругаться. Ведь у свекрови задача - вывести вас из себя, поставить на свое место, она просто жаждет, чтобы вы или поникли и забились в угол, или стали доказывать обратное. Если же вы реагируете спокойно и нейтрально, она особо не поспоришь.

РЕЗАТЬ - НЕ РЕЗАТЬ...

Вокруг обрезания (удаления крайней плоти полового члена) до сих пор не смолкают споры. Кто-то считает, что это очень полезно с точки зрения гигиены, кто-то, наоборот, считает, что нельзя вносить коррективы в то, что создала природа, ибо крайняя плоть предохраняет головку полового члена от механических повреждений... Ясно одно: на потенцию обрезание, равно как и его отсутствие, не влияет никак. Это, скорее, некий символ - обрезание в обязательном порядке делают иудеи,

Правда ли, что обрезание повышает потенцию?

Андрей С. Г. Глазов, Удмуртия.

большинство мусульман, представители некоторых других религий. Однако будучи постоянно обнаженной, головка полового члена из-за контактов с одеждой становится менее чувствительной, соответственно половой акт растягивается на большее время. Иногда обрезание приходится проводить по медицинским показаниям, например, при врожденном сужении крайней плоти (фимозе), делающим половой акт затрудненным, болезненным, а то и вовсе невозможным.

Михаил СЕМЕНОВ, врач.

ХИТРОСТЬ ПРИРОДЫ



...иногда...

Кроме того, тестостерон подавляет выработку женских гормонов, не позволяет забеременеть, вызывает усиленное оволосение - вплоть до появления усиков.

Так что не стоит самостоятельно назначать себе мужские гормоны в рас-

чете на то, что они повысят влечение до уровня мужского, - можно сильно навредить, но не добиться успеха.

Женские половые гормоны - эстрогены - гораздо слабее влияют на половое влечение. Более того, усиленное выделение эстрогенов, например, во время беременности, способно привести к значительному, хотя и временно, снижению либидо. Многие женщины и их мужья жалуются на то, что от самого зачатия и до родов сексуальные импульсы были словно заблокированы, а на близость себя приходилось активно настраивать.

Однако на протяжении менструального цикла соотношение разных половых гормонов у

щин, у которых подъем влечения наблюдается перед самой менструацией или сразу после нее, когда риск беременности гораздо меньше. Такая реакция зависит от соотношения гормонов, а также психологических особенностей женщины.

Наконец, у части женщин влечение резко усиливается в дни менструации. Это никак не связано с потребностями природы, а потому считается, что такая особенность чаще бывает у женщин, страдающих неврозами на почве отсутствия (или урежения) оргазма. В подобных случаях женщина подсознательно замыкается в себе при попытках близости, таким образом прерывая возбуждение, но может давать себе волю в дни, когда считает себя в безопасности.

Из сказанного следует два вывода. Первый - если у женщины есть проблемы с возбуждением и оргазмом, не стоит делать ставку единственно на гормональную терапию. В подавляющем большинстве случаев гормоны вовсе ни при чем, а слабость возбуждения связана с психологическими проблемами. Нормализация

Расскажите, пожалуйста, какие гормоны влияют на половое влечение у женщины.

Андрей, Г. Гуково Ростовской области.

Все половые гормоны влияют на половое влечение, но основное действие оказывают тестостерон и эстрогены. Тестостерон называется мужским половым гормоном, хотя вырабатывается у обоих полов (впрочем, как и все остальные гормоны). Но если у мужчин тестостерон отвечает практически за все состояние организма, самочувствие, плодовитость и сексуальные способности, то у женщин он вовсе не стоит на первом месте среди других гормонов.

Скорее, тестостерон обеспечивает некоторый фон, основу, на которой может развернуться половое влечение - как в общем смысле, так и в данный

бы привести дом в порядок и приготовить что-нибудь очень вкусное, - это воспринимается как само собой разумеющееся.

Она почему-то постоянно вбивает в голову моему мужу, что я пришла в этот дом, чтобы "испортить ей жизнь". Как будто у меня нет других целей в жизни! Иногда бывает даже так, что она пытается унижать меня в глазах моего сына. Когда она говорит ему: "Твоя мать опять..." и далее следуют всевозможные обвинения, то у меня ярость застилает глаза, я просто готова броситься на нее с кулаками! Но я прекрасно понимаю, что не должна этого делать, ведь моя свекровь - старая больная женщина. Но, с другой стороны, у меня совсем не осталось сил терпеть ее выходки! Я пыталась поговорить со своим супругом, просила его повлиять на мать или, в крайнем случае, снять квартиру и жить отдельно. Но он считает, что все это бабские капризы, и что "две бабы всегда договорятся, если захотят". А по поводу отдельного жилья он просто считает, что нет смысла отдавать далеко не лишние деньги чужим людям, когда есть своя жилплощадь. Я очень люблю и своего мужа, и своего сына, но обстоятельства складываются так, что, видимо, мне придется лишиться ребенка отца - развестись и уехать к маме. Мне очень не хочется этого делать, но я чувствую, что еще немного - и я стану клиентом психиатрической клиники. Просто и не знаю, что мне делать, как быть.

Конечно, Светлану понять можно, ей действительно тяжело живется в таких условиях. И кто-то в такой ситуации действительно предпочитает или бежать или вести открытую войну с дедушками и свекровью.

Вам неинтересно спорить и ругаться. Ведь у свекрови задача - вывести вас из себя, поставить на свое место, она просто жаждет, чтобы вы или поникли и забились в угол, или стали доказывать обратное. Если же вы реагируете спокойно и нейтрально, с вами особо не поспоришь. В паре "нападающий - жертва" всегда два игрока. Если вы выйдете из роли жертвы - игра не состоится, и свекровь малопомалу будет вынуждена перестроиться.

Обязательно отслеживайте свое внутреннее состояние при очередном обвинении. И если чувствуете, что агрессия начинает вас переполнять - просто напоминайте себе, что свекровь ждет именно такой реакции, и не доставляйте ей такого удовольствия.

Вы можете также во время "наездов" представлять ее эдаким маленьким игрушечным существом, не больше воробушка, которое сидит на кухонном столе (или другом предмете мебели, в зависимости от вашего местонахождения) и ругается на вас тихим писклявым голоском. Ну не будете же вы всерьез обижаться на это существо, это же просто неприлично! Давно замечено, что обижаться люди могут только на равных себе, а если кто-то вас во много раз меньше, смешнее, глупее, то он просто не способен вызывать ваши отрицательные эмоции: разные весовые категории. Вы тут же почувствуете, как спадает ваш гнев.

Но когда пройдет время и вы, в свою очередь, через много лет станете тещей или свекровью - не забудьте о своем опыте, попробуйте строить свои отношения со снохой или невесткой так, как хотелось когда-то вам.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

Состояние организма, самочувствие, плодовитость и сексуальные способности, то у женщин он вовсе не стоит на первом месте среди других гормонов.

Скорее, тестостерон обеспечивает некоторый фон, основу, на которой может развернуться половое влечение - как в общем смысле, так и в данный момент к данному мужчине. Но более важное значение для женщины играет психологическая предрасположенность к объекту внимания, стремление быть вместе с определенным мужчиной, отдаться ему.

Поэтому если у мужчин нередко применяют гормонотерапию при сниженном половом влечении, то для женщин такой путь применяется очень редко.



нестабильности, способно привести к значительному, хотя и временно, снижению либидо. Многие женщины и их мужья жалуются на то, что от самого зачатия и до родов сексуальные импульсы были словно заблокированы, а на близость себя приходилось активно настраивать.

Однако на протяжении менструального цикла соотношение разных половых гормонов у женщины значительно меняется, что отражается на ее возбудимости, стремлении к близости, возможности получить удовлетворение.

У большинства женщин влечение усиливается к середине цикла, когда и возможность беременности также высока. Это хитрость природы, которая стремится к ускоренному продолжению рода. Но немало жен-

безопасности. Из сказанного следует два вывода. Первый - если у женщины есть проблемы с возбуждением и оргазмом, не стоит делать ставку единственно на гормональную терапию. В подавляющем большинстве случаев гормоны вовсе ни при чем, а слабость возбуждения связана с психологическими проблемами. Нормализация отношений с партнером, стабильность жизни и общего здоровья, любовь и желание украсить свою жизнь и жизнь любимого - гораздо более важные факторы, чем уровень тестостерона и эстрогенов.

И второй вывод. Если даже врач (и только врач!) считает, что лечение гормонами желательно, то дозы препаратов ни в коем случае не должны превышать то, что он назначит. Гормоны действуют в очень малых дозах, самовольное увеличение которых может привести к результатам, прямо обратным тем, которых хотелось бы достичь. Кроме того, неправильно или несвоевременно применяемые гормоны могут вызвать заболевания половых органов, эндокринных желез и других систем.

Так что без особых показаний не прибегайте к гормональному лечению, лучше подумайте о психологии интимных отношений. Конечно, поправить их гораздо сложнее, чем проглотить таблетку, но вероятная польза, как и возможный вред, в том и другом случае несравнимы.





НЕ ТАК СТРАШЕН АТЕРОСКЛЕРОЗ, КАК ХОЛЕСТЕРИН...

Что такое атеросклероз? Болезнь старости или обмена веществ? Неужели возраст и здоровье - понятия в самом деле несовместимые? Врач-эндокринолог, профессор Геннадий СИДОРЕНКО сегодня по просьбе "Друга дома" помогает нашим читателям пожилого возраста узнать "врага в лицо". А как известно, опознанный враг - не так страшен.

- Прежде всего что такое атеросклероз, которым пугают с детства? Это одно из наиболее частых заболеваний кровеносных сосудов. Сила нашего организма в кровообращении. Кровь несет всем органам и тканям питательные вещества, кислород и гормоны, выделяемые железами внутренней секреции. Естественно, при заболеваниях сердца и сосудов кровообращение нарушается и начинает совершаться неправильно. Самая серьезная форма заболевания наших "внутренних рек" под названием склероз - это атеросклероз, который поражает сосуды наиболее важных органов - мозга и сердца. Сущность болезни в том, что на стенках сосудов откладываются особые жироподобные вещества, среди которых основное место занимает холестерин.

Вообще-то говоря, холестерин играет большую роль в биохимических и биофизических процессах, происходящих в нашем организме. Так что считать его окончательным врагом не стоит. Холестерин входит в состав клеток нашего тела, причем особенно богата им ткань мозга. Опасен избыток холестерина в организме. Именно избыток этого вещества вызывает определенные заболевания, в том числе атеросклероз. Откуда взяться избытку холестерина, как не с

пищей? С ней, любимой, мы своими руками вталкиваем в себя непомерные запасы животных жиров. Все это вкусненькое сало - баранье, говяжье, свиное, без которого нам кажутся скучными пловы, рагу, супы и борщи... Жирненькое мясо, жирная рыба, а также рыбий жир, икра, внутренние органы животных, особенно мозг, печень, а еще желтки яиц несут в себе при неразумном питании неистребимые запасы холестерина. Особенно при нашей чудовищной комбинации майонеза и маргарина во время приготовления еды.

Куда девается лишний холестерин? Да никуда. Накапливаясь на стенках сосудов, он главным образом облюбовывает те места, которые испытывают наибольший напор крови. Здесь-то холестерин и образует особые атеросклеротические бляшки, которые суживают просвет сосудов и тем самым замедляют движение крови. Дальше - больше. На бляшки наслаиваются другие химические вещества из крови, например известная думая, большого воображения не надо, чтобы понять, как в результате всего этого стенки сосудов видоизменяются, теряют эластичность, мешают току крови. Нарушается приток крови к органам - нарушается регуляр-

ность поступления питательных веществ в ткани и клетки тела.

Совершенно естественно, что при атеросклерозе затруднена работа сердца. Сердцу приходится усиленно сокращаться для того, чтобы поддерживать движение крови в сужившихся и потерявших эластичность сосудах. Такая напряженная работа сердца вызывает его переутомление и ослабление.

Как показывает медицинский опыт, в причинах атеросклероза большую роль играют нарушения обмена веществ и деятельности нервной системы, регулирующей этот обмен. Многолетние наблюдения свидетельствуют, что это заболевание действительно чаще встречается у людей, которые долгое время испытывали сильное нервно-психическое перенапряжение. Важно также отметить, что причиной, способствующей развитию атеросклероза, являются сосудодвигательные расстройства из-за нарушенной деятельности нервной системы. Усиленные частые спазмы (то есть сокращения сосудов), резкие колебания давления крови в сосудах приводят к нарушению питания сосудистых стенок, к усиленному "изнашиванию" их, а затем к уплотнению артерий. Отсюда делайте вывод, что, например, курение

может способствовать развитию атеросклероза. Ведь никотин усиливает сокращение артерий.

Но особенно большое значение для развития атеросклероза имеет уровень кровяного давления. При повышенном давлении стенки сосудов усиленно растягиваются, подвергаются механическому перенапряжению. А вследствие усиленного сокращения мышечных оболочек они хуже питаются, что и приводит к более интенсивному развитию склероза. То есть за здоровьем своим надо следить. Тем, у кого есть признаки сосудистых заболеваний, очень важно не перегружать себя чрезмерной работой. Начался обильный перерыв - выключать компьютер и включать чайник. Гулять после работы, в выходные бывать на свежем воздухе и так далее. Важен спокойный здоровый сон. Вы должны обеспечить для себя не менее 8 часов нормального сна.

Вопрос о происхождении атеросклероза все еще достаточно сложен и неоднозначен. Тем не менее теперь считается установленным, что атеросклероз - проблема, в значительной мере связанная с вопросами питания и обмена веществ. И однако же было бы совсем неправильно объяснять происхождение этой болезни только характером питания.

Ведь известно, что у многих людей никакого атеросклероза не возникает, несмотря на то, что они употребляют с пищей избыточное количество холестерина. Вместе с тем люди, которые питаются продуктами,

относительно бедными этим веществом, берут и болеют...

Очевидно, решающую роль в развитии болезни имеет то состояние, в котором находится организм человека. У одних сохраняется постоянство внутренней среды, несмотря ни на что, у других при тех же обстоятельствах оно нарушается.

Люди пожилые или предрасположенные к атеросклерозу, а особенно страдающие его начальными формами, правильно поступят, если все-таки ограничат потребление продуктов, содержащих большое количество холестерина. Известно также, что развитию атеросклероза препятствует витамин С. А кроме него еще некоторые вещества - холин и метионин. Это сложные аминокислоты, относящиеся к витаминам группы В. Особенно много их в твороге, горохе и капусте. Если аскорбиновая кислота снижает уровень холестерина в крови, то холин и метионин повышают содержание в крови особого вещества - лецитина, который мешает холестерину откладываться в сосудах. Между прочим, в некоторых продуктах, богатых холестерином, содержатся также и большие количества лецитина (например, в яйцах).

Еще на атеросклеротический процесс влияют гормоны, выделяемые железами внутренней секреции. Например, гормоны щитовидной железы способствуют рассасыванию свежих жировых отложений в сосудах.

Записала Анна КАРЕВА.

...избыток этого веще-
заболевания, в том числе ате-
росклероз. Откуда взялся из-
быток холестерина, как не с

...в результате всего этого стенки со-
судов видоизменяются, теряют
эластичность, мешают току кро-
ви. Нарушается приток крови к
органам - нарушается регуляр-

...шению...
нок, к усиленному "изнашива-
нию" их, а затем к уплотнению
артерий. Отсюда делайте вы-
вод, что, например, курение

...избыточное количество холес-
терина. Вместе с тем люди, ко-
торые питаются продуктами,

...сосудах.
Записала Анна КАРЕВА.

ЧТО ТАК СЕРДЦЕ РАСТРЕВОЖЕНО?

Если ваш мотор в груди отсчитывает более 80 ударов в минуту, медики заводят разговор о тахикардии, в переводе с греческого - "быстрое сердце". Каковы первые симптомы этого заболевания? И что делать при приступе тахикардии? Об этом рассказывает кандидат медицинских наук, врач-кардиолог Виктор ОВСЯННИКОВ.

- Вообще-то относительно небольшое ускорение сердечного ритма - 80-95 ударов в минуту - здоровый человек обычно не замечает. Мало ли по какому поводу сердце забилось быстрее! И все же если вы случайно обнаружили такую особенность работы этого важнейшего органа, проанализируйте состояние своего организма. Поводом для беспокойства могут стать следующие признаки:

- в последнее время вы быстро утомляетесь;
 - раздражаетесь по любому поводу;
 - периодически ощущаете легкое головокружение, нехватку воздуха и толчки в груди - перебои;
 - на всплеск эмоций иногда реагируете болью в сердце - тупой, ноющей, колющей, давящей или пронизывающей.
- Итак, если вы обнаружили у

себя подобные симптомы, определите, каковы показатели вашего пульса в состоянии покоя. Для этого трижды сосчитайте удары в минуту, сложите результаты и разделите их на три. Это и будет нужная цифра.

60-80 ударов в минуту - пульс в пределах нормы, 81-95 ударов в минуту - ритм сердечных сокращений слегка учащен. Это не болезнь, а, скорее всего, временное нарушение регуляции сердечной деятельности как следствие накопившейся усталости и излишней возбудимости нервной системы. Проконсультируйтесь у невропатолога. И главное - не забывайте о полноценном отдыхе. Более 95 ударов в минуту - ваше сердце бьется в ускоренном ритме, а вот почему - ответить должен кардиолог. Если приступы учащенного сердцебиения беспокоят лишь изредка, а в остальном вы чув-

ствуете себя здоровым человеком, наиболее вероятный диагноз - пароксизмальная тахикардия. Это не значит, что у вас больное сердце. Самая распространенная причина такого состояния - повышенная возбудимость нервной системы, наложившаяся на врожденные особенности строения миокарда. Один-два раза в год посещайте невропатолога и кардиолога, делайте ЭКГ, принимайте назначенные врачом лекарства. При приступе тахикардии необходимо:

- распахнуть окно, расстегнуть верхние пуговицы рубашки, ослабить ворот и развязать пояс (расстегнуть ремень);
- сесть в удобное кресло или лечь в постель, подоткнув под спину несколько высоких подушек;
- закрыть глаза и нажимать по 10 секунд подушечками среднего и указательного пальцев обеих рук на глазные яблоки. Повторить три раза в течение минуты;
- глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Повторить

5 раз, отдохнуть пару минут и проделать упражнение снова;

- принять 30, а при сильном сердцебиении (150-200 ударов в минуту) 40 ландышево-валериановых или ландышево-пустырниковых капель, либо 40-45 капель валокордина (корвалола) и обязательно таблетку но-шпы. Если через 10-15 минут лучше не стало - вызывайте "скорую"!

Записала
Татьяна ХРЯПИНА.



Сегодня найти лекарства на все случаи жизни даже в ближайшей аптеке не составляет труда. Однако не торопитесь глотать таблетки. Есть эффективный, проверенный не одним поколением другой путь к здоровью - стимуляция защитных средств организма. В числе простых надежных средств - многослойные лечебные повязки - компрессы.

КОМПРЕСС ПОМОЖЕТ

организмом. Ткань смачивают в теплой воде, а чаще в лекарственных растворах. Обычно накладывают полуспиртовой или водочный компресс. Подойдут спирт и растительное масло в пропорции 1:1, готовый препарат меновазин. Если ваши суставы поражены ревматизмом, эффект дадут медицинская желчь или демиксид. Чтобы избежать раздражения кожи, которое вполне возможно при лекарственном компрессе, заранее смажьте болезненное место детским кремом или вазелиновым маслом.

Как же правильно поставить согревающий компресс? Марлю или ткань смочите лекарством и приложите к больному месту. Затем укутайте вощеной бумагой и сверху - ватой. Пары лекарственного вещества могут конденсироваться на коже, что в свою очередь может послужить причиной раздражения или даже травмировать кожу.

Компресс ставится на 8-10 часов, часто на ночь.

При правильном наложении кожа остается теплой, влажной, без раздражений. После компресса лекарственного

надо поставить сухой.

Правила наложения компресса детям такие же. Единственным противопоказанием

РУКИ БЕЗ ВОЗРАСТА

От домашних хлопот неизбежно страдает кожа рук. А ведь любой женщине хочется, чтобы руки были красивыми и ухоженными. Как этого добиться, когда все время приходится заниматься уборкой, стирать, готовить?

Резиновые перчатки служат надежной защитой, но не всегда ими воспользуешься, а у некоторых они вызывают аллергическую реакцию. Можно, конечно, пользоваться дорогой современной косметикой. Но существуют и старинные рецепты, которые избавят вас от лишних трат. Да к тому же кто сказал, что современное всегда эффективнее традиционного?

Если кожа рук от домашней работы стала шершавой, вотрите в нее щепотку крахмала или пшеничной муки.

От чистки картофеля кожа обычно темнеет. Чтобы избежать этого, сполосните руки в воде с капелькой уксуса.

Если вы режете к обеду чеснок и лук, их запах надолго впитывается кожа рук. Чтобы от него избавиться, подержите руки под струей прохладной воды, а потом потрите их обычной столовой ложкой из нержавеющей стали. Запах пропадет совсем, пишет польский журнал "Пшиячулка".

Татьяна ГУРЬЕВА.



"Он" - это целлюлит. Тысячи женщин страдают этим недугом, тысячи врачей придумывают чудо-препараты от пресловутой "апельсиновой корки", но... Кажется, целлюлит неистребим. На самом деле борьба с ним начинают поздно, когда он проявляется во всей красе. А ведь, как и любое заболевание, целлюлит проще предотвратить или лечить на начальном этапе, когда "апельсиновая корка" фактически незаметна.

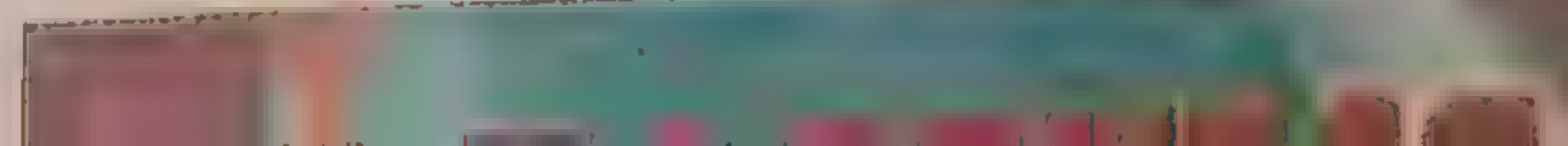
Массаж - прекрасное средство против целлюлита. Он стимулирует жизнедеятельность лимфатической системы, ускоряя кровообращение, и тем самым способствует рассасыванию жировых бугорков и размягчению затвердевших участков кожи.

Для ежедневного массажа подойдет щетка с мягкой щетиной или рогожка; для более интенсивного - массажеры с деревянными или пластиковыми пупырышками, а также электрические. Делают массаж мягкими движениями, начиная с лодыжек и постепенно продвигаясь вверх к бед-

ру. К ягодицам приложите побольше усилий, массируя их круговыми движениями. Пораженные участки надо массировать сильными круговыми движениями, желательно с использованием антицеллюлитного геля или крема. Благоприятное действие на кожу оказывает массаж с применением морской соли и различными отшелушивающими средствами. Только помните, что его нельзя делать чаще одного раза в неделю.

Принимая ванну, вы можете добавить в воду экстракты различных трав морских водорослей или морскую соль, ароматические масла по вашему вкусу и желанию. В антицеллюлитных препаратах обычно используют растительные ферменты, которые способствуют расщеплению жира. При целлюлите

КАК ТОЛЬКО



Компрессы делятся на сухие и влажные. Сухой используется, например, при травме, ожоге, для защиты кожи от загрязнения или охлаждения. Для этого подойдет несколько слоев марли или негигроскопичной ваты, которые сверху закрепляются бинтом. Влажные компрессы подразделяются на холодные, горячие, согревающие. Поговорим чуть подробнее о каждом из них. Холодный компресс необходим при ушибах, головной боли, носовом кровотечении (на переносицу). Мягкую ткань или марлю смачивайте холодной водой и прикладывайте к больному месту. Если необходимо, смените компресс, так как вода быстро принимает температуру тела. Можете на повязку положить несколько мелких кусочков льда. Продолжительность процедур обычно составляет от 5-10 минут до 30-50.

Если перемена погоды отозвалась болями в суставах или ноют кости от отложения солей при невритах, то подойдет горячий компресс. Он ускоряет местное кровообращение, что вызывает рассасывающее и болеутоляющее действие. В этом случае ткань для компресса смачивают в воде с температурой 60° - 70° С, быстро отжимают и накладывают на больной участок тела. Затем его прикрывают клеенкой, накладывают еще кусок ваты, и все закрепляется не слишком туго бинтом. Минут через 10 компресс меняют.

Самый распространенный вид процедуры - согревающий компресс, который вызывает расширение кровеносных сосудов, что приводит к притоку крови к коже и к органам, расположенным в этом месте. Такой компресс помогает рассасыванию воспалительных процессов и прекращению боли. Согревающий компресс не вводит дополнительное тепло, а усиливает выделяемое самим

ле компресса лекарственного надо поставить сухой.

Правила наложения компресса детям такие же. Единственным противопоказанием является высокая температура у ребенка. Обычно местные компрессы детям делают при воспалении среднего уха, отитах, при травмах рук, ног. Применяется водочный или спиртово-линовый компресс. При ангине детям часто делают водяной компресс на шею, оставляя свободными области щитовидной железы, на грудь.

Хотя и у такой процедуры, как компресс, есть некоторые ограничения. Нельзя его ставить при аллергических высыпаниях, при заболевании кожи, при высокой температуре. Необходимо отказаться от компресса и при сердечно-сосудистых заболеваниях II-III степени с явлениями сердечной недостаточности, при атеросклерозе, при тромбозе, варикозном расширении вен. Компрессы противопоказаны больным туберкулезом в активной фазе, при других инфекционных заболеваниях. Нельзя делать компрессы при воспалительных процессах, при отеке суставов.

Светлана ВЕЛЬСКАЯ.

ДУБ ПИЩЕС РОМАШКА

Как народными средствами можно вылечить и укрепить зубы?

Наталья КОЧЕЛАЕВА.
г. Болотное
Новосибирской области.

Для лечения больного зуба "народное" средство только одно - пассатижи. Только пользоваться ими не советую - сходите лучше к стоматологу. Вообще вылечить в домашних условиях кариес или, хуже того, пульпит

на начальном этапе, когда "апельсиновая корка" фактически незаметна.

КАК ТОЛЬКО



нереально. Если уж прихватило, в качестве первой помощи примите одну-две таблетки темпалгина или пенталгина (анальгин не поможет), положите на десну ватный тампон с любым анестетиком (новокаином, например), прополощите больное место коньяком. Глотать его потом или нет - ваше личное дело, но если собираетесь к доктору - лучше не стоит: большинство обезболивающих препаратов плохо взаимодействуют с алкоголем. Хорошо помогает тепло: перева-

электрические. Делают массаж мягкими движениями, начиная с лодыжек и постепенно продвигаясь вверх к бед-

жите щеку чем-нибудь, сделайте согревающий компресс. Можно размять мякиш белого хлеба с медом, сделать "колбаску" и положить за щеку на больную десну; так же действует узкая полоска шкурки от сала. Можно прополоскать больной зуб крепким содово-солевым раствором (1:1). Но даже если боль унялась - не откладывайте визит к врачу.

А укрепить десны и зубы можно, регулярно полоская рот отварами дубовой коры, шалфея, ромашки. Можно в смеси, можно по отдельности.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.

делю. Принимая ванну, вы можете добавить в воду экстракты различных трав морских водорослей или морскую соль, ароматические масла по вашему вкусу и желанию. В антицеллюлитных препаратах обычно используют растительные ферменты, которые способствуют расщеплению жира. При целлюлите рекомендуют использовать хвощ, плющ или конский каштан, они способствуют удалению избытка жидкости и тонизируют кожу. Розмариновое масло стимулирует кровообращение, гераниевое и можжевельниковое удаляют лишнюю жидкость из организма (но учтите, что людям, страдающим почечными заболеваниями, и беременным женщинам они противопоказаны). Великолепным смягчающим действием обладает лавандовое масло.

Но никакие масла и массаж не заменят здорового образа жизни. Поэтому - правило первое: движение. Зарядка, пешие прогулки, из видов спорта - плавание, велосипед, гимнастика. Правило второе: правильное питание. Побольше зелени, свежих фруктов и овощей, поменьше жирного, мучного и сладкого. И не забывайте о том, что один из наиболее сильно провоцирующих целлюлит факторов - неумеренное потребление сладких газированных напитков.

Подготовил
Саркис ВАРТАНОВ.





МОДА НА ВИРАЖЕ

По традиции весной и осенью Париж - столица моды - оповещает мир о том, как будет выглядеть мода в будущем сезоне.

Учесть вкус зрителей, а значит, потенциальных клиентов, - это еще раз подтвердить авторитет своего имени или обрести его, вернуть затраченные деньги. Так что игра стоит свеч: кто станет фигурой номер один, кто предложит новый силуэт и новую цветовую гамму, которые окажутся по вкусу публике и будут подхвачены во всем мире.

И хотя модельеры готовят свои коллекции в строжайшей тайне, при демонстрации коллекций у них оказывается много общих элементов.

Так, изменения коснулись цветовой гаммы и оформления тканей по новым технологиям. Цвета объединены в группы, которым присвоены символические девизы: например "цвет тела", то есть имитирующие телесные оттенки - меди, бронзы, глубокий пурпур, тусклый зеленый и нейтральные

бы тронутые морозом цвета ванили, коралла, опала, граната. Цветовая группа, получившая название "Городской флаг", возвращает нас к простым базисным цветам: красному, синему, зеленому, желтому, но в более тусклых и тонких оттенках, чем они фактически быва- ют. К этой группе при- мыкает и

тема, получившая название "Этнос", где используются такие же яркие цвета национальных костюмов. Эти цвета создают основу для вышивки, ажюра, орнамента на тканях. Такие яркие цвета на натуральных тканях (лен, хлопок) предлагается комбинировать с "тяжелыми" и чистыми цветами синтетических материалов, создавая тонкий баланс между



разные материалы: однотонная ткань в сочетании с модными материалами - клеткой или полоской (супермодная полоска очень тонкая).

Основной модный силуэт - полуприлегающий, но тенденция явно тяготеет к силуэту "Х". Плечевой пояс акцентирован, но заметна тенденция к расширению плеча, напоминая нам о еще не забытых "гренадерских плечах" конца 80-х - начала 90-х годов. У современной моды новые прототипы - это мода 50-х и 90-х годов. Хотя не совсем забыты 70-е.

Одинаково модными считаются двубортные и однобортные жакеты. Очень интересно и ново выглядят жакеты с одной пуговицей. Длина жакета резко укоротилась - здесь сказалось влияние очень женственной

новые силуэты юбок в духе 50-х годов. Юбки-солнце, плиссированные, в складку - круговую или частями, юбки-годе, юбки-"портфель" или с запахом. Юбки плиссе, в складку и годе выполнены из ткани с очень крупной набивкой, причем как из плотных типа хлопка, льна, так и типа шифона. Новое слово в моде - юбки, имитирующие удлине-



ние в виде поперечной полосы ткани.

Существование диапазона длин, можно сказать, закончилось: основная длина в моде - длина "Шанель", то есть на уровне коле-

здавать непромокаемые ткани в новом оформлении их поверхности не только для плащей, но и жакетов, и пальто. Оформление достаточно традиционное: в стиле "милитер" - с погонами, клапанами

Пальто-макси сохраняются в основном в трикотажных женственных комплектах в стиле 50-х годов. Модные пальто длиной чуть ниже колена дополняют комплекты в "кондиционерном" стиле: с жакетом с накладными карманами и юбка с разрезными деталями

Так, изменения коснулись цветовой гаммы и оформления тканей по новым технологиям. Цвета объединены в группы, которым присвоены символические девизы: например "Цвет тела", то есть имитирующие телесные оттенки - меди, бронзы, глубокий пурпур, тусклый зеленый и нейтральные телесные для "регулирования" светлоты узора на тканях. В этой гамме создаются материалы типа "вторая кожа" - растягивающийся тюль, тягучее джерси, "микрофибра". Другую группу - "Поэтичность" - составляют нейтральные цвета с меняющимися оттенками, как

ажура, орнамента на тканях. Такие яркие цвета на натуральных тканях (лен, хлопок) предлагается комбинировать с "тяжелыми" и чистыми цветами синтетических материалов, создавая тонкий баланс между поверхностями синтетики и натуральных тканей в интернациональной кустарной работе. Группа "Растущий бамбук" - нежные цвета овощей, фруктов и цветов акцентируют поверхность материалов: чистого льна, хлопка или в смеси с полиамидами. На одноцветных гладких полотнах - огромные неясные абстрактные мотивы овощей, плодов, цветов...

И в самой линии моды наметились большие изменения. Похоже, мода набирает скорость для кардинального обновления. После долгих лет господства эклектики мода вновь пытается обрести стилевую чистоту. Максимальное значение придается новым ведущим технологиям, которые подчас диктуют создание новых конструктивных решений (бесшовный трикотаж, лазерный крой, необработанные края, сплавленные швы).

Большие изменения произошли в городской повседневной одежде, и в первую очередь в классическом женском костюме. В будущем году мода только изредка предлагает шить составляющие костюм из одной ткани. Актуальны для обеих частей -

кета резко укоротилась - здесь сказались влияние очень женственной



моды 50-х годов, на которую сейчас ориентируются современные дизайнеры.

Лацканы достаточно узкие и заостренные. Очень модные - длинные узкие шалевые воротники, которые застегиваются у талии.

Жакеты "колониального" стиля "обильно" снабжены накладными карманами, причем особым новшеством станет "карман-сумка" или "карман-мешок", то есть карман со складкой. Все детали жакета и юбки простроены декоративными швами.

Обновление коснулось и юбок. Вместо прямых длинных или коротких мода настойчиво пропагандирует разнообразные

Брючные комплекты по-прежнему сохраняют свое положение в моде. Жакеты повторяют силуэты костюмов с юбкой. Брюки чрезвычайно разнообразны - от широких до облегающих, длинных, спускающихся на обувь, до коротких - "бермудов", "капри", шорт и т.п.

Рукава также трактуются диаметрально противоположно. Одни модельеры предлагают как основной модный элемент - 3/4, другие - до середины кисти.

Ткань в полоску сегодня актуальна не только в жакетах, платьях, брюках. Из подобного материала на будущий сезон предлагается целая серия различных блузок и

блузонов типа мужской сорочки. Супермодное предложение - блузки без воротников или на стойке.

Особое место в моде занимает тема, получившая символическое название "Мокрый образ" или "Танцы под дождем". Речь идет о новых видах плащей и тканях для них. Долгое время мода оставляла их без внимания. Сегодня новая технология позволяет со-

ние диапозона длин, можно сказать, закончилось: основная длина в моде - длина "Шанель", то есть на уровне колена или чуть за колено.

Пальто-макси сохраняются в основном в трикотажных женственных комплектах в стиле 50-х годов. Модные пальто длиной чуть ниже колена дополняют комплекты в "колониальном" стиле: с жакетом, с накладными карманами и юбкой с разрезными деталями, отстроченными декоративными швами.

Модные силуэты платьев - полуприлегающие или "труба". Особенно эффектны платья, дополненные драпировкой, как бы "окутывающей" тело, или скроенные по косой. Преобладающие материалы - в полоску, с огромными размытыми цветами или с графическим рисунком.

Самый модный аксессуар на сегодня - это пояс или ремень. Пояс - чаще всего из резины, лайкры или другого материала - носят на талии, часто он входит составной частью в одежду.

Ремень чаще на бедрах. Если один - то широкий, если узкий, то их может быть два или три. Тяжелые ремни согласно современной моде дополняют тонкие шифоновые платья и юбки. Возможно, новая мода вызывает некоторое удивление. И многое для нашего климата тоже выглядит странно.

Поэтому к каждой моде надо подходить разумно и выбирать из нее то, что соответствует нашему климату и индивидуальности.

Татьяна
САХАРОВА,
искусствовед.



НА ВКУС НА СВЕТ

Современные светильники разнообразны - с лампами накаливания, с люминесцентными, с галогеновыми. Каждый из светильников имеет свое предназначение и обладает определенными декоративными и техническими параметрами.

Для того чтобы правильно подобрать светильники, надо знать нормы освещения. Они приведены в таблице для отдельных помещений квартир.



Назначение помещения	Средняя освещенность	Мощность ламп в светлом помещении	Мощность ламп в темном помещении
Освещение лампами накаливания 60 Вт/кв.м			
Прихожая	60	10	20
Спальня			
Кухня			
Ванная комната			
Туалет			
Детская			
Кабинет			
Ванная комната, туалет			

подсобных помещений. Очень эффективны и красивы светильники с зеркальными отражателями, дающие много света.

Кроме этого, различные по типу светильники создают определенный цветоцветовой климат. Ведь любой источник света может изменить основной колорит интерьера. Например, лампы накаливания, излучая свет теплых тонов, подчеркивают красно-коричневые и желтые оттенки окружающих предметов. Люминесцентные лампы поглощают или изменяют окружающий свет. Имейте в виду, что от того, каким будет освещение комнаты, зависит и ваш

устройство декоративных потолков со встроенными точечными светильниками, размещение бра на стенах, торшеры, подсветка картин.

Столовая, кухня - подвесной светильник над обеденным столом, освещение рабочей зоны.

Спальня - карнизное освещение, прикроватные светильники, бра у зеркала, подсветка картин, освещение гардеробной, потолочное освещение, декоративное освещение.

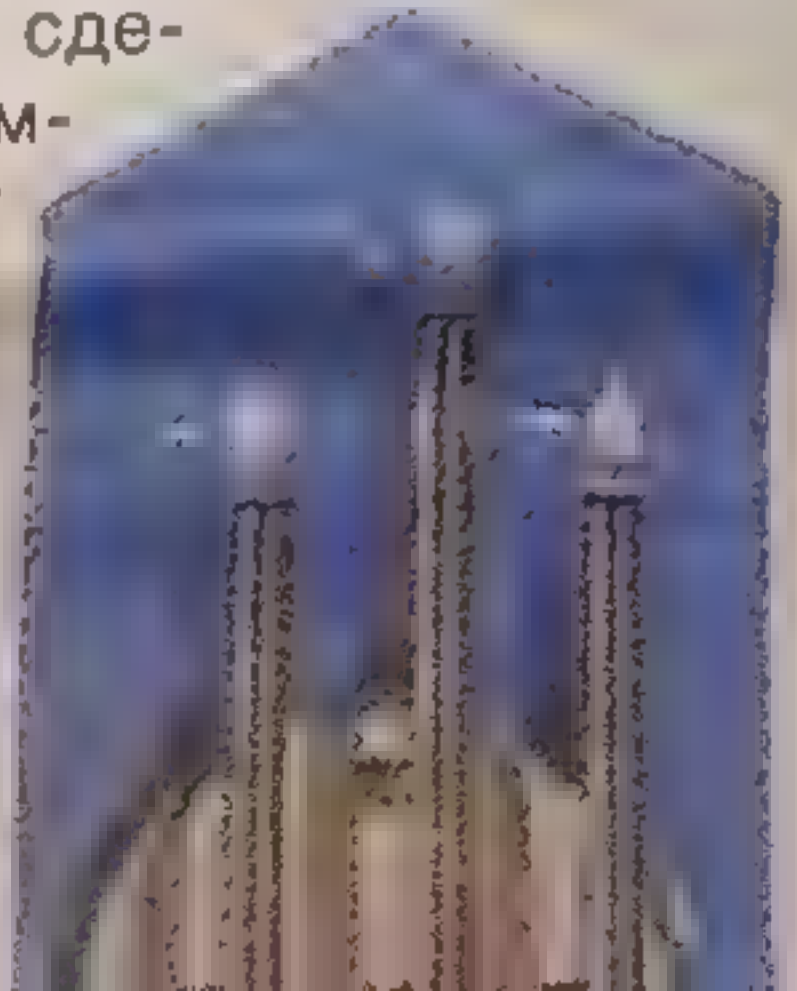
Детская - общее потолочное освещение, ночник у кровати, освещение рабочего места.

Кабинет - освещение рабочего места, торшер или бра в зоне отдыха, подсветка книжных шкафов, потолочное общее освещение.

Ванная комната, туалет - потолочное встроенное освещение, бра у зеркала.

При помощи светильников можно визуально изменить габариты и конфигурацию помещений. Ярко освещенный потолок делает ком-

нату выше, размещение бра на стенах расширяет комнату, устройство



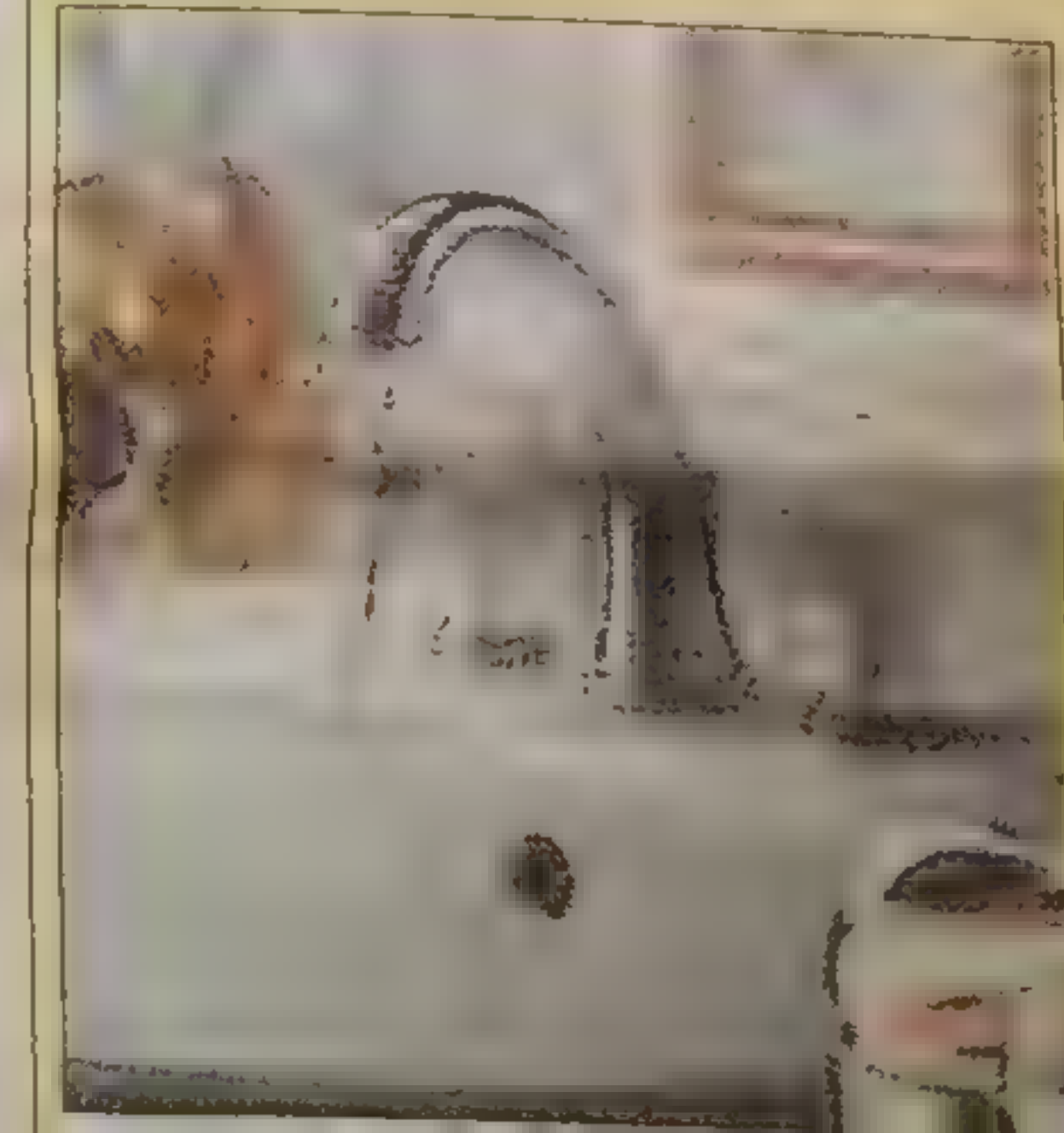
КОМНАТА С ВАННОЙ

Если вы хотите сделать вашу ванную комнатой - то есть таким уютным местом, откуда не хочется выходить, где можно по-настоящему расслабиться, купаясь в душистой мягкой пене, до мелочей продумайте ее отделку.

Она может быть как минимальной, традиционной (облицовка однотонной плиткой и стандартная отделка), так и более фривольной - неординарной, даже экзотической. А это зависит от разнообразных эле-

ментов, уменьшая высоту помещения. Вертикальный рисунок сделает помещение более высоким. Интересная поверхность стен или пола получится при укладке плиток-компаньонов, то есть когда одинаковые по фактуре и качеству плитки отличаются габаритами, рисунком, цветом. На стене это может быть бордюр, геометрический рисунок из плиток различного цвета и масштаба, совместное применение однотонной плитки с декоративным орнаментом. При облицовке плиткой стен чаще всего устраивают панели, бордюры и карнизы из плитки другого тона или рисунка по отношению к общей плоскости стены. Вариантов может быть множество, однако в любом случае следует тщательно подобрать плитку по цвету и рисунку, найти оптимальные пропорции вертикальных и горизонтальных членений, цветовых вставок.

Интересным интерьером...



приведены в таблице для отдельных помещений кварти-

Назначение помещения	Средняя освещенность	Мощность ламп в светлом помещении	Мощность ламп в темном помещении
Освещение лампами накаливания 60 Вт/кв.м			
Прихожая	60	10	20
Общая комната, кабинет, столовая, детская	120 - 250	20 - 42	40 - 80
Спальня	120	30	40
Кухня. Ванная	250	32	50
Освещение люминесцентными лампами 40 Вт/кв.м			
Прихожая	60	3	5
Кухня. Ванная	250	13	

Подсчитывая освещенность, надо знать, что коэффициент использования светильника зависит от его типа. Для шарообразного стеклянного плафона - 80 процентов, для закрытой с одной стороны лампы - 65 процентов, для плоского стеклянного потолочного плафона - 70 процентов, для встроенного точечного светильника - 50 процентов.

Постоянный слишком яркий свет, значительно меняющий общий колорит помещения, может раздражать.

Наиболее удобны для освещения светильники с традиционными лампами накаливания, которые излучают теплый свет. Они просты в эксплуатации и подходят для большинства помещений.

Галогеновые светильники миниатюрны и обладают довольно ярким светом при небольшой потребляемой мощности - 20-50 Вт. Они могут быть использованы в любом помещении квартиры. Однако эти приборы дороги, и для многих их видов требуется установка трансформатора.

Можно применять и люминесцентные лампы, для которых характерен свет холодных оттенков. Они больше подходят для кухонь, ванных комнат,

облик, цвет лица. Из этой таблицы видно, как меняется цвет при искусственном освещении:

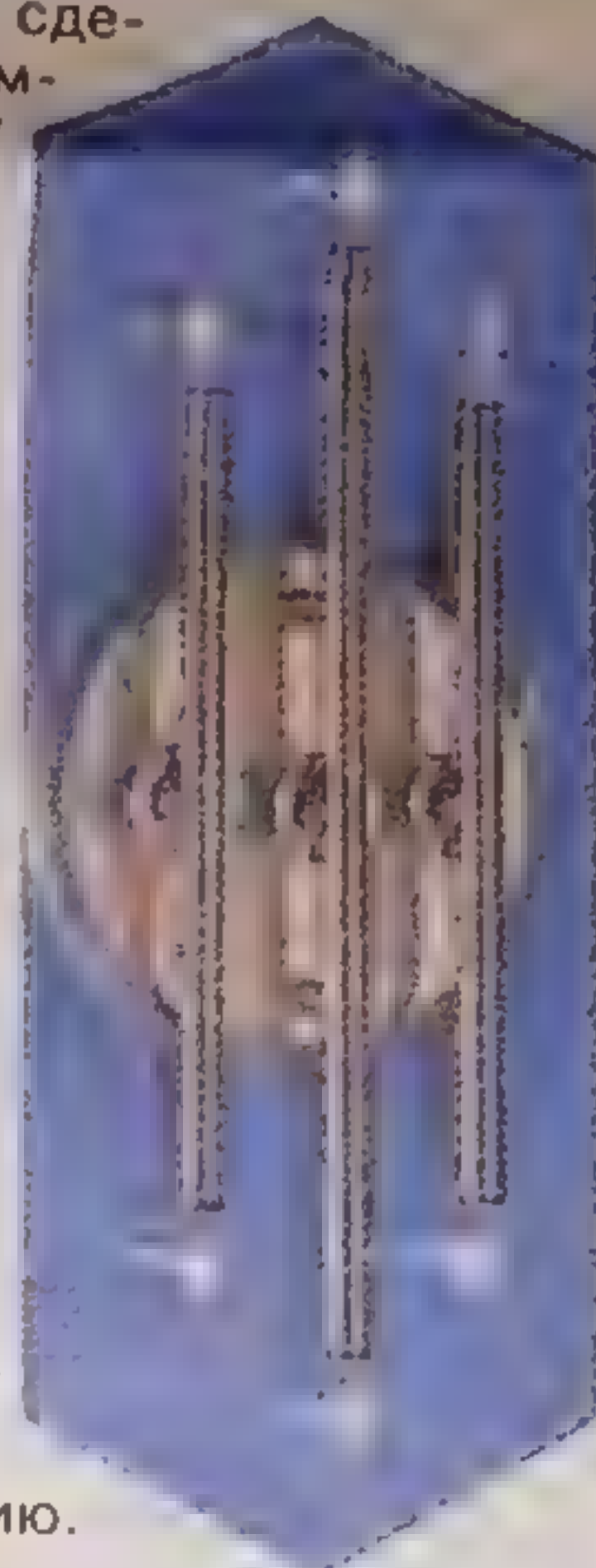
Изменение цветового тона и яркости при искусственном освещении		
Цвет	Изменение цветового тона	Изменение яркости
Красный	Становится более насыщенным, ярким	Светлеет
Оранжевый	Краснеет	Светлеет
Желтый	Белеет	Светлеет
Зеленый	Желтеет	Светлеет
Голубой	Зеленеет	Темнеет
Синий	Теряет яркость (жухнет)	Темнеет
Фиолетовый	Краснеет в сторону пурпурного и жухнет	Темнеет

Вот несколько рекомендаций по размещению светильников в помещениях квартир.

Прихожая - потолочные плафоны в виде тарелки или встроенные точечные светильники, при значительной высоте - устройство подвесного потолка с группой встроенных светильников. Размещение бра у зеркала. Подсветка встроенных шкафов.

Общая комната, гостиная - потолочные декоративные ленточные светильники, люстры,

потолок сдерживает комнату выше, размещение бра на стенах расширяет комнату, устройство скрытого карнизного освещения зрительно уберет потолок или изменит его конфигурацию.



Полосу подготовила
Анна МЕЩЕРЯКОВА,
дизайнер.



ментов убранства и эффектной фурнитуры.

При отборе материалов помните, что облицовочная плитка или краска цвета сливок, абрикоса, коралла делают помещение более "теплым", уютным. Охлаждающие цвета - сиреневый, бирюзовый или зеленый. Более темные цвета могут заставить комнату казаться меньшей.

Существуют разнообразные виды облицовочных настенных керамических плиток, отличающихся по га-



баритам и форме, цвету, рисунку и фактуре. Поэтому и появляется проблема выбора плитки для конкретного помещения. Необходимо учесть, что чем меньше помещение по площади и высоте, тем меньше должны быть габариты плитки.

Любой рисунок, выложенный из плитки на полу или на стене, визуально изменяет пространство помещения. Полосы, выложенные горизонтально, подчеркивают протяженность

или рисунка общей плоскости стены. Вариантов может быть множество, однако в любом случае следует тщательно подобрать плитку по цвету и рисунку, найти оптимальные пропорции вертикальных и горизонтальных членений, цветовых вставок.

Интересным интерьер ванной или душевой получится при комбинации различных отделочных материалов,

например: облицовка части стены, где расположено сантехническое оборудование, - плиткой, а остальные плоскости - декоративная влагостойкая покраска. К тому же такое решение может быть контрастным или нюансным.

Отделка ванной должна быть водонепроницаемой и хорошо моющейся во время эксплуатации. Для этого, конечно, подходит разнообразная глазурованная керамическая плитка или облицовка стен панелями из пластика.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

СОЛЕННЫЙ КЕКС

Возьмите 500 г муки, 4 яйца, 250 г кислого молока, 100 г растительного масла, 300 г брынзы, 10 г соды.

Яйца взбейте, после чего добавьте к ним кислое молоко, в котором растворена сода, брынзу. Засыпьте муку. Смесь хорошо размешайте, выложите на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Выпекайте 30-40 минут в духовке при умеренной температуре.

ВЫПЕЧКА К ОБЕДУ

ХЛЕБЦЫ С ЛУКОМ

Потребуется 500 г пшеничной муки, 40 г дрожжей, чайная ложка сахара, 1/8 л молока, 150 г лука, зубчик чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки соли.

Просейте муку в миску, сделайте углубление. Замесите опару из дрожжей, сахара, 8 столовых ложек теплого молока. Залейте опару в при-

4-5 вареных картофелин, 3-4 столовые ложки тертого сыра, 2 помидора, луковицу.

Рыбу отварите со специями, удалите кости, нарежьте на кусочки. Бульон процедите. Размягченное масло смешайте с мукой, обжарьте, постепенно добавляя молоко и бульон. Смесь поставьте на огонь и кипятите 5 минут. Затем положите измельченную петрушку, кусочки вареного яйца. Полученную массу перелейте в глубокую форму, положите кусочки вареных картофеля и рыбы, посыпьте сверху тертым сыром и поставьте пирог в горячую духовку.

Когда пирог подрумянится, украсьте его дольками по-

мидоров и колечками лука. Подавайте на стол горячим.

МЯСНОЙ ХЛЕБ

Для его приготовления возьмите 3 стакана тертого пшеничного хлеба, 200 г говяжьего фарша, 200 г свиного фарша, 2 луковицы, яйцо, полстакана томатного сока, соль, перец по вкусу, по столовой ложке сливочного и растительного масла.

Я хочу предложить вашим читателям оригинальное праздничное сладкое блюдо "Лебединое озеро". Особенно оно подходит для детских праздников.

Сначала необходимо приготовить "озеро" - сладкое желе. Желе надо готовить заранее, чтобы оно застыло. Его можно приготовить из ягод или варенья. Возьмите литр воды, 500 г ягод и варите в течение 10-15 минут, затем процедите, добавьте 300-500 г сахара, вновь нагрейте до кипения и введите подготовленный желатин (30-40 г желатина, замоченного в стакане холодной кипяченой воды для набухания на 30-40 минут), тщательно перемешивая, но не доводя до кипения. Приготовленное желе перелейте в большое плоское блюдо и охладите.

"ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО"

Пирожное "лебеди" готовят из заварного теста

Для теста возьмите стакан воды, 100-125 г сливочного масла, 4-6 яиц, стакан муки и четверть чайной ложки соли.

Для крема: 300 г сливочного масла, банку сгущенного молока.

Воду, масло и соль, перемешивая, нагрейте до кипения, всыпьте муку, проварите 2-3 минуты. Все тщательно вымесите в течение 5-10 минут, следя при этом, чтобы не образовалось комков. В заваренную массу, помешивая веселкой, постепенно, в несколько приемов, добавьте яйца, пока тесто не начнет тянуться. Тесто разделите ложкой в виде круглых булочек, выкладывая их на

лист, слегка смазанный маслом, на расстоянии 3-4 см. Для выпечки поставьте лист в жаркий духовой шкаф на 15-20 минут, а как только булочки зарумянятся и увеличатся в объеме - убавьте жар в шкафу и допеките булочки до готовности. Необходимо оставить немного теста для головок. Выдавить тесто при помощи кулинарного шприца на смазанный лист формы в виде двоек (2) и выпекайте в духовом шкафу.

У остывших булочек отрежьте верхнюю часть (1/4) и разрежьте пополам - это будут крылышки. В нижнюю часть булочек положите крем, впереди вставьте головки и в крем воткните крылышки немного с наклоном. Готовых "лебедей" посыпьте сахарной пудрой и выложите на сладкое "озеро". "Лебедей" можно сделать разных размеров - больших и маленьких.

Екатерина ЕМЕЛЬЯНОВА.
г. Переславль-Залесский
Ярославской области.

ЖЕЛТОЕ ПОЧЕК

Некоторые люди не переносят даже запаха блюд из почек, когда они приготовлены традиционно. Но вот паштет из почек охотно едят даже самые большие привереды.

Итак, хорошо промойте свиные или го-

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ МЯСА

КОТЛЕТЫ ИЗ СОЕВОГО

шите на раскаленном масле.

ХЛЕБЦЫ С ЛУКОМ

Потребуется 500 г пшеничной муки, 40 г дрожжей, чайная ложка сахара, 1/8 л молока, 150 г лука, зубчик чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки соли.

Просейте муку в миску, сделайте углубление. Замесите опару из дрожжей, сахара, 8 столовых ложек теплого молока. Залейте опару в приготовленное углубление, закройте полотенцем и дайте подойти 20 минут. Лук и чеснок нарежьте кубиками, подрумяньте в горячем растительном масле, добавьте перец и соль.

Замесите тесто, добавив оставшееся теплое молоко, растительное масло, поджаренный лук, чеснок, посолите. Сформируйте овальные хлебцы, положите на смазанный противень, закройте и поставьте в теплое место на 15 минут. На подошедших хлебцах сделайте надрезы и выпекайте на среднем огне 30 минут. Незадолго до окончания выпечки смочите хлебцы с помощью кисточки горячей водой.

ЛУКОВЫЙ ПИРОГ

Тесто (любое - дрожжевое или недрожжевое) разложите на форму с бортиком и слегка подпеките в духовке. Возьмите 6-7 луковиц среднего размера, нарежьте кружочками, спассеруйте, но не жарьте, на сливочном масле. Для этого постепенно перемешивайте лук на сковороде, доведите его до полуготовности. Выложите на подготовленное тесто. Засыпьте 200 г тертого сыра, сверху залейте смесью из половины стакана сметаны и яйца. Заверните бортики пирога так, чтобы середина была открытой, и выпекайте до тех пор, пока пирог не зарумянится сверху. Подавайте горячим.

РЫБНЫЙ ПИРОГ "КАРНАВАЛЬНЫЙ"

Вам понадобится 1 кг филе рыбы, 1 лимон, 1 яйцо, 60 г сливочного масла, 100 г муки, 1 чайная ложка соли.

мидоров и колечками лука. Подавайте на стол горячим.

МЯСНОЙ ХЛЕБ

Для его приготовления возьмите 3 стакана тертого пшеничного хлеба, 200 г говяжьего фарша, 200 г свиного фарша, 2 луковицы, яйцо, полстакана томатного сока, соль, перец по вкусу, по столовой ложке сливочного и растительного масла.

Хлебный мякиш смешайте с говяжьим и свиным фаршем, добавьте натертый репчатый лук, яйцо, томатный сок, воду (до получения консистенции котлетного фарша), посолите, поперчите. Все тщательно перемешайте, выложите в форму, смазанную растительным маслом, и выпекайте в духовке при умеренной температуре. Готовый хлеб смажьте сливочным маслом.

ПЕРЕПЕЧИ

На 1 штуку возьмите 40 г муки, желток, 20 г лука, 35 г молока, 20 г масла, соль и перец по вкусу, 10 г воды, 140 г омлетной массы.

Из муки, молока и желтка приготовьте пресное тесто. Раскатайте лепешку диаметром 8-9 см, толщиной 1,5-2 мм. Края лепешки загните высотой 8-9 мм. Готовую форму выложите на сковороду или лист и заполните омлетной массой, посолите, поперчите, добавьте нашинкованный лук и масло.

Поставьте в духовку. Когда омлет поднимется, достаньте из духовки и обильно смажьте сливочным маслом.

Оксана ФИНЬКАРИК.
пос. Тоцкое
Оренбургской области.

Для салата из фасоли вам потребуется 3-4 ломтя вчерашнего хлеба, 200 г колбасного сыра, 2-3 зубчика чеснока и банка майонеза (в расчете на стакан фасоли). А как его готовить, вы узнаете из стихотворения.

Ты возьми горбушку хлеба,
Раздробь ее на части -
На квадратные кусочки
И клади в сковороду.

ХЛЕБНОЕ СЕЗОННОЕ

Некоторые люди не переносят даже запаха блюд из почек, когда они приготовлены традиционно. Но вот паштет из почек охотно едят даже самые большие привереды.

Итак, хорошо промойте свиные или говяжьи почки, поддержите их несколько часов в воде, время от времени ее сливая. Затем, разрезав на несколько частей, дважды прокипятите, сливая отвар и промывая почки. В третьей воде - ее налейте горячей - варите до готовности вместе с морковью и луком (на 2 большие почки возьмите 4 средние морковки и

2-3 луковицы), сюда же положите лавровый лист, 2-3 горошины душистого перца, одну гвоздику. Когда почки станут мягкими, удалите кусочки жира и дважды пропустите вместе с отварной морковью через мясорубку. Паштет можно ароматизировать. Для этого спассеруйте на сливочном масле большую мелко нарезанную луковицу, также нарежьте зелень - петрушку, укроп, для тех, кто любит, - кинзу и базилик. Посолите и хорошо перемешайте.

Хочу отметить, что почки очень полезны, в них содержится много калия, фосфора, витаминов B₁, B₂, гораздо больше, чем в мясе.

Наталья ЛЕОНОВА.
Улан-Удэ.

ОБОИДЕМСЯ БЕЗ МЯСА

КОТЛЕТЫ ИЗ СОЕОВОГО МЯСА

Возьмите пачку соевого мяса, залейте горячей водой и оставьте на два часа, чтобы мясо разбухло. Затем слейте воду и пропустите мясо через мясорубку. Добавьте в фарш яйцо, чайную ложку крахмала, 2-3 зубчика чеснока, немного лука и бульонный кубик (куриный или бекон). Все перемешайте и дайте фаршу постоять 20 минут. Делаете котлеты, обваливая их в сухарях или муке, и жарьте до образования румяной корочки. Затем отдельно спассеруйте морковь и лук с добавлением томата-пасты. Пассерованные овощи кладете на котлеты сверху, можете добавить зелень и майонез.

СОЕОВОЕ МЯСО ПОД МАЙОНЕЗОМ

Замочите соевое мясо так же, как для котлет. Затем нарежьте его на продолговатые кусочки, посолите и тушите в растительном масле 15 минут. Добавьте по вкусу перец, лук, чеснок, посыпьте мясо тертой морковью и залейте майонезом.

ПЛОВ ИЗ СОЕОВОГО МЯСА

Подготовленное (размоченное) мясо нашинкуйте и проту-

шите на раскаленном масле, добавив соль по вкусу. Отдельно спассеруйте лук, морковь. Отварите рис и смешайте его с соевым мясом и овощами. Можно добавить бульонный кубик (свиной). На полпачки соевого мяса возьмите стакан риса, 2 головки лука, 2 средних морковки, 100 г растительного масла, соль, перец по вкусу. Это блюдо можно есть как плов и можно использовать в качестве начинки для пирожков, блинчиков.

ОТБИВНЫЕ ИЗ СОЕОВОГО МЯСА

Подготовленное соевое мясо нарежьте на ломти, отбейте и, обваляв в муке, обжарьте с двух сторон. Сложите в кастрюлю. Отдельно приготовьте острую приправу: лук и морковь обжарьте с томатной пастой, добавьте соль и перец по вкусу. Разведите воду, чтобы получился не очень густой соус, залейте мясо в кастрюле и тушите в духовке 15 минут. На одну пачку соевого мяса возьмите одну морковь, луковицу, чайную ложку томата-пасты, соль и перец.

Валентина ПУШНЕНКО.
г. Ленинск-Кузнецкий
Кемеровской области.

ДВА САЛАТА

Там обжарь его, как гренки,
И пока все это стынет,
Достаешь ты сыр колбасный
И на кубики порежешь.
А теперь в большую миску
Положи фасоли белой
(перед тем ее сварив),
Сыр клади туда и гренки,
И добавь немного соли,

И разделанный чеснок...
Все заправишь майонезом -
И салат уже готов!

"Гранатовый браслет".
Выкладываем на плоское блюдо
слои натертого на терке отварного картофеля, на него - слой отварной и натертой моркови,

дальше идет слой мелко порезанного отварного или жареного куриного мяса, затем свекла, натертая на терке вместе с грецкими орехами, и наконец - слой гранатовых зернышек. Каждый слой промазываем майонезом, даем немного постоять.

Дмитрий ДМИТРИЕВ.
Псков.

ПОЖЕЧКУ - ЗА МАМУ, ПОЖЕЧКУ - ЗА ПАПУ

Дети часто капризничают за столом, мамы и бабушки страшно переживают по этому поводу за своих "бледненьких" и "худеньких" малышей... В минском ресторане "Сытый папа", учитывая пожелания родителей, готовят и потчуют малышей вкусными и полезными блюдами. Повара этого популярного в белорусской столице семейного ресторана рекомендуют приготовить их дома.

КОТЛЕТЫ "КРЕПЫШ"

Вам понадобится 150 г гречневой крупы, 150 г отварного мяса, 30 г лука, яйцо, сливочное масло, соль, панировочные сухари.

Из гречки сварите рассыпчатую кашу, охладите, добавьте пропущенное через мясорубку отварное мясо, смешанное с поджаренным на сливочном масле репчатым луком и взбитым яйцом, посолите. Сформируйте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте на сливочном масле.

ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ

Отварите до полуготовности четверть стакана риса в подсоленной воде. Заправьте сливочным маслом. Добавьте замоченные заранее сухофрукты, изюм, орехи, немного сахара и кипяченой воды. Доведите до готовности в духовке или микроволновой печи.

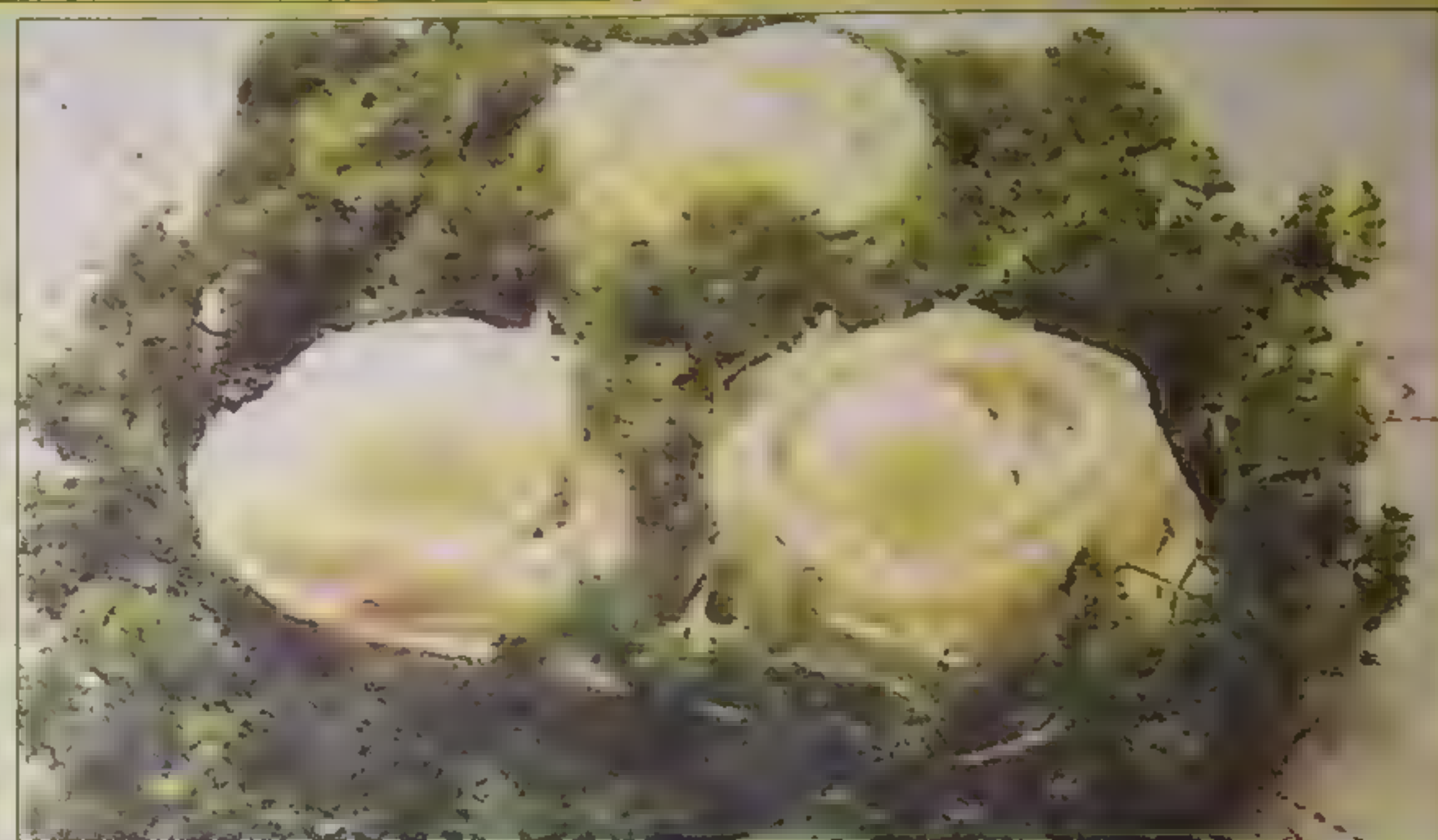
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ "ДЛЯ СЫНИШКИ"



Любые фрукты в любом сочетании нарежьте тонкими ломтиками, выложите в красивую тарелку или вазочку, полейте взбитыми сливками, мороженым или йогуртом. Сверху украсьте свежей или мороженой клубникой, кусочками мармелада. Быстро, очень полезно и вкусно.

"ГНЕЗДЫШКИ" С ЯЙЦОМ

Отварите макаронные изделия (желательно спагетти) в подсоленной воде, заправьте маслом, выложите в виде "гнездышек" на тарелку, украшенную зеленью. В центре "гнезда" поместите очищенное вареное яйцо.



КОКТЕЙЛЬ ВИШНЕВЫЙ С "ПОПЛАВКОМ"

Возьмите 2 столовые ложки вишневого сока, 50 г молочного или молочно-сливочного мороженого, три четверти стакана холодного молока.

Половину мороженого положите в миксер, остальное пойдет на "поплавок". Влейте вишневый сок, холодное молоко и взбивайте в течение двух минут. Перед подачей на стол положите в фужер с коктейлем оставшийся кусочек мороженого.

КОКТЕЙЛЬ ЛИМОННО-СМЕТАННЫЙ

Вам понадобится половинка или целый лимон (по вкусу), 2 стакана сметаны, 0,5 л крепкого горячего несладкого чая, 4 столовые ложки меда.

Мед распустите в чай и охладите. Добавьте сметану, перемешайте и влейте сок лимона. Подавайте коктейль хорошо охлажденным.

"ЗАБАВНЫЙ КОТЕНОК"

Приготовьте пиццу с веселой мордочкой котенка. Разделите на четыре части 500 г теста для пиццы, запеките в течение нескольких минут в духовке. Можно сделать еще проще: возьмите за основу пиццы половинки питы. Затем распределите томатное пюре или пасту, сверху выложите кусочки сыра, можно "Адыгейского". Глазки и носик сделайте с помощью черных оливок. Усы - стручки фасоли или тонкие полоски огурца с кожицей.

"СТАРИК ХОТТАБЫЧ"

Вам понадобится 120 г холодного кефира, 30 г клубничного сиропа, молотая корица на кончике ножа.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Взбейте яйцо с 5-6 столовыми ложками молока, добавьте постепенно 2-3 столовые ложки муки, немного соды, соли, сахара, тщательно размешайте. Испеките тонкие блинчики, хорошо поджарив их с обеих сторон. Творог разотрите с ложкой сметаны и сиропом из любого варенья, можете доба-





“СТARIK ХОТТАБЫЧ”

Вам понадобится 120 г холодного кефира, 30 г клубничного сиропа, молотая корица на кончике ножа. Смешайте, взбейте, посыпьте тертым шоколадом.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Взбейте яйцо с 5-6 столовыми ложками молока, добавьте постепенно 2-3 столовые ложки муки, немного соды, соли, сахара, тщательно размешайте. Испеките тонкие блинчики, хорошо поджарив их с обеих сторон. Творог разотрите с ложкой сметаны и сиропом из любого варенья, можете добавить изюм, ягоды. Блинчики намажьте творожной массой, сложите пополам, украсьте свежими ягодами или из варенья.

“ЗОЛОТАЯ РЫБКА”

Возьмите 200 г филе трески, небольшой кусочек сливочного масла, плод киви, соль.

Отварите филе в течение 10 минут, посолите. Очистите плод киви от кожицы. Нарежьте его тоненькими кружочками. Положите киви и масло в кастрюлю с рыбой.

Накройте кастрюлю крышкой и поставьте на 5 минут на медленный огонь, чтобы масло растворилось. Выложите приготовленную рыбу на тарелку и полейте ее соусом из киви и масла. В качестве гарнира можно подать тертую морковь, заправленную растительным маслом и лимонным соком.



КАРТОШКА ДЛЯ ЛЮБИМОЙ

Я часто готовлю, делаю своей любимой жене сюрпризы. Вот, например, наши любимые блюда из картофеля.

КАРТОФЕЛЬ “СЮРПРИЗ”

Небольшие картофелины вымойте, очистите, промойте, обсушите, разрежьте на две половинки. На разрезанную часть положите тонкие кусочки соленого сала. Запекайте в духовке 20 минут до мягкости картофеля.

СУФЛЕ “БЕЛОЧКА”

Вам потребуется 4 картофелины, 150 г ветчины, 2 яйца, по 2 столовых ложки масла и панировочных сухарей, столовая ложка тертого сыра, соль.

Очищенный картофель отварите, пропустите через мясорубку. Ветчину нарубите, смешайте с картофелем, добавьте желтки, соль и взбитые в пену белки.

Массу выложите в сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху по-

ложите кусочки сливочного масла или посыпьте тертым сыром. Запеките в духовке. Вместо ветчины можно положить колбасу, копченое мясо, вареный язык.

ОЛАДЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦОМ

Возьмите 10 картофелин, 2 столовые ложки муки, 4 яйца, луковицу, 2 столовые ложки масла.

Очищенный картофель натрите на мелкой терке или отожмите. Добавьте муку, соль, перец, перемешайте, разделайте на лепешки. На середину выложите фарш из вареных рубленых яиц и обжаренного лука. Заверните края лепешек, придав форму биточка, и обжарьте с двух сторон.

ПИРОГ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется 4 картофелины, 4 яблока, яйцо, 2 столовые ложки масла, 7 столовых ложек сахара, три четверти стакана муки, 2 чайные ложки корицы, цедра лимона, сода, соль.

Отваренный очищенный картофель натрите на мелкой терке. Очищенные яблоки натрите на крупной терке, смешайте с картофелем, яйцами, растертыми с сахаром, добавьте масло, соду, соль, корицу, лимонную цедру, муку. Все тщательно размешайте и выпекайте в форме, смазанной маслом, примерно час.

КЕКС ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КАКАО “РОМЕО”

Потребуется: 5 картофелин, 5 яиц, 1,25 стакана сахара, 100 г орехов, 4 столовые ложки какао, столовая ложка растительного масла, 2 чайные ложки ванильного сахара, соль, лимонная цедра.

Желтки разотрите в пену с сахаром и какао. Добавьте толченые орехи, сваренный и протертый картофель, ванилин, соду, взбитые в пену белки. Уложите в хорошо смазанную форму для кекса и выпекайте в духовке около часа.

Александр СУШКОВ.
Станица Маркинская
Ростовской области.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА

Вам понадобится: 1 кг перца, 1 кг репчатого лука, 3 кг красных помидоров, 500 г моркови, 100 г соли, стакан сахарного песка, 2 чайные ложки уксусной кислоты.

Все порежьте, перемешайте и оставьте на ночь. Утром перед варкой влейте 400 г подсолнечного масла и поставьте на огонь. С момента закипания кипятите 15 минут. Уксусную кислоту влейте за 5 минут до конца варки. Разложите салат по стерилизованным банкам, закатайте и поставьте под “шубу”.

ЛЕЧО

Вам понадобится: 2 кг перца, 1 кг помидоров, стакан сахарного песка, стакан растительного масла, 2 столовые ложки соли, столовая ложка уксуса.

Порежьте помидоры, добавьте соль, по стакану сахара и растительного масла. Помидоры поставьте на огонь, как только закипят, положите порезанный перец и варите еще 20 минут. За 5 минут до окончания варки влейте ложку уксуса. Раскладываете лечо по стерилизованным банкам и ставите под “шубу”.

САЛАТ “АНКЛ БЕНС”

Вам понадобится: стакан сухого риса, 2 кг красных помидоров, 1 кг моркови, 500 г лука, 500 г перца, 200 г тертого чеснока, 500 г растительного масла, 3 столовые ложки соли, 200 г сахарного песка, 10 лавровых листьев и 10 горошин черного перца.

Все порежьте, перемешайте и тушите в кастрюле 1 час 20 минут. За 5 минут до готовности добавьте ложку уксусной кислоты. Разложите “Анкл Бенс” в стерилизованные банки и поставьте под “шубу”.

Евфалия ФАДЕЕВА.
г. Нерехта
Костромской обл.

**ПЕРЧИК
ПЕРЕД
ОБЕДОМ**



СНЕГ НА ПЛЕЧАХ

Sunsilk

На удивление легко избавляются от перхоти герои телероликов - просто помыв голову определенным шампунем. Вот интересно, многие ли телезрители понимают, что подобная реклама, мягко говоря, - преувеличение? Во всяком случае, далеко не каждое рекламируемое средство способно не только вылечить, но и просто уменьшить количество перхоти. И тест 10 косметических шампуней от перхоти разных марок, который провела испытательная служба журнала "Спрос", - лишнее тому подтверждение.

Белые чешуйки, придающие волосам и одежде неопрятный вид, вызывают беспокойство не только из эстетических соображений. Перхоть - верный признак неполадок со здоровьем. При этом нарушается жировой обмен кожи, на ней начинают активно хозяйничать патогенные микроорганизмы, провоцирующие повышенное отделение чешуек.

Для лечения перхоти чаще всего используются такие антимикробные вещества, как салициловая кислота, цинк пиритион, сульфаконцентрат. Некоторые изготовители разрабатывают собственные формулы этих веществ и вводят их в шампуни под фирменными названиями. Например, фирмы Schwarzkopf & Henkel и Beiersdorf используют в своих изделиях антигрибковое вещество Климбазол, которое уничтожает грибок, разрушая его оболочку. Это очень активный компонент, но эффективность шампуня во многом зависит от его концентрации в его состав. А вот как часто его использовать зачастую бывает непросто.

Дело в том, что изготовители, как правило, перечисляют в инструкциях больше десятка применений, из которых



испытателей позвонил на "горячую линию" торгового представительства фирмы Schwarzkopf & Henkel в Москве, выяснилось, что им можно пользоваться не чаще двух раз в неделю - из-за высокого содержания Климбазола. И насчет эффективности большинства этикеток умалчивает, как и о том, что такое регулярное использование, сколько это - месяц, год, 2 года, 10 лет? А как же быть с привыканием? Ведь так не

ко подавить бактерии, но негативно воздействовать на кожу головы, например высушить ее.

Как ни странно, изготовители шампуней от перхоти далеко не всегда утруждают себя подробными рекомендациями. Так, например, на этикетке интенсивного шампуня

Seborin об этом ничего не написано, а когда один из

все так однозначно: голову с их помощью вымыть можно, и зачастую даже неплохо. Более того, все протестированные шампуни в той или иной степени очищают кожу головы от белых чешуек. Вопрос в том, что изготовители обещают совсем другой эффект.

Так, в аннотации к укрепляющему шампуню против перхоти и бальзаму-ополаскивателю 2 в 1 Fructis (Laboratories Garnies) написано, что он быстро устраняет перхоть (уже через 7 дней), оздоравливает кожу головы, придает волосам блеск и силу. На самом деле ни через неделю, ни после опустошения всего флакона ни у кого из апробантов перхоть не пропала, хотя у некоторых ее количество несколько уменьшилось - но по окончании процедур все вернулось на круги своя.

head shoulders

В то же время мыть им голову всем понравилось - у шампуня приятный фруктовый запах, после мытья волосы стано-

квиватель против перхоти 2 в 1. Основной уход Head & Shoulders (Procter & Gamble) написано только, что он очищает волосы и обеспечивает уход. При этом нет никаких рекомендаций, насколько частыми и продолжительными должны быть процедуры, чтобы помочь избавиться от перхоти.

Этот шампунь с приятным запахом хорошо промывает волосы - они становятся мягкими и легко расчесываются. Более того - количество перхоти уменьшается, проходит зуд. Но по окончании курса довольно скоро все возвращается.

В Pantene Pro-V (Procter & Gamble), как обещают изготовители, есть добавка против перхоти и витамин B₅, который питает волосы, придает им здоровый блеск. Действительно, через одну-две недели перхоти становится меньше, но совсем она не исчезает. А по окончании курса ее становится больше. К тому же у дам с тонкими окрашенными волосами после мытья этим шампунем волосы становились как пакля - плохо расчесывались, не укладывались.

Хорошо промывает волосы, делая их мягкими и пушистыми, интенсивный шампунь Seborin (Schwarzkopf & Henkel). А вот насчет того, что он "удаляет особенно сильную перхоть, нежно воздействуя на кожу головы", есть большие со-

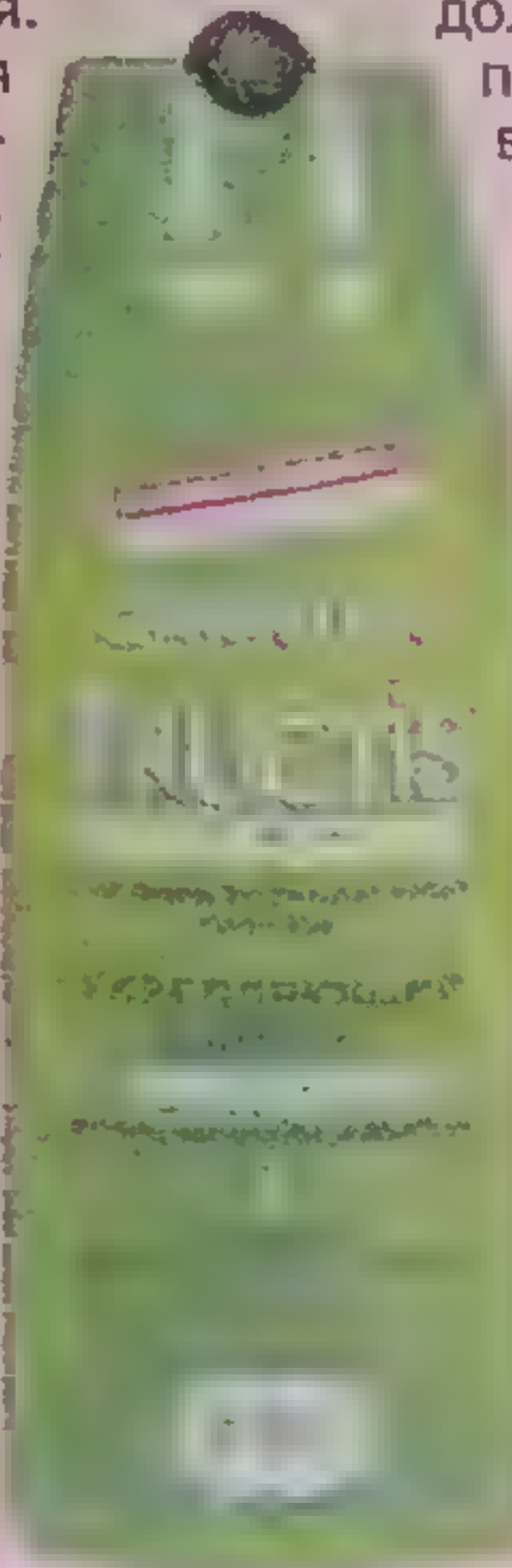
ют роль множество факторов: тип кожи, волос, состояние здоровья и так далее. И нет ничего странного в том, что то или иное средство помогло далеко не всем апробантам. Однако в стремлении охватить как можно более широкий круг покупателей изготовители представляют свои шампуни как универсальные средства, не конкретизируя, какой именно тип перхоти они способны вылечить. К тому же, похоже, они не в состоянии трезво оценить их эффективность и не обещать того, что они заведомо не могут дать...

В результате, например, шампунь Nivea Hair Care (Beiersdorf) некоторым испытателям не только не помог, но и привел к увеличению перхоти и появлению сильного зуда. После мытья волосы с трудом укладывались - плохо лежали, становились непослушными, и уже на следующий день после мытья возникало ощущение, что они грязные. В то же время у части апробантов перхоти стало меньше, более того, у тех, кто мыл голову шампунем ежедневно, она пропала (правда, только на время пользования). У них после мытья волосы становились блестящими, приятными на ощупь, хорошо расчесывались. Если бы по рекомендациям изготовителя можно было точно подобрать шампунь "под себя", то проблем просто не

шампунь во многом зависит от того, в каких концентрациях он введен в его состав. А вот как раз это узнать зачастую бывает непросто.

Дело в том, что изготовители, как правило, перечисляют на этикетках больше десятка веществ, названия которых обывателю ничего не говорят. И выделить из них активный компонент да понять, какова его доля, практически невозможно. А судить об эффективности средства по таким формулировкам вроде "оздоравливающая формула от перхоти", которые сопровождают иные флаконы, тоже нельзя.

Каждый сам для себя решает, как часто стоит мыть голову. Кто-то это делает ежедневно, а иные - не чаще раза в неделю. В конце концов, когда это - чисто гигиеническая процедура, она зависит лишь от индивидуальных предпочтений. Совсем иное - профилактика или лечение. Тут надо точно знать, сколько раз в неделю или месяц следует мыть волосы данным шампунем. Ведь если средство содержит концентрированное антимикробное вещество, то оно может не толь-



го содержания Климбазола. И насчет эффективности большинство этикеток умалчивает, как и о том, что такое регулярное использование, сколько это - месяц, год, 2 года, 10 лет? А как же быть с привыканием? Ведь так нередко бывает, что какое-то время шампунь помогает, а потом - нет, случается даже, что только хуже становится, и тогда приходится искать новое средство.

Шампуни испытывали апробанты, в разной степени страдающие от перхоти. Они должны были действовать по инструкции, пользоваться шампунем, пока он не закончится, не использовать другие средства для мытья волос.

Эффективность средства оценивалась не только во время применения, но и спустя некоторое время после завершения испытаний - чтобы узнать, появляется ли перхоть вновь, если исчезла при использовании шампуня.

Как ни обидно, но решить свои проблемы с перхотью подавляющему большинству апробантов не удалось - девять из десяти шампуней оказались в лучшем случае малоэффективными, а нередко и просто бесполезными.

Впрочем, насчет полезности, наверное, не



все вернулось на круги своя.

В то же время мыть им голову всем понравилось - у шампуня приятный фруктовый запах, после мытья волосы становятся гладкими, блестящими, шелковистыми, хорошо расчесываются.

Аналогичная ситуация с другими образцами. Зачем, например, обещать, что при регулярном ис-

пользовании шампуня против перхоти **Sunsilk** перхоть исчезает совсем и не появляется вновь, если на самом деле у трети апробантов ее сколько было, столько и осталось. У другой трети ее количество уменьшилось, но полностью она не исчезла. И лишь у тех, у кого перхоти изначально было немного, она пропала.

Если бы не тщетность надежд на избавление от напасти, этот шампунь произвел бы неплохое впечатление - он хорошо промывает волосы, делая их мягкими и пушистыми, с естественным блеском. К тому же у него приятный ягодно-фруктовый запах.

Порой обещания бывают очень скромными. Так, про шампунь и бальзам-ополас-

Хорошо промывает волосы, делая их мягкими и пушистыми, интенсивный шампунь **Seborin Intensiv** (Schwarzkopf & Henkel). А вот насчет того, что он "удаляет особенно сильную перхоть, нежно воздействуя на кожу головы", есть большие сомнения. У кого перхоти было мало, она пропала, у остальных ее количество в лучшем случае несколько уменьшилось (у некоторых и этого не было), однако через какое-то время после окончания курса болезнь снова усилилась.

Насчет регулирующего шампуня **Seborin Regulativ** (Schwarzkopf & Henkel) изготовители не соврали только в одном: зуд действительно уменьшился или пропал совсем. А что касается эффективного удаления перхоти, тут дело обстояло несколько хуже: она исчезала лишь частично и не навсегда. В то же время шампунь хорошо промывает волосы - они легко расчесываются и укладываются.

Понятно, что один и тот же шампунь может для кого-то оказаться очень полезным и кому-то совсем не подойти. Тут игра-



невно, она пропала (правда, только на время пользования). У них после мытья волосы становились блестящими, приятными на ощупь, хорошо расчесывались. Если бы по рекомендациям изготовителя можно было точно подобрать шампунь "под себя", таких проблем просто не возникло бы.

В результате только один шампунь не получил негативных отзывов. Возможно, это оказался единственный универсальный вариант, но, скорее всего, так совпало, что он подошел всем испытывавшим его апробантам. Так или иначе, но при использовании шампуня от перхоти **Elseve** для мужчин (L'Oreal) практически все отметили положительный эффект - перхоть

пропала и более того - впоследствии не появилась вновь. Это тот редкий случай, когда обещания изготовителя подтвердились.

Конечно, все образцы теста - вовсе не лечебные препараты, а всего лишь косметические средства и не рассчитаны на то, чтобы победить причину, приводящую к перхоти. Только вряд ли это осознают тысячи покупателей, читая заманчивые обещания на этикетках.

Фамилия - дело семейное

После развода я хочу взять девичью фамилию и поменять фамилию ребенка. Надо ли мне обращаться в суд?

Татьяна ЛОСЕВА, Барнаул.

Фамилия ребенка вы сами, по своему желанию, поменять не сможете - необходимо согласие отца (бывшего мужа). Вы, конечно, можете обратиться в суд, но вряд ли вам удастся достаточно аргументировать свое требование, чтобы суд его удовлетворил. Фамилия ребенка - дело семейное, и лучше, если вы сможете договориться с "бывшим" полюбов-

но. Фамилия - ваше личное дело. Оставлять ли фамилию бывшего мужа, возвращать ли девичью - решать вам без всякого суда. А вот фамилию ребенка

Успокойте маму

Дача принадлежит моим родителям. Три года назад мы с мужем развелись. Остались отличными друзьями, он постоянно ездит к ребенку на дачу, подолгу живет там, кое-что по мелочи ремонтирует, копает грядки... Но мама переживает - вдруг он получит право на пользование дачей?

С.М. Ульяновская область.

разводе имел бы право на часть дачи. А делая что-либо, как вы пишете, "по мелочи", да еще после развода, никаких прав ни на дачу, ни даже на часть дачи он не приобретет.

Дарья МОРОЗОВА,
член гильдии российских адвокатов.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"





В редакцию "Друга дома" приходит много вопросов об учении фэн-шуй - можно ли применить эту китайскую теорию в обычной среднестатистической квартире. Сегодня на этот вопрос отвечает врач, специалист по учению фэн-шуй Алексей АЛЕКСЕЕНКО.

НЕ СПИ ПОД ЛЮСТРОЙ

- В двух словах фэн-шуй - учение об энергетике жилища, циркуляции энергопотоков в доме, взаимодействии тех или иных предметов мебели, обихода. Понятное дело, живем мы не во дворце китайского императора, а на 30-50 квадратных метрах. И применить фэн-шуй в полном объеме у нас сложно. Но вот кое-какие постулаты, несомненно, могут быть использованы. Малопривлекательная вещь - несоответствие стихий, соседство воды и огня. Две противоположные стихии, сражаясь, выделяют такое количество негативной энергии, создают такие завихрения поля жилища... Пример - газовая плита и стиральная машина рядом на кухне. Конечно, если места нет, то куда ее, как не на кухню, ставить. Но хотя бы не включайте эти два прибора одновременно! То же самое с чайником - не мойте посуду, когда горит духовка, плита.

немного в сторону. Вообще лучшее место для зеркала - прихожая. Причем хорошо, если оно направлено на входную дверь: в этом случае оно частично отражает и даже поглощает направленные извне негативные энергопотоки, а человек, входя и с порога глядя в зеркало, избавляется от излишков набранного за день.

Очень вредны модные сейчас так называемые мертвые икебаны, бансай, гербарии. Сухой букет - своеобразный аккумулятор некробиотической энергии. То же и со свежесрезанными цветами: они, стоя в вазе, медленно умирают, выделяя в пространство эту самую энергию смерти. Поэтому если цветы - то растущие в горшках.

Между прочим, предки наши хотя и не свели учение об энергетике жилища в стройную систему, как китайцы, обустроивали быт в полном соот-

ДРУГАЯ СРЕДА

Всякий кулик свое болото хвалит, однако он не прочь размять крылышки и над "чужими" болотцами. Время от времени человеку нужно "выламываться" из буден, менять обстановку. Раньше у селянина для этого была прорва возможностей. Пасека, сенокос, охота, рыбалка - бывать вне дома приходилось часто.

На Украине "понедилкованием" назывался обычай, когда женщины в понедельник имели право уходить из дому на целый день, проводя время в своем женском кругу. Находясь в другой среде, человек подпитывал себя положительными эмоциями, делами, которые заведомо получались, похвалами друзей.

Если что-то не так в жизни, если все валится, расползается,

можно попробовать на время покинуть место, где все это происходит.

От себя, конечно, не убежишь. Все правильно. И речь совсем не о бегстве (хотя немного и о нем). Речь о попытке "разрядить" себя в другой среде. Там, где твой отрицательный заряд без вреда для тебя и окружающих уйдет бесследно в землю, воду, облака...

Владимир СУПРУНЕНКО.



НАСКОЛЬКО ВЫ РЕШИТЕЛЬНЫ

Если вы хотите выяснить это, тогда ответьте на предлагаемые вопросы и подсчитайте набранные баллы.

данно нагрянувшие в дом? (Да - 3, нет - 0)

7. Меняете ли вы свое мнение в результате серьезной дискуссии? (Да - 4, нет - 0)

8. Покупаете ли понравившуюся вам вещь, хотя знае-

же, иногда необходимо рисковать. И вы заметите, что окружающим станет легче с вами, да и сами почувствуете себя лучше. Не успокаивайте себя тем, что вы просто осторожны, - чаще всего вы элементарно боитесь.

13-22. Вы принимаете ре-

1. Легко ли вы приспосабливаетесь к создавшим-

...и стиральная машина рядом на кухне. Конечно, если места нет, то куда ее, как не на кухню, ставить. Но хотя бы не включайте эти два прибора одновременно! То же самое с краном - не мойте посуду, когда горит духовка, плита.

Расстановка мебели также играет не последнюю роль. Два основных момента: не ставьте кровать напротив двери, ибо тогда вы подвергнетесь атаке негативного энергопотока, идущего в комнату извне, и не сидите (не лежите) напротив угла. Ведь любой угол коптит негативную энергию и, сидя "на углу", вы постоянно подвергаетесь атаке. Кстати, относительно мебели. Старайтесь поставить кровать так, чтобы ничего не нависало над вами - ни люстры, ни балки, ни какие-нибудь амулеты-талисманы, которые модно стало в последнее время вешать над ложем. Любой нависающий предмет создает подсознательное ощущение дискомфорта, опасности. Балка же, как силовой элемент конструкции жилища, еще окружена и мощными энергетическими потоками. Если уж никак не получается "уйти" из-под балки, спите хотя бы не поперек, а вдоль. Отличная вещь - балдахин над кроватью. Он создает чувство покоя, защищенности, кровать превращается в "дом в доме".

Зеркало - очень важный для стабилизации энергетики дома предмет. Причем сегодняшняя мода на зеркальные потолки в спальне, зеркала во всю стену в ванных комнатах - кошмар фэн-шуиста. Зеркало - мощнейший энергетический аккумулятор, который, как насос, поглощает огромное количество энергии, а если подольше постоять перед ним, начнет работать, словно вампир, высасывая энергию из вас. Поэтому старайтесь расположить кровать, кресло для отдыха так, чтобы они не отражались в зеркале. В крайнем случае, старайтесь, чтобы место отдыха не стояли точно напротив зеркала, сдвиньте хотя

...делая в просторную эту самую энергию смерти. Поэтому если цветы - то растущие в горшках.

Между прочим, предки наши хотя и не свели учение об энергетике жилища в стройную систему, как китайцы, обустроивали быт в полном соответствии с принципами фэн-шуй. Вода - только в сенях, подальше от печки, цветы в хате никогда не стояли, разве что раз-два в год на какой-нибудь праздник... Да и использовали каждое помещение в доме по назначению: например, кухня ("черная половина") - только для приготовления пищи, но никак не для ее приема. Так что, хоть сейчас в большинстве семей и принято питаться на кухнях, лучше не лениться и перенести тарелки в комнату. К тому же психологами замечено, что в семьях, большую часть времени проводящих на кухне, ссоры "на пустом месте" возникают в несколько раз чаще.

Записал
Алексей ТУМАНОВ.

Если вы хотите выяснить это, тогда ответьте на предлагаемые вопросы и подсчитайте набранные баллы.

1. Легко ли вы приспосабливаетесь к создавшимся обстоятельствам? (Да - 3, нет - 0)
2. Выключаете ли вы телевизор, когда становится ясно, что в этот вечер ничего интересного ждать не имеет смысла? (Да - 2, нет - 0)
3. В состоянии ли вы отложить все что угодно ради любимого занятия? (Да - 1, нет - 0)
4. Если вам предлагают хорошо оплачиваемую работу, согласитесь ли перейти на новое место, даже при том, что она будет менее интересна, чем прежняя? (Да - 4, нет - 0)
5. Сразу ли вы признаете свои ошибки? (Да - 0, нет - 3)
6. Приводят ли вас в замешательство гости, нежиданно нагрянувшие в дом? (Да - 3, нет - 0)

7. Меняете ли вы свое мнение в результате серьезной дискуссии? (Да - 4, нет - 0)
 8. Покупаете ли понравившуюся вам вещь, хотя знаете, что в данный момент она не слишком-то нужна? (Да - 0, нет - 3)
 9. Соглашаетесь ли вы после долгих уговоров на что-то, чего никогда бы не сделали по собственному желанию? (Да - 0, нет - 4)
 10. Знаете ли вы точно, чем будете заниматься в ближайшие выходные дни? (Да - 2, нет - 0)
 11. Всегда ли вы выполняете свои обещания? (Да - 1, нет - 0)
- Теперь можно подвести итоги:
0-12 баллов. Вы нерешительны, постоянно взвешиваете все "за" и "против", поэтому частенько упускаете свой шанс. В какие-то моменты это просто опасно. Старайтесь быть потвер-

же, иногда необходимо рисковать. И вы заметите, что окружающим станет легче с вами, да и сами почувствуете себя лучше. Не успокаивайте себя тем, что вы просто осторожны, - чаще всего вы элементарно боитесь.

13-22. Вы принимаете решения осторожно, однако не избегаете и проблем, которые требуют немедленного решения. Колеблетесь обычно тогда, когда надо сделать что-то утомляющее или обременяющее вас. Положитесь на свой опыт и интуицию, и они подскажут вам верное решение.

23-30. Ваше логическое мышление, последовательность и твердость, а также то, что вы опираетесь на практический опыт, помогают вам принимать быстрые и в большинстве случаев правильные решения. Однако эти ваши качества иногда подавляют окружающих. Было бы неплохо время от времени проявлять чуть-чуть легкомыслия.

Владимир МИХАЙЛОВ.

РАСПИСАНИЕ ДЛЯ СЕМЬИ

Как-то после отпуска жена занервничала, мол, в кошельке пусто, на кухонных полках шаром покати. "Что готовить, чем вас кормить - ума не приложу", - завздыхала она. Тогда я предложил ей составить примерное меню на неделю. Первым делом мы поскребли по сусекам, перетряхнули запасы, достали из закутков банки с консервацией, подсчитали, прикинули, а потом сели и с учетом возможностей, резервов, интересов всех членов семьи расписали по дням - завтраки, обеды и ужины. Через полчаса (примерно столько ушло у нас на составление "едомного" плана) мы с удивлением обнаружили, что исходя из съестных запасов, которые все-таки нашлись дома, и некоторых других про-

дуктовых источников можно вполне сносно питаться целую неделю. Деньги нужны только на хлеб и кое-какие овощи. Я тут же прикинул, что если удастся вырваться на рыбалку и продать три-четыре килограмма рыбы (это кроме той, что попадет на стол), то можно будет в конце недели, не прибегая к дополнительным денежным тратам, и гостей пригласить. Теперь нередко в затруднительных случаях жена сама ко мне обращается: "Слушай, давай следующую неделю спланируем..."

Что за чем? Сколько? В каком порядке? Часто именно последовательность дел, точное знание их очередности наилучшим образом организуют и сегодняшнюю жизнь. Когда что-

то планируешь, намечаешь, определяешь, причем подробно, в деталях, то невольно проникаешься уверенностью, что именно так и будет. Перебирание четок - это успокаивание нервов, но и одновременно желание прощупать каждое предстоящее дело, стремление хотя бы мысленно попробовать его на зуб. Видимо дело - как солнце на небе. Осмотришь со всех сторон его, определишь подступы, присоседишь к другим делам - глядишь, выйдет верстой поближе, а пятаком подешевле.

Делу время, а потехе час. И желательно заранее точно знать место и временной отрезок дела и отдыха. Нередко их определяет сам ход событий. "Скачи баба хоть задом, хоть пере-

дом, а дела идут своим чередом". Однако совсем нелишним будет заранее узнать этот черед. Тогда сподручнее будет и скакать (желательно передом). Всякому дню подобает своя забота. И не обязательно загадывать на год, а вот на неделю расписать заботы и загадать хотя бы в рот необходимо всякому, кто хочет спать спокойно и есть пристойно.

Владимир СУПРУНЕНКО.





ЗЕЛЕНАЯ ВЕГЕТАРИАНКА

Когда некто пробил дырку в "железном занавесе" и на любителей хлынул поток экзотических животных, многие завели обезьян, лемуров, попугаев, змей, крокодилов, игуан... А потом начались заботы и тревоги: чем их кормить, как содержать, чтобы не болели и не мешали жить самим же хозяевам? У кого-то черепашка уже месяц не ест... У других куда-то уползла змея, а через неделю ночью в поисках тепла свернулась под одеялом соседей... Любимый крокодильчик перерастает ванну и плотоядно взирает на хозяина, когда тот принимает душ... Попробую поделиться с вами опытом, посоветовать, как наиболее рационально кормить ваших питомцев. И вообще - кого надо бы завести, а кого - не стоит...

Получив зеленую игуану (несколько лет назад они были большой редкостью, не то что сегодня), я не ставил задачу подобно герою рассказа "Гнусный обманщик" О'Генри тут же съесть "Зеленого Джона" - так окрестили крупного самца этой ящерицы. Его подарил мне чешский биолог Ян Недвед. Окраска игуаны резала глаз вызывающим тропическим нарядом, поражала рыцарским убранством. Вся голова усажена чем-то вроде кольчужных пряжек, а снизу висит объемистый горловой мешок, как подгрудок у племенного быка.

Но этот "рыцарь" оказался поначалу трусоват - стоило протянуть к нему руку, как он слетел с коряги и так стал метаться по террариуму, что я быстро отдернул руку, опасаясь за игуану и за стекла. Надо было наладить содержание этого чудидца, но я все не мог вспомнить, что едят игуаны. Я в конце концов нашел ответ: зелень, фрукты, овощи всевозможных сортов и даже цветы. В это мне верилось с трудом: никогда не держал ящериц-вегетарианок -

все они с аппетитом пожирали насекомых. Лишь иногда агамы ели кусочки фруктов, а такие же крупные, как Джон, хищники - вараны - лопали мясо, яйца и готовы были сожрать любую живность, почаше бы ее только пускали к ним в клетку.

Авторитетам надо верить - и вот у меня пучок зелени. Завидев зелень, Джон явно оживился, степенность с него слетела, и сам он слетел с коряги. Я протягиваю ему кресс-салат: Джон, разинув пасть с розовым мясистым языком, смачно откусывает зелень и, дергая пучок, жует его - ни дать ни взять реп-тильная корова. Джон как должное принял капусту, морковь, вишни, черешенки, арбуз, дыню, огурец, люцерну и многое другое, не отказываясь временами от мяса и забитых мышей. Словом, "процесс пошел"... Поэтому если уж выбирать среди рептилий - то лучше ящериц-"вегетарианок".

Игуана ест ежедневно или через день в отличие от змей,

для которых "посты" естественны. Иногда любители таких ящериц скармливают им гидропонную зелень, выращенную в домашних условиях, вдобавок, в ней много витаминов. Но в большинстве случаев просто рвут зелень на улице. С осени до весны придется разнообразить рацион тропическими фруктами.

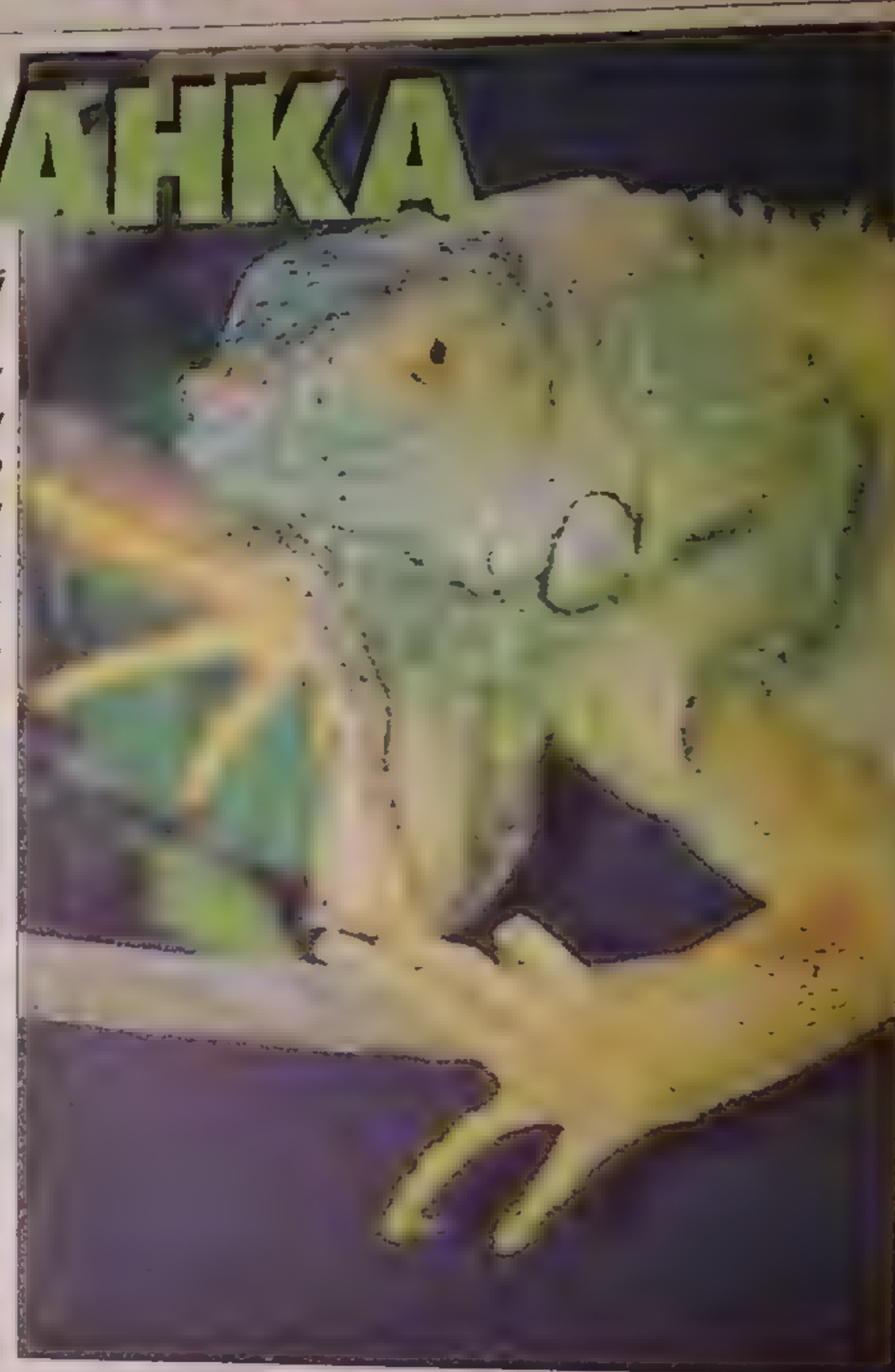
Игуана теплолюбива, более того, ей, жительнице верхушек деревьев, нужна естественная солнечная радиация, которую в неволе зимой может заменить ультрафиолетовый свет. И летом Джон на солнце в открытом вольтере прямо-таки расцветал, бока его делались крутыми, как у упитанной лошади, а репица хвоста толстела - поневоле вспоминались экзотические рецепты жаркого из игуаны. Кстати, обратите внимание сразу на этот хвост и лапы своих потенциальных любимцев - истощенные особи долго не протянут.

Потом Джон поселился в зоопарке: он быстро рос и в комнат-

ном террариуме ему стало тесновато. Ведь зеленые игуаны достигают полутора метров в длину; сворачиваться, как змеи, они не умеют, и им нужен немалый простор для лазания. Всего он прожил в неволе более семи лет...

Надо также иметь в виду, что игуане нужны просторный террариум с прочными ветвями, объемистая ванна и источник тепла - 28-30 градусов. Ночная температура - примерно 21 градус. Надлежащее кормление, ультрафиолетовые или солнечные ванны, витамины (на одну игуану: 1000 МЕ вит. А, 100 МЕ вит. Д₃, 0,4 мг вит. Е и 0,2 мг вит. С) почти гарантируют благосостояние вашей игуаны.

Мода на игуан держится довольно давно - преимущества их



содержания очевидны по сравнению с другими рептилиями. Их в качестве питомцев стали усиленно рекомендовать неконтактным людям психоаналитики США в период выздоровления. А книга Майкла Крайтона "Парк Юрского периода" сформировала истинный бум - каждый мечтает о мини-динозавре.

Александр ЧЕГОДАЕВ,
зоолог.

МЕНЮ ДЛЯ МАЛЫША

можно добавить немного меда.

С 2 до 4 месяцев щенков

После года собаку мож...



Как правильно кормить щенков?

Мария ЗАЙЦЕВА.
Великий Новгород.

Новорожденные щенки в течение первых 3 недель должны есть 6 раз в день, и если им хватает материнского молока, то их не нужно докармливать. Для искусственного вскармливания хорошо применять овечье или козье молоко (оно по составу приближается к собачьему). Использовать для этой цели коровье молоко не рекомендуется. Можно кормить щенков смесью следующего состава: цельное молоко - 800 мл, сливки - 200 мл, яичный желток, 1 чайная ложка молотой яичной скорлупы, 2000 ед. витамина А, 500 ед. витамина Д, раствор лимонной кислоты - 4 г на столовую ложку кипяченой воды. Все перемешать и давать в количестве 20-30 процентов от веса щенка ежедневно (разбить это количество на 6 кормлений).

С третьей недели у щенков появляются первые мо-

начала вводят сырое мясо. Сначала делают скобленку и скатывают из нее маленький шарик. Положите его в рот щенку. Обычно нет необходимости запихивать его насильно, уже второй или третий шарик щенок будет сам хватать у вас с пальца. В это же время начинают приучать щенка к молочным кашам, домашнему творогу, кефиру. Важно, чтобы за один раз щенку предлагали только один новый продукт. Если у щенка ухудшится самочувствие, то уберите на время эту пищу.

С трехнедельного возраста надо предлагать щенкам воду, даже если они еще получают материнское молоко. В дальнейшем вода у собаки должна стоять всегда. Менять ее надо по мере загрязнения, но не реже двух раз в день.

До двухмесячного возраста не стоит кормить щенка готовым творогом, делайте творог сами по следующему рецепту: в кипящее молоко добавьте жидкий хлористый кальций или глюконат кальция в ампулах (продается в аптеке) из расчета 2 столовые ложки на литр молока. Полученную массу процеживают через марлю. В творог

можно добавить немного меда.

К концу четвертой недели щенки готовы к отъему от матери. Здоровый, правильно выращенный месячный щенок умеет самостоятельно есть из миски. В его рацион входит мясо, вареные овощи, вареная рыба и яйца, сырой желток, творог, кефир, молоко, рис, гречка и пр. Постепенно первую, третью и последнюю кормежку составьте из молочных продуктов и каш с добавлением в одну из них сырого яичного желтка, а во вторую и четвертую давайте сырое мясо кусочками и вареные овощи. Еда должна быть теплой.

Примерный рацион щенка в возрасте 1 месяца:

8 часов - каша (гречка, рис, дробленные в кофемолке) на молоке. В кашу добавить 1 сырой желток, очень полезно натереть свежее яблоко.

11 часов - сырое мясо (скобленка) с тертой морковью (на мелкой терке) или салатом из моркови и яблок с подсолнечным маслом.

14 часов - вареные овощи (капуста, картофель, немного свеклы, тыква, кабачок) с мелко нарезанным мясом и овощным отваром. Овощи следует размять, а еда по консистенции должна быть, как густая сметана.

17 часов - каша молочная со сливочным маслом и добавлением меда (следите, чтобы не было диатеза) или овощное пюре с маслом на молоке.

20 часов - творог кальцинированный. Если щенок ест неохотно, можно смешать с сырым мясом.

23 часа - сырое мясо с морковью и хорошо проваренной гречкой или рисом. Можно дать вареную рыбу, отделенную от костей (2-3 раза в неделю). Вместо каш с мясом можно давать тушеные овощи.

МЕНЮ ДЛЯ МАЛЫША

С 2 до 4 месяцев щенков кормят 5 раз в день, убирая молочную кормежку и увеличивая перерывы между кормежками, скобленку заменяют мясом кусочками.

Примерный рацион щенка в возрасте 4 месяцев:

8 часов - каша на молоке с маслом. Можно добавить сыр кусочками, овощи, фрукты.

13 часов - мясо с морковью и отварной гречкой, рисом. Добавить подсолнечного масла. Вместо крупы можно взять тушеные овощи.

18 часов - творог с кефиром и медом.

23 часа - суп из овощей и крупы - густой, типа похлебки. В готовый остуженный суп добавить сырое мясо и немного пшеничных отрубей.

Примерный рацион щенка в возрасте 8 месяцев:

9 часов - творог с желтком, овощи, мед.

15 часов - сырое мясо с салатом из овощей с подсолнечным маслом.

22 часа - суп (овощи, крупа) с сырым мясом и пшеничными отрубями. Мясо можно заменить отварной рыбой, курицей или субпродуктами. Но никогда не давайте свинину и жирные сорта мяса.

После года собаку можно кормить 2 раза в день.

Сырой желток рекомендуется давать через день, а вареное яйцо или омлет не чаще 2-3 раз в неделю.

Если щенок не съедает корм, то уменьшите порцию, но не число кормлений. Если здоровый щенок или собака не съедает корм в течение 10-15 минут, миску убирают до следующего раза.

Не кормите собаку пищей с вашего стола; конфетами, тортами и другими продуктами, содержащими сахар; жирной пищей, пряностями, копченостями, свининой, бобами, горохом, испорченной пищей.

И не забывайте давать щенку минеральные подкормки и витамины. Ассортимент их сейчас очень велик, так что выбор за вами.

Не экономьте на щенке! Его питание должно быть полноценным. Взрослую собаку можно кормить проще, но, экономя на щенке, вы можете вырастить хилую и ослабленную собаку, подверженную болезням. Уход за больной собакой и ее лечение обойдутся вам дороже.

Татьяна АГАРКОВА,
биолог.

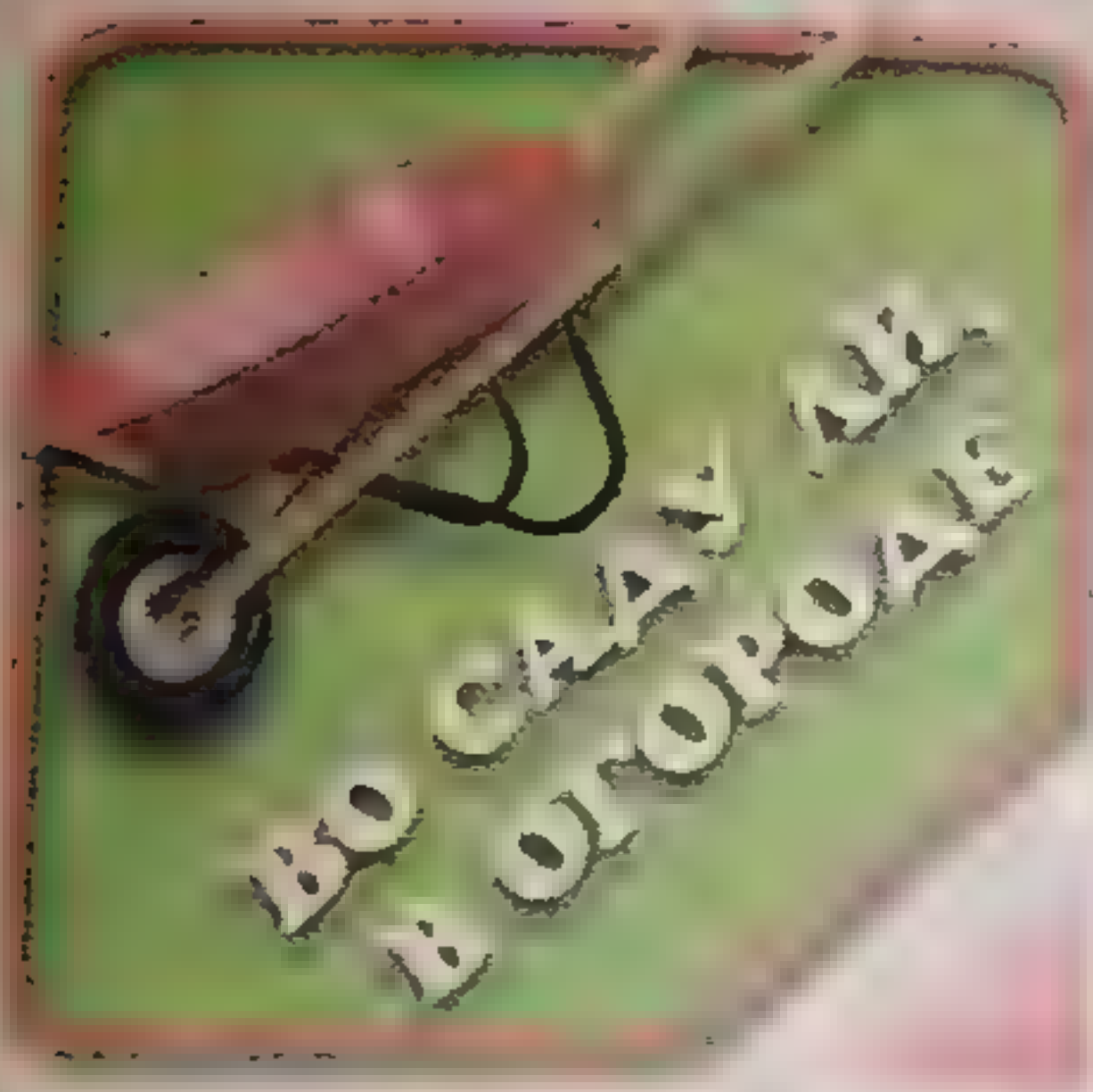
ТАБЛЕТКУ - В ШПРИЦ

Как дать горькое лекарство коту? Он таблетки выплевывает, в еде их чувствует и не ест.

Екатерина БИРЮКОВА.
г. Киров.

Проще всего для этой цели воспользоваться шприцем. Любые (или почти любые) таблетки можно растолочь в порошок и растворить в 1-3 куб. см воды. Даже если таблетка не растворяется, растолките ее помельче, совсем в пыль - получится то, что в химии или фармакологии называется взвесью. Набираете раствор в шприц (естественно, без иглы) и впрыскиваете жидкость коту в рот. Когда вода в горло льется, волей-неволей сделаешь рефлексное глотательное движение...

Людмила АЛЕКСЕЕВА, ветеринарный врач.



Слышала, что есть такая смородина, которая растет не кустом, а деревцем. Что это за сорт?

Зинаида КОЛОМЕНСКАЯ.
Ростов-на-Дону.



СМОРОДИННОЕ ДЕРЕВО

Все виды смородины - это кустовые растения. Другое дело, что по желанию древовидную форму можно придать искусственно. Обычно для этого используют красную или белую смородину, потому что их ветки более долговечны. Они могут обильно плодоносить до 10-13 лет, в то время как побеги черной смородины существенно снижают урожайность уже на 6-7-й год. Для формирования штамбового (в виде деревца) растения можно использовать как совсем молодые саженцы, так и взрослые кусты.

В первом случае растение в течение 1-2 лет формируют в один стебель. Все боковые побеги удаляют так же, как удаля-

ют все ростки, которые появляются в основании штамба будущего деревца. Когда побег достигнет высоты 80-100 см, его прищипывают (удаляют верхушку), тем самым иницируя образование боковых скелетных веточек первого порядка. Те в свою очередь прищипывают, когда они достигнут длины 15-20 см. Так постепенно на штамбике образуется крона, очень похожая на крону настоящего деревца.

Если у вас растет уже взрослый куст смородины, то в этом случае следует удалить все ветки, кроме одной. Она должна расти строго вертикально и иметь в верхней части несколько хорошо развитых боковых

побегов. В дальнейшем вы продолжаете формировать крону, стараясь, чтобы она была компактной и по возможности шаровидной формы.

Уход за таким смородинным деревцем такой же, как за растением кустовидной формы. Правда, у него нужно постоянно удалять те побеги, которые появляются на средней части штамба и в его основании.

Конечно, подобное ягодное дерево выглядит очень оригинально, но по вполне понятным причинам его урожайность не такая высокая, как у кустов того же возраста. Хотя, как известно, не урожаем единым жив человек.

Среди декоративных растений есть такие, которые выращивают только ради их сильного, но приятного аромата. Обычно их высаживают возле окон, чтобы теплыми летними вечерами благоухание наполняло весь дом. К таким цветам относятся левкой, душистый табак и конечно же резеда.

Это низкорослое растение с мелкими невзрачными цветами зеленоватого цвета. Единственным их украшением являются многочисленные розово-оранжевые тычинки. Цветение резеды начинается в середине лета и продолжается до заморозков.

Размножают это душистое растение посевом семян в грунт или рассадой. Расстояние между цветами должно быть 15-20 см.

В средние века резеда была одним из популярных букетных цветов. В то время для этой цели использовали исключительно такие цветы, которые обладали приятным ароматом. Впрочем, и само слово "букет" в первоначальном смысле означало не что иное, как "приятное сочетание запахов".

РЕЗЕДУ НАЙДУ ПО АРОМАТУ



ПОЧКИ НАДО

ПОЧКИ НАДО РАЗБУДИТЬ

Может ли пуансеттия зацвести в комнатных условиях?

Наталья НИКИФОРОВА,
г. Котлас
Архангельской области.

почек, и в результате пуансеттия формируется в виде пышного, но компактного кустика. За лето на растении должно образоваться несколько сильных и не очень длинных веточек. Если один из побегов развивается слишком интенсивно, то его нужно прищипнуть. Слабые побеги также удаляем. В итоге к осени на растении должно быть 4-5 мощных хорошо облиственных побегов.

Образование цветочных почек у пуансеттии происходит только при коротком световом дне. Поэтому растение следует располагать таким образом, чтобы после захода солнца

на них не попадали лучи искусственного освещения. С октября по декабрь подкормки следует прекратить, а поливать лишь после высыхания верхнего слоя почвы. Только не ставьте пуансеттию возле открытой форточки. Под влиянием холодного воздуха часть листьев может опадать, что отрицательно скажется на интенсивности цветения.

Если в декабре вы заметили, что листья, расположенные на верхушках побегов, начали изменять окраску с зеленой на розовую или красную, то это значит, что формирование бутонов уже закончено и растение скоро зацветет. Впрочем, сами цветы пуансеттии особой красотой не славятся. Зато яркие разноцветные листья теряют свою декоративную окраску в течение 4-5 недель.

К цветению пуансеттию нужно начинать готовить уже с ранней весны, когда на растении начнут отрастать молодые побеги. В это время (апрель-май) старые стебли нужно укоротить до высоты 10-15 см. Это стимулирует пробуждение



Крупные белоснежные соцветия гортензии древовидной, словно гости из волшебной зимней сказки, щедро усыпают куст. Порой кажется, что не природа создала эти соцветия, а искусные руки умельца. Срезанные в сентябре и хорошо высушенные, они придадут особую прелесть вашему зимним букетам.

Название этого растения в переводе с греческого означает "сосуд с водой", что свидетельствует о его большом влаголюбии. В засушливую погоду поливайте кусты гортензии раз в неделю по 15-20 литров под каждое растение, а при выпадении дождей - раз в месяц.

Требовательна гортензия и к богатству почвы. В связи с этим ямы для посадки нужно готовить основательно. Заполните их перегноем, листов

вой землей, торфом и песком в соотношении 2:2:1:1. При посадке добавьте в яму мочевины, органику, су-

Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома"
- агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ



ЗИМНЯЯ СКАЗКА В ЛЕТНЕМ САДУ

перфосфат и сернокислый калий.

При выборе места для посадки гортензий помните, что они светолюбивы. Поэтому сажать их лучше на солнечных или незначительно притененных местах. Конечно же участок должен быть защищен от ветров. Кроме того, гортензии не выносят извести. А для усиления прочности побегов рекомендуется поливать кусты слабым раствором марганцовокислого калия. После посадки присыпьте посадочный круг торфом или опилками слоем 6 см и оставьте их на лето, отгребая от стволиков так, чтобы корневая шейка была открыта.

Осенью обрежьте отцветшие соцветия, а весной оставьте на каждом кусте от 6 до 12 наиболее сильных побегов, укоротив их на 2-5 почек.

Со временем кусты гортензии стареют и нуждаются в омолаживающей обрезке. Обрежьте их на "пень", оставив высоту

0,5-0,8 м. Цвести такие растения смогут лишь на следующий год, так как цветущие почки закладываются на побегах текущего года.

На зиму взрослые кусты гортензии древовидной укрывать не нужно, так как она не обмерзает, поскольку корни расположены глубоко. Молодые растения все же укройте торфом или сухими листьями слоем 10-15 см.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.





САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ

Скоро холода. Надо будет заклеивать на зиму окна. Знаю, все делают это по-разному. Хочу предложить свой способ, самый простой.

Берете обычный хлопчатобумажный шнур и кладете его по периметру окна. Затем заклеиваете щели упаковочной лентой-скотчем. На одно окно уходит пять минут. И ни клейстера не надо, ни мыльного раствора, все быстро, чисто и аккуратно. По весне просто сдираете ленту и выкидываете.

Алексей СМЕРНОВ. Москва.

СВЕТЛОЕ ЗЕРКАЛЬЦЕ

Как правильно повесить зеркало в ванной комнате?

Елена МИХАЙЛОВА.
Челябинск.

Зеркало - необходимый атрибут ванной комнаты. Вешать его очень просто. Есть несколько способов. Первый - самый стандартный: сверлите в стене отверстие, в отверстие забиваете деревянную пробочку, в пробочку ввинчиваете шуруп и на шурупы вешаете зеркало.

Однако это не всегда возможно: либо стенка тонкая и пробка в ней не держится, либо стена покрыта кафелем. Хотя кафель - не проблема. Его тоже можно просверлить. Сначала очень аккуратно зубильцем или керном надо сколоть глазурь, затем сверлить на малых оборотах со слабым нажимом, периодически смачивая сверло водой. Только лучше не вбивать пробку, а шуруп (крючок) в отверстие посадить на смесь цемента с "жидким стеклом" (силикатным клеем).

Можно обойтись и без сверления. Например, вбить гвоздики в швы между плитками, если, конечно, кафель уложен "со швом".

Можно повесить зеркало и на один гвоздик (крючок, шуруп).

Для этого надо изгото-

вить три крючка-скобочки и протянуть шнур, как по-

вставляется зеркало. Только учтите, цементный раствор разрушает амальгаму, и зеркало должно быть обязательно с основой, лучше всего из пластика.

Кстати, влага для зеркала не полезна. Поэтому, вешая в ванной зеркало, позаботьтесь о гидроизоляции. Лучше всего промазать по торцам пластилином или оконной замазкой, чтобы вода не затекала между основой и обратной стороной зеркала. А чтобы зеркало не запотевало, проще всего sprysнуть его автомобильным антизапотевателем. Если его нет, а покупать неохота, раскрошите сигарету и, взяв табак на тряпочку, протрите табаком зеркало - это также предохраняет от запотевания. Только делать это надо регулярно.

Мыть зеркало можно водой с добавлением уксуса, водки, спирта (простого или нашатырного). Если зеркало сильно загрязнено, смешайте нашатырный спирт с зубным порошком, чтобы получилась жидкая каша, нанесите ее на зеркало и хорошенько потрите. Затем вытрите зеркало мягкой бумагой. А что-

НА КРЫШЕ - ХОТЬ ПЛЯШИ!

Хочу рассказать, что я придумал на даче для всяких высотных работ вроде покраски, ремонта, сбрасывания снега. Понадобятся вам хорошая веревка, строительные скобы и карабин с фиксатором или стропальный (такелажный) крючок. Вбиваете скобы в стену под фронтонами с наклоном вниз (рисунки 1) примерно на расстоянии 1-1,5 м друг от друга так, чтобы крюк за них зацеплялся легко. Теперь при необходимости перекидываете веревку через конек, зацепляете карабин за скобу и с другой стороны лезете на крышу, надев на пояс петлю.

Длина веревки должна быть такой, чтобы (не дай Бог!) слетев с крыши, вы не повисли, а остановились на краю (рисунки 2). Теперь смело можете ходить по крыше, подтягивая (наматывая на пояс) веревку и делать что угодно, хоть плясать! При необходимости карабин перестегивается на две-три скобы правее или левее.

Алексей ЕГОРОВ.
Пермь.

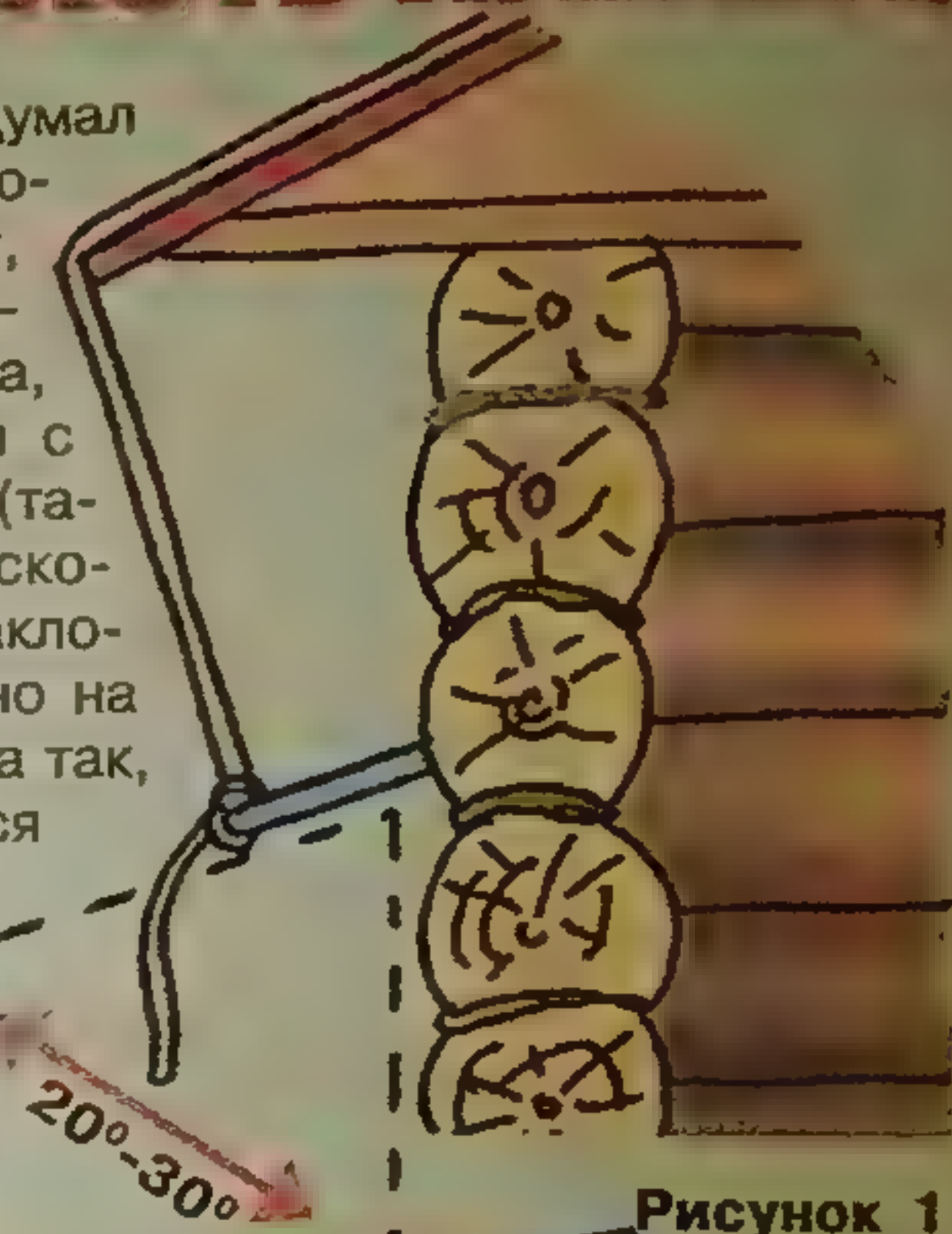


Рисунок 1



Рисунок 2

РАСКАЛИТЕ ГВОЗДИК

Если вам надо сделать отверстие в коже (ремне, ремешке для часов), а пробойника у вас нет, не ковыряйте дырку шилом - получится неаккуратно. Лучше возьмите толстый



и на один гвоздик (крючок, шуруп). Для этого надо изготовить три крючка-скобочки и протянуть шнур, как показано на рисунке. Особый шик, когда зеркало как бы вмуровано в стену, то есть часть кафельной плитки удаляется, а на ее место

Мыть зеркало можно водой с добавлением уксуса, водки, спирта (простого или нашатырного). Если зеркало сильно загрязнено, смешайте нашатырный спирт с зубным порошком, чтобы получилась жидкая каша, нанесите ее на зеркало и хорошенько потрите. Затем вытрите зеркало мягкой бумагой. А чтобы придать зеркалу блеск, промойте его холодной водой с примесью синьки.

Алексей ТУМАНОВ.

две-три скобы правее или левее.

Алексей ЕГОРОВ.
Пермь.

Рисунок 2

РАСКАЛИТЕ ГВОЗДИК

Если вам надо сделать отверстие в коже (ремне, ремешке для часов), а пробойника у вас нет, не ковыряйте дырку шилом - получится неаккуратно. Лучше возьмите толстую иглу, проткните отверстие, потом возьмите гвоздь нужного диаметра, раскалите его и, медленно вставляя в дырочку от иглы, прожгите отверстие. Оно получится идеально круглым, аккуратным и не будет лохматиться.

Алексей ТОПОЛЕВ. Кострома.

ЕСЛИ НЕТ ВАЛИКА

Если вам предстоит красить большие плоские поверхности, например стены, пол, потолок, можете вместо валика (если у вас его нет) использовать следующее приспособление.

В швабру с зажимом вставьте сложенный вдвое толстый кусок поролона. Красить такой штукой так же хорошо, как и валиком.

Иван ПЕТРОВ.
Астрахань.

Я за своим мужем живу как за каменной стеной. Не волнуюсь из-за каких-то бытовых поломок. У мужа руки золотые, дай ему Бог здоровья на долгие годы! Не каждый мужчина может исправить водопроводный кран. И мой Василий Михайлович дает совет молодому хозяину: если при закрытом кране просачивается вода, значит, прокладка плохо замыкает водопроводящее отверстие. Чтобы переменить прокладку, отвинчивают с помощью ключа или клещей верхнюю часть крана и, удалив старую прокладку, заменяют ее новой из кожи или резины.

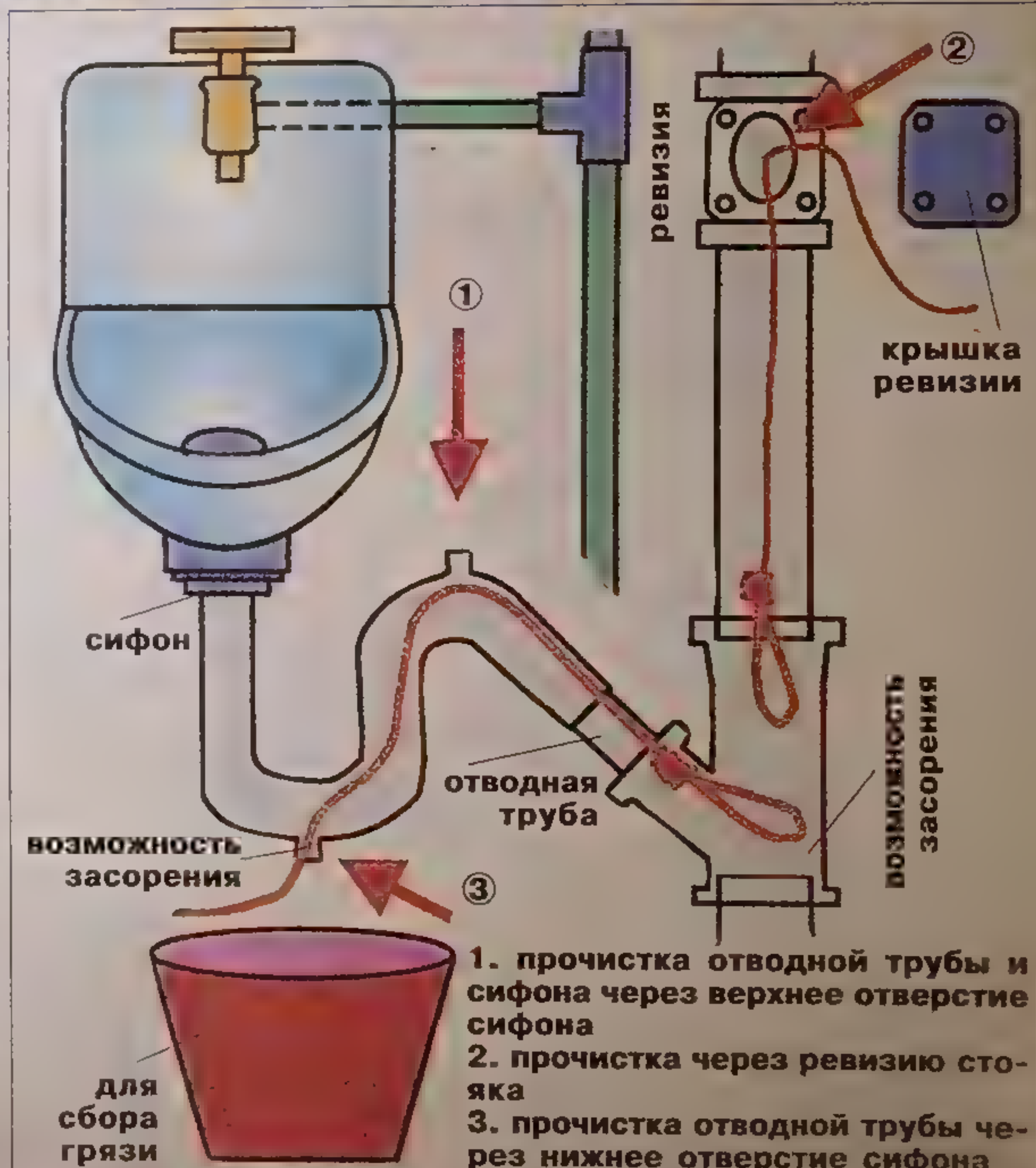
У никелированных кранов вместо шестигранной гайки, которую захватывают ключом или клещами, обычно имеются лишь две плоские пластины,

САМ СЕБЕ САНТЕХНИК

параллельные друг другу. В этом случае, прикладывая ключ, надо подложить какую-нибудь тряпочку, чтобы не повредить гладкую металлическую поверхность. Приступая к починке, не забывайте закрыть центральный кран, чтобы отключить воду.

Как ни стараешься быть аккуратной при мытье посуды, все же случается, что сор, проходя через отверстия раковины, забивает где-то ход воды. Муж отвинчивает замыкающую отверстие резьбовую пробку, поставив предварительно ведро. Хорошо промывает трубу обильным количеством воды, пропускаемой через раковину. Одновременно с помощью проволоки, вводимой сверху через раковину и снизу через отверстие в трубу, разрыхляет скопившийся сор. Сифон можно прочищать также через верхнее отверстие. Если ввинченная на место пробка не будет теперь плотно замыкать отверстие в трубе и вода начнет просачиваться, то нужно положить под нее кусочек кожи или резины. Можно замазать щель стекловой замазкой.

Засор иногда происходит в месте соединения отводной трубы с канализационным стояком. В этом случае с помощью проволоки, вводимой че-



1. прочистка отводной трубы и сифона через верхнее отверстие сифона
2. прочистка через ревизию стояка
3. прочистка отводной трубы через нижнее отверстие сифона

рез верхнее отверстие сифона, прочистите место засорения. Прочистку можно производить и через ревизию стояка,

отвинтив крышку ревизии.
Лидия ПОПОВА.
г. Харабаля
Астраханской области.

ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО И ОСТОРОЖНО

Хочу повесить в ванной полочки. Как, не попортив кафель, просверлить в нем отверстия?

Андрей СЕМЕНОВ.
Махачкала.

почти не нажимая, очень медленно и осторожно, на низких оборотах. Времени это займет много, зато плитка не треснет. А не забывайте в процессе работы смачивать сверло водой. Если твердосплавного сверла у вас нет, зажмите в патрон маленький круглого надфиля, заточенного "лопаточкой".

Алексей Туманов.



Согласитесь, хорошее вино украсит любой обед. Конечно, замечательно, если вы можете позволить себе отведать коллекционный напиток, особенно урожая какого-нибудь давнего года, и в полной мере насладиться вкусом. Однако кто сказал, что домашние вина и наливки значительно уступают? Ведь во все времена, угостив гостей традиционными "Бордо" или "Совиньоном", любая хозяйка доставала заветные "Клюковки" или "Рябиновки" собственного изготовления. А как их приготовить, по просьбе **Виктора КРЫЛОВА** из г. Сосновый Бор Ленинградской области рассказали наши читатели, прислав свои рецепты в Клуб взаимопомощи.

Вот что советует **Наталья НИКИТИНА** из г. Старая Русса Новгородской области.

Ягоды и плоды для приготовления вина должны быть свежими, спелыми, здоровыми. Мыть их необязательно, а виноград, малину, черноплодную рябину даже нежелательно, так как на поверхности ягод есть вещества, необходимые для брожения. А вот посуда должна быть чистой, ошпарен-

но 5 процентов к общему количеству сока, перемешайте и оставьте бродить еще на месяц. В остальном все операции такие же, как и в предыдущем варианте. Однако такое вино будет не только более сладким, но и более крепким.

Вино можно готовить и другими способами.

ВИНО ИЗ МАЛИНЫ, ЕЖЕВИКИ, КЛУБНИКИ

500 г ягод засыпьте 800 г песка, добавьте 2 л воды, бутылку водки, 2 столовые ложки лимонной кислоты. Плотно закройте капроновой крышкой и оставьте на 1,5 месяца. Процедите, разлейте по бутылкам. Прекрасный вкус и замечательный цвет!

АПЕЛЬСИНОВОЕ ВИНО

В бутылку налейте любого сухого белого вина. На каждые 500 г жидкости добавьте 2 апельсина, измельченные вместе с кожурой, но без косточек, пересыпанные тремя столовыми ложками песка. Вино перемешайте с

при комнатной температуре на 31 день, ежедневно взбалтывая банку. Затем влейте еще 500 г водки и оставьте еще на 10 дней, но уже не взбалтывайте.

ЛИКЕР СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Первый способ: возьмите банку сгущенки, 2 чайные ложки кофе, 4 желтка, 100 г сахарной пудры, 300 г водки, ванилин.

Желтки взбейте с сахарной пудрой, осторожно добавьте кофе, сгущенное молоко, затем ванилин и водку. Настаивайте 3-6 дней.

Второй способ: вам потребуется банка сгущенного молока, 75 г спирта, яйцо, 2-3 спелых банана, все взбейте миксером. Можно не настаивать.

Так же в домашних условиях можно приготовить коньяк и шампанское.

КОНЬЯК

Возьмите 200 г грецких орехов, расколите, ядра выньте. Скорлупу и перегородки мелко-мелко истолките. Этот порошок засыпьте в бутылку емкостью 0,7 л и залейте 500 г водки. Добавьте чайную ложку сушеной травы зверобоя. Плотно

закройте крышкой и поставьте в прохладное место. На пятый день массу процедите через мелкое волосяное сито. Жидкость отставьте, а ежевику разомните руками, залейте 4 л воды и дайте постоять 6 часов. Затем массу снова процедите через сито, хорошо отожмите ягоды и выбросите их.

Обе жидкости, а это получится примерно 10 л, смешайте, добавьте сахар и мед, влейте в маленький бочонок, закройте его и поставьте в прохладное место на 6 месяцев.

Множество рецептов использует **Татьяна МАРКОВА** из г. Тольятти Самарской области. Но наиболее удачными у нее получаются виноградные вина.

ВИНОГРАДНОЕ ВИНО

На 10-литровую бутылку возьмите 10 кг винограда, отсортируйте его, удалите поврежденные и подгнившие ягоды. Небольшими порциями выложите ягоды в дуршлаг, установленный над эмалированным ведром, и разомните. Полученный сок и мезгу слейте в бутылку, добавьте 1-1,5 кг сахара, накройте марлей и поставьте для брожения в теплое место

ните в дуршлаг, помещенном над кастрюлей. Полученные мезгу и сок слейте в бутылку. В 3-литровую бутылку помещают не более 2 кг, а в 10-литровую - 8 кг мезги. Затем горловину накройте марлей и поставьте в теплое место на 2-4 дня. Когда мезга всплывет, а сок выделится в нижней части бутылки, слейте его в другую бутылку, добавьте сахар из расчета 100-150 г на 1 л сока и поставьте на дображивание под водяным затвором в течение 12-20 дней, пока брожение не прекратится. После этого слейте жидкость без осадка и поставьте в холодное место на 1,5-2 месяца. Чистый и осветленный сок разлейте в бутылки и закупорьте.

НАЛИВКА ИЗ ДЫНИ

Спелую, но не перезревшую дыню нарежьте на мелкие кусочки и сложите в бутылку. Залейте водкой, чтобы она покрыла кусочки дыни, и дайте настояться 2 недели, процедите, подсластите по вкусу (от 100 до 300 г сахара на бутылку). Перелейте в бутылки, плотно закупорьте и храните в холодном месте в наклонном положении.

ШИПОВКА

Готовить ее можно из любых ягод и плодов, но лучше получается из малины, смородины и крыжовника.

В стеклянную бутылку влейте 8 л чистой сырой воды, всыпьте 2,5 кг сахара, тщательно размешайте до полного его растворения. Всыпьте в бутылку 2,5 кг свежих и зрелых ягод, влейте 1 л водки и несколько раз взболтайте бутылку. Горлышко сосуда обвяжите марлей, лучше холстом, и поставьте

(25-28 градусов) на 2-3 дня. В зависимости от температурных условий на второй или третий день брожения мезга всплывает, а сок выделяется в нижней части емкости. На 6-7-й день сок слейте через дуршлаг в эмалированное ведро, а мезгу отожмите руками над дуршлагом.

Собранный виноградный сок слейте в чистую бутылку, до-

И "БОРДО", И "КЛЮКОВКА"



Ягоды и плоды для приготовления вина должны быть крепкими, спелыми, здоровыми. Мыть их необязательно, а так как на поверхности ягод есть вещества, необходимые для брожения. А вот посуда должна быть чистой, ошпаренной кипятком.

Первый этап приготовления вина - нужно выжать сок из ягод с помощью соковыжималки или просто подавить ягоды в эмалированной посуде деревянным пестиком и отделить сок. Сок нужно профильтровать через чистую ткань, сложенную в несколько слоев, до максимальной возможной прозрачности.

Второй этап - это брожение. Если сок простоял неделю, а брожения все нет, то нужно бросить немного пивных или обычных дрожжей (1-2 г на 1 л сока), растворив их предварительно за 2-3 часа в теплом сахарном растворе. Добавьте сахар из расчета 100-150 г на 1 л сока. Слишком кислый сок можно разбавить по вкусу водой.

Сок перелейте в чистую емкость с узким горлышком, закройте пробкой с отверстием, в которую вставлена трубка со шлангом. Открытый конец шланга поместите в баночку с водой. Если горлышко емкости хорошо загерметизировано, то выделяющийся при брожении углекислый газ будет проходить через воду с бульканьем, по интенсивности которого можно судить о ходе брожения. Бурное брожение продолжается примерно неделю, но нужно дать вину перебродить еще 1-2 месяца, а потом вынести на месяц в прохладное место.

Третий этап - когда вино станет прозрачным, осторожно, не поднимая осадка, нужно слить через шланг в чистые бутылки и закрыть пробками. Хранить получившееся сухое слабоградусное вино лучше в прохладном месте. Для получения полусладкого вина сразу после окончания бурного брожения добавьте сахар, пример-



апельсинами. Бутыль закупорьте, поставьте в прохладное место на 12 дней. Процедите через полотняное полотенце, разлейте по бутылкам.

ВИНО ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Возьмите 100 г ягод черноплодной рябины, 100 г вишневых листьев, залейте 1,5 л воды и кипятите 10 минут. Дайте остыть до комнатной температуры, процедите и добавьте 300 г песка и столовую ложку без верха лимонной кислоты. Смешайте все с 0,7 л водки, дайте постоять неделю. Вино получается ароматным и насыщенным.

ВИНО "КЛЮКОВКА"

Два стакана клюквы растолките, засыпьте стаканом сахарного песка и размешайте до полного растворения сахара. Залейте 500 г водки, поставьте на неделю в темное место, процедите, разделите по бутылкам с закручивающимися пробками.

В домашних условиях можно готовить и разнообразные ликеры.

ЛИКЕР "ЮБИЛЕЙНЫЙ"

Возьмите крупный лимон, сделайте на кожуре небольшие надрезы и напигуйте зернышками натурального кофе (примерно 40 зерен). Положите лимон в 3-литровую банку, влейте 500 г водки, засыпьте 1 кг сахарного песка. Накройте полиэтиленовой крышкой и оставьте

закупорьте. Через месяц профильтруйте и добавьте 2 кусочка сахара.

ШАМПАНСКОЕ

На трехлитровую банку возьмите 1 кг сахара, 200 г изюма, залейте холодной кипяченой водой и настаивайте 20 дней. Процедите и разлейте по бутылкам. Настаивайте еще 30 дней. Для крепости можно добавить немного водки.

А вот какими рецептами поделилась **АННА ПРОХОРУКИНА** из г. Гуково Ростовской области.

ВИНО ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Красную смородину тщательно промойте, очистите, разотрите в глубокой посуде и хорошо отожмите сок. Слейте его в банку, добавьте к нему сахар и воду из расчета на 500 г сока - 500 г сахара и 1 л воды и поставьте бродить на 3-4 недели. За это время нужно содержимое банки несколько раз перемешивать чистой деревянной ложкой. Когда сок очистится, его нужно процедить через плотную ткань, налить в бутылки и плотно закупорить.

ВИНО ИЗ ЕЖЕВИКИ

Для его приготовления возьмите 5 кг ежевики, 10 л воды, 3 кг сахара и 500 г меда.

В фарфоровой посуде разомните ежевику, залейте ее 6 л воды и поставьте на четверо

(25-28 градусов) на 2-3 дня. В зависимости от температурных условий на второй или третий день брожения мезга всплывает, а сок выделяется в нижней части емкости. На 6-7-й день сок слейте через дуршлаг в эмалированное ведро, а мезгу отожмите руками над дуршлагом.

Собранный виноградный сок слейте в чистую бутылку, добавьте 500 г сахара, установите водяной затвор (крышку с резиновой трубкой) и поставьте на дображивание.

В зависимости от температуры процесс может продолжаться 12-20 дней.

По окончании брожения сок осторожно слейте в чистую бутылку без осадка. А можно установить водяной затвор и поставить бутылку в холодное место с температурой 8-12 градусов на 2-2,5 месяца. При этом способе винно-каменная кислота оседает на стенках и дне емкости в виде мелких кристаллов. Кислотность резко снижается, вино самоосветляется и становится прозрачным.

Очищенное вино разлейте в чистые бутылки доверху, оставив небольшое воздушное пространство между вином и пробкой, закупорьте. Храните в прохладном месте.

ВИНО ИЗ ШИПОВНИКА

Ягоды шиповника вымойте и сложите в стеклянную бутылку. Приготовьте сироп: на 1 кг свежих или 400 г сушеных измельченных ягод возьмите 500 г сахара, 6-7 л воды и чайную ложку лимонной кислоты. Сироп охладите до 20 градусов, влейте в бутылку, добавьте 5-10 г обычных дрожжей. Бутылку оставьте при комнатной температуре. Через 4-6 дней, когда напиток приобретет приятный терпкий вкус, профильтруйте его, разлейте по бутылкам и плотно закупорьте. Храните в прохладном помещении.

ВИНО ИЗ ВИНОГРАДА, ЧЕРНОЙ И КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Подготовьте ягоды, разом-

ШИПОВКА

Готовить ее можно из любых ягод и плодов, но лучше получается из малины, смородины и крыжовника.

В стеклянную бутылку влейте 8 л чистой сырой воды, всыпьте 2,5 кг сахара, тщательно размешайте до полного его растворения. Всыпьте в бутылку 2,5 кг свежих и зрелых ягод, влейте 1 л водки и несколько раз взболтайте бутылку. Горлышко сосуда обвяжите тканью, лучше холстом, и поставьте на солнце на 12 дней. Все это время ежедневно чистой деревянной палочкой перемешивайте ягоды в бутылке, стараясь их не повредить. Впрочем, можно и как следует взбалтывать содержимое. Когда ягоды начнут всплывать, профильтруйте через холст или фланель, но не используйте бумагу. После фильтрации жидкость перелейте в другую емкость и поставьте на 3 дня в погреб на лед или в холодильник. Через 3 дня, когда шиповка устоится, еще раз процедите через плотную ткань и разлейте по бутылкам. Использовать нужно только бутылки от шампанского. Наполняйте их на 2 пальца ниже начала горлышка. Пробки перед закупоркой простерилизуйте, а затем обвяжите проволокой. Бутылки поместите горлышками вниз в песок, лучше в погреб или иное темное прохладное место на 1,5-2 месяца. После этого шиповка полностью готова. Хранить ее следует не более полутора лет.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



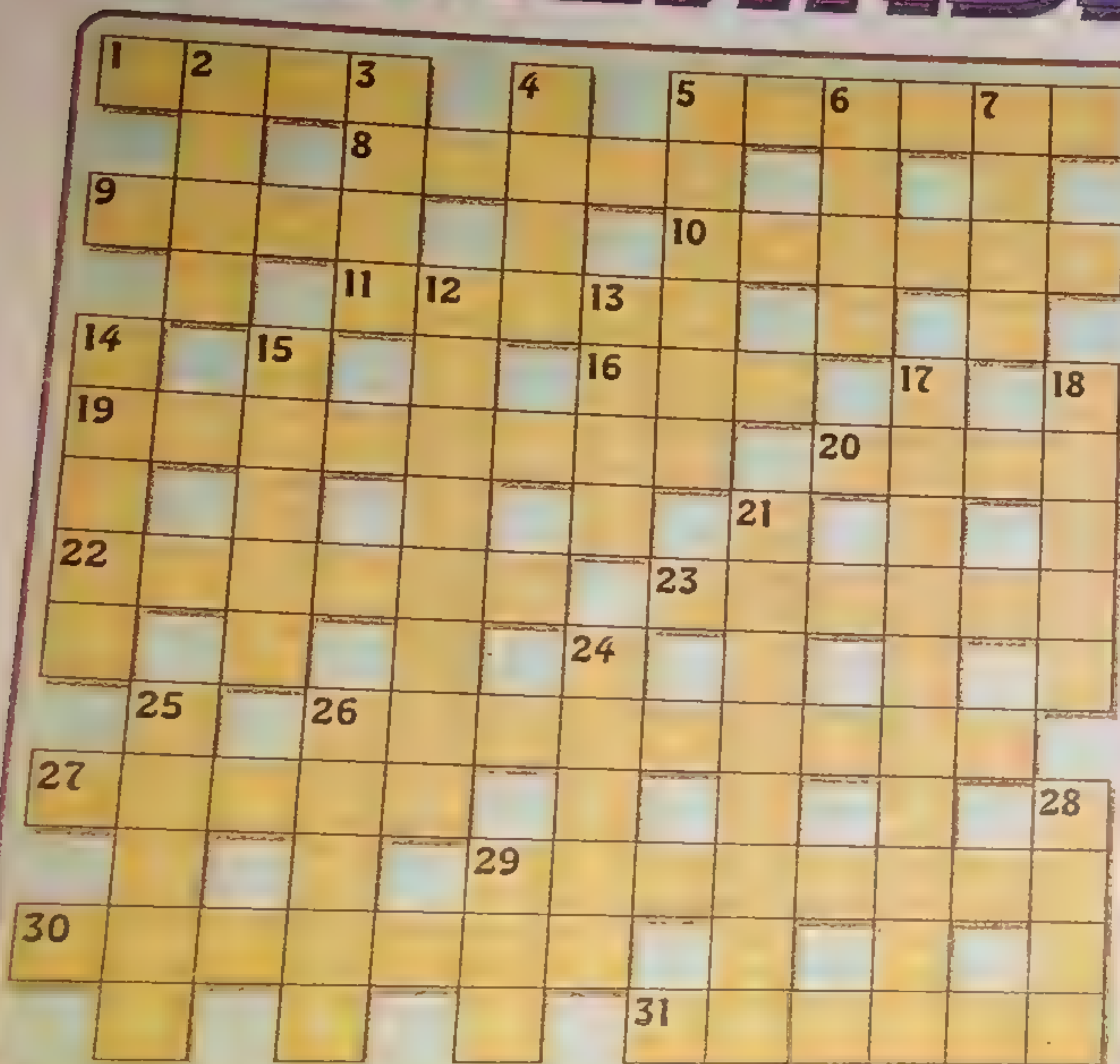
У нас дома обычно принято готовить курицу. А хотелось бы узнать побольше рецептов приготовления блюд из утки, гуся, индюшки.

Валентина УСЕНКОВА.
Омск.

Расскажите о приготовлении различных рецептов кремов для тортов и пирожных.

Ольга ТИТОВА.
Иркутск.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Дама в кабачке "13 стульев". 5. Спускающаяся кружевная оборка, кайма. 8. Дутое величие. 9. Оценка успеваемости учащихся. 10. Насмешка, завуалированная под юмор. 11. "Козырь" обвиняемого. 16. Древнеримская монета. 19. Коварный комнатный ветерок. 20. Легкое пирожное. 22. Он есть у любого слова и любого зуба. 23. Порода собак, название которой произошло от немецкого слова "лужица". 26. Печать, которой портят книжку. 27. Кожура поморанца, лимона, мандарина. 29. "Одежда" для рук. 30. Европейское государство. 31. Конфета, дающая "райское наслаждение".

По вертикали. 2. Компонент "Птичьего молока". 3. Портновская принадлежность. 4. Имя французской актрисы Жирардо. 5. Место, где "отмывают" золото. 6. Певца, отведавшая "Титаник". 7. Контора с евроремонтом. 12. Служанка Павла Афанасьевича Фамусова. 13. Не козье дело на нем наяривать. 14. Травяная болотная жительница. 15. Одноглазая квартирная охранница. 17. Сорт ликера. 18. "Добрая жена - веселье, а худая - злое ..." (поговорка). 21. Шкаф, не вышедший ни ростом, ни объемом. 24. "Скверная" дорога. 25. Пчелы в молодости. 26. Муза любовной поэзии. 28. "Оружейная" карточная масть. 29. Застольный финал сказок.

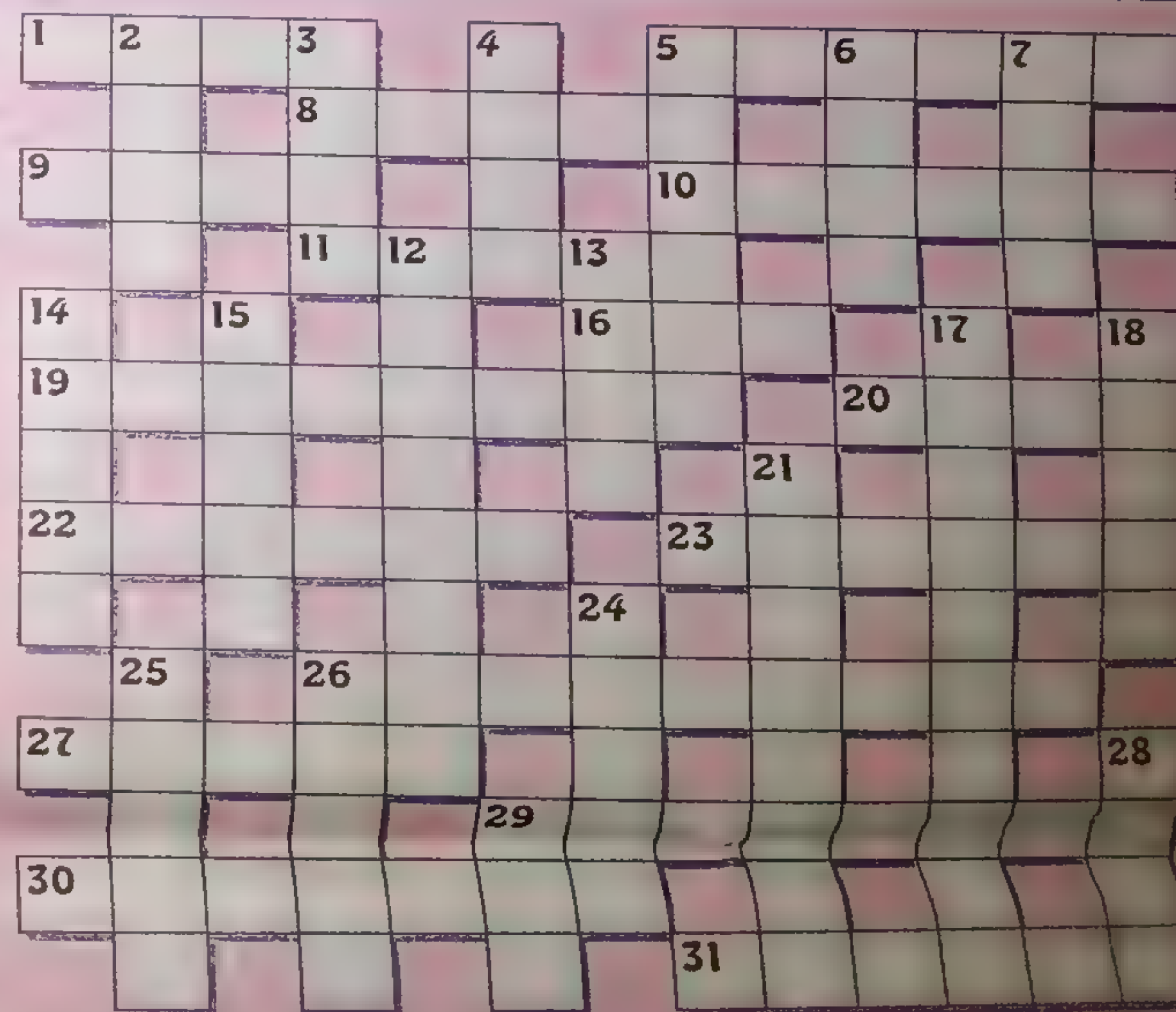
Одичавший обитатель райского сада. 29. Писанина без претензий на гонорар. 30. Бумажная награда. 31. Состояние крайней степени восторга.

По вертикали. 2. Их не следует принимать от данайцев. 3. Квадрат "под мухой". 4. Каждая звезда на американском флаге.

5. Держатель ротора. 6. Участник крыловского квартета. 7. Муза, посещающая историков. 12. Музыканты, "дующие в одну дуду". 13. Преступление, в результате которого часто на одного пешехода становится больше. 14. Парадный вход и в рай, и в ад. 15. Состояние, в котором легко лишиться состояния. 17. Противотанковая "муха". 18. Профессиональный "краситель". 21. Специалист, у которого работа всегда горит. 24. Отдельная часть действия в фильме. 25. Ненаучный спор. 26. "Балерина", которую можно выкурить. 28. Знаменитый врач-филантроп. 29. Побуждающая команда борзым.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Тычок, пинок, пенальти. 5. Симпозиум воров в законе. 8. Нонет, в котором один музыкант забюллетенил. 9. Мужское "украшение", которое, "надев" однажды, носят всю жизнь. 10. Кто из шахматных чемпионов мира иногда брал на игру своего кота? 11. Гимнастический снаряд. 16. Единица промаха вратаря. 19. "Сопротивленец" в электрической цепи. 20. Место для голосов электратора. 22. Что обычно плачет по уголовнику? 23. Электрическое оружие Зевса. 26. Изобретение для пассажиров, у которых "шило в одном месте". 27.



Ненаучный спор. **26.** "Балерина", которую можно выкурить. **28.** Знаменитый врач-филантроп. **29.** Побуждающая команда борзых.

31



По вертикали.
1. Начинается с улыбки. **2.** Веревка для ловли лошадей. **4.** Первое телефонное слово. **5.** Боч-

кин сынок. **6.** Новогодняя бабахалка. **7.** Он помогает кораблю стоять на месте, а не плыть по воле волн. **11.** Буквы, выстроившиеся по порядку. **13.** Получатель поздравительной открытки. **14.** От перемены мест слагаемых она не меняется. **15.** "Выгляни в ... , дам тебе горошка". **18.** Там работают актеры. **19.** Младший брат косы.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 38

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Клубок. 4. Вертел. 7. Ноги. 8. Зелень. 11. Леди. 12. Шаль. 13. "Люмине". 14. Езда. 17. Вино. 20. Кнопка. 22. Дека. 23. Сода. 25. Раздел. 27. Бусы. 28. Корсаж. 29. Аптека.

По вертикали. 1. Курзал. 2. Бизе. 3. Конь. 4. Вигвам. 5. Тире. 6. Лирика. 9. Лимон. 10. Няня. 11. Лье. 15. Запад. 16. Анка. 17. Восток. 18. Ода. 19. Скрудж. 21. Аэлита. 24. Диор. 25. Рыба. 26. Зонт.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали.
1. Казбек. 4. Байкер. 7. Друг. 8. Лектор. 11. Этна. 12. Фтор. 13. Кремль. 14. Анод. 17. Люкс. 20. Мичман. 22. Омут. 23. Тайм. 25. Знаток. 27. Тара. 28. Жвачка. 29. Плакат.

По вертикали. 1. Каблук. 2. Бюст. 3. "Кедр". 4. Брутто. 5. Крот. 6. Ричард. 9. Клерк. 10. Осло. 11. Эра. 15. Намет. 16. Гимн. 17. Литраж. 18. Сом. 19.

**Бумага. 21. Нокаут. 24. Йога. 25.
Залп. 26. Арка.**

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 3. Арба. 5. Бремен. 7. Гогот. 8. Обжора. 9. Ручка. 12. Диета. 15. Глобус. 16. Опера. 17. Тройка. 18. Мята.

По вертикали. 1. Грабли. 2. Импорт. 3. Ангар. 4. Богач. 6. Утка. 10. Уговор. 11. Каурка. 12. Двор. 13. Емеля. 14. Агата.

ВСЁ СТАНОВИТСЯ
ТАКИМ ВРЕДНЫМ!
ВСКОРЕ
ОКАЖЕТСЯ,
ЧТО САМОЕ
БЕЗВРЕДНОЕ —
ВОДКА И
ТАБАК!

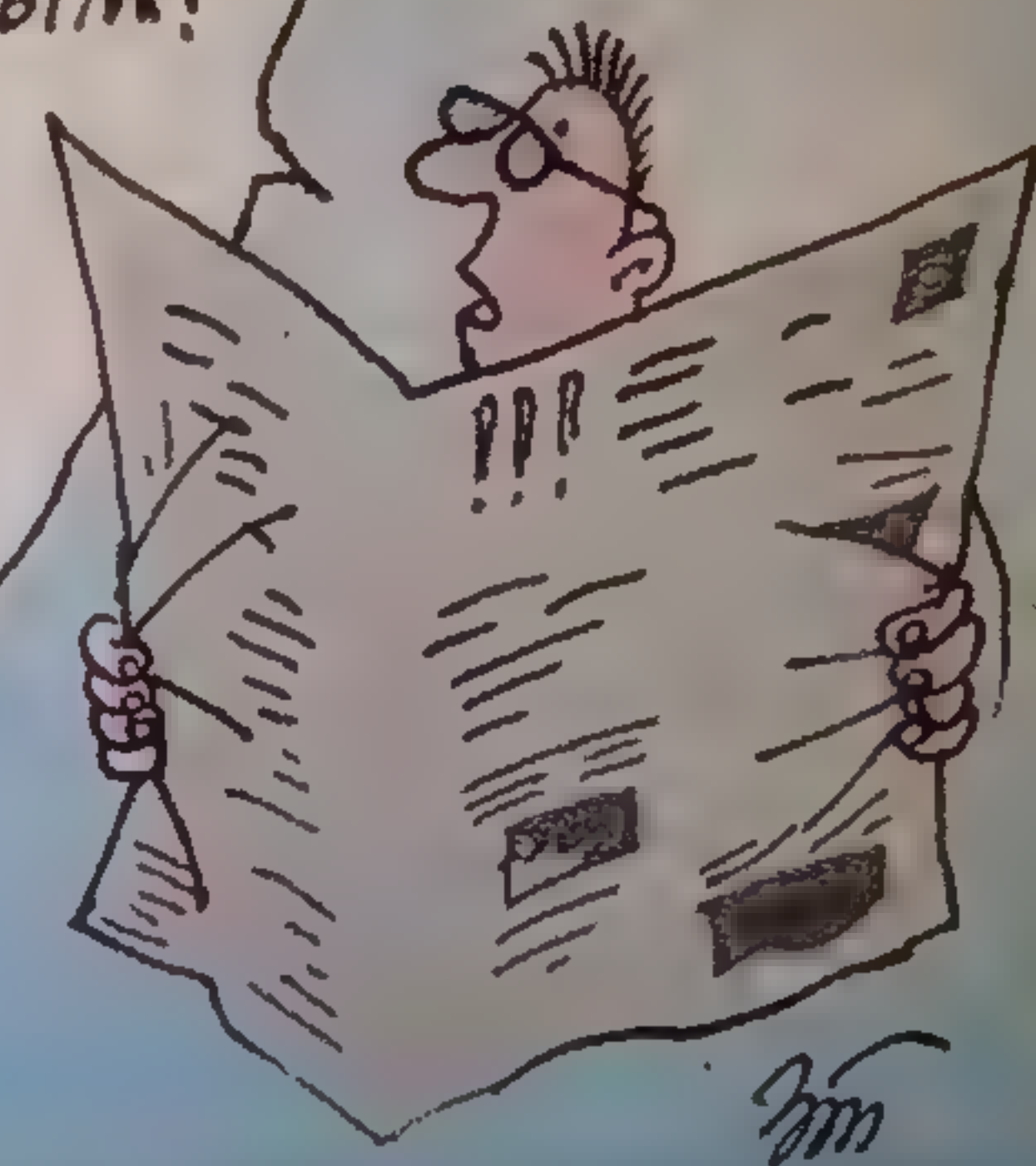


Рисунок Татьяны ЗЕЛЕНЧЕНКО.

12.5000: СЛУЖБ.
 РЕКЛАМА
 915-44-51
 РЕЗУЛЬТАТЫ В
 РЕГИОНАЛЬНЫХ СММ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора
Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билед-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Зинаиды МИШУРЫ,
Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной
основе.

“Друг дома” принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов “ДД” без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО “ОГФ-НН”, г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 183850 экз. Тип. № 39 Цена свободная

Цена свободная.

Подписано в печать 11.10.2001 г. в 18.30.

Время подписания в печать по графику 11.10.2001 г. в 19.00.

ДРУГ ДОМА

№ 40/2000
2001
Октябрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

ВСЕ НАРОДЫ ДЮБЯТ ЯБЛОКИ

*В каждой стране
есть свои традицион-
ные рецепты приго-
товления блюд из яб-
лок. Сначала два ре-
цепта из Франции.*

или коньяк. В этот сироп добавьте нарезанные кубиками яблоки, перемешайте и поставьте на несколько минут в горячую духовку. Затем уложите на тесто фруктовую начинку, полейте сверху кремом и пеките в духовке сорок минут.

ВЕНСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ТОРТ

Возьмите полкилограмма яблок, триста граммов муки, два яйца, триста граммов сахарного песка, ваниль, плитку шоколада.

Очищенные яблоки нарежьте толстой "лапшой", посыпьте песком и ванилью. Приготовьте тесто, уложите в форму, предварительно смазанную маслом, положите яблочную начинку и пеките в духовке до румяности. За несколько минут перед тем как вынуть

ДРУГИМ МУЖЬЯМ НАУКА

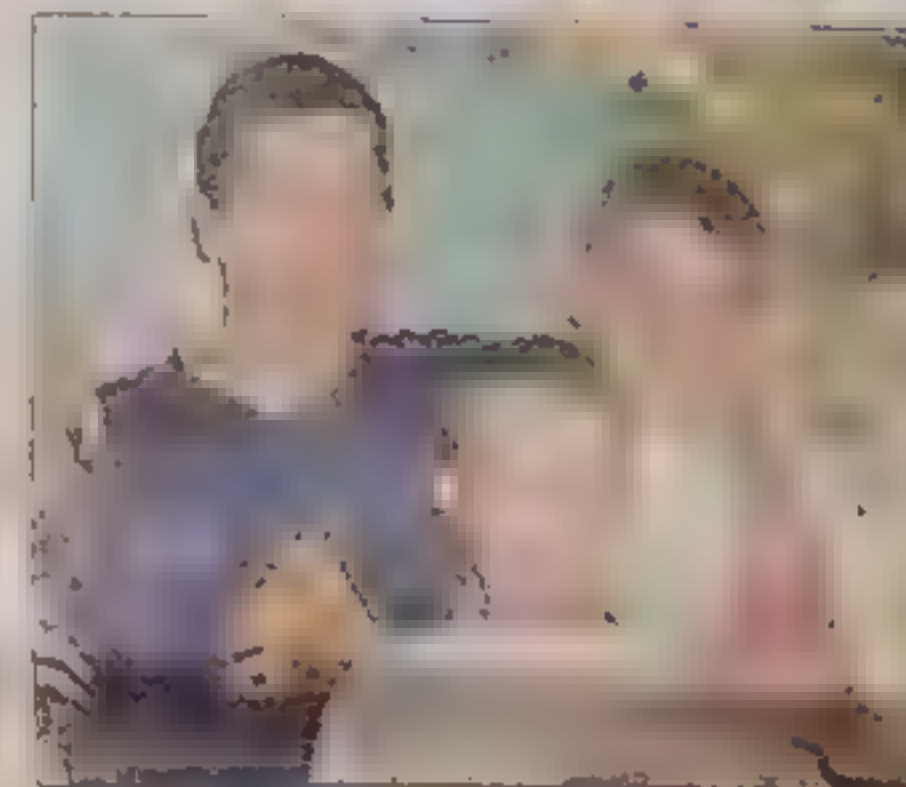
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 39 кулинарный приз получает **Александр СУШКОВ** из ст. Маркинской Ростовской области, рассказавший, какие блюда он готовит своей любимой жене. Приз за лучший совет тоже должен был бы достаться мужчине. Ведь автор письма - **Лидия Прокофьевна ПОПОВА** из г. Харабали Астраханской области, по сути, пересказала, каким образом ее муж справляется с починкой бытовой сантехники - другим мужьям наука.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

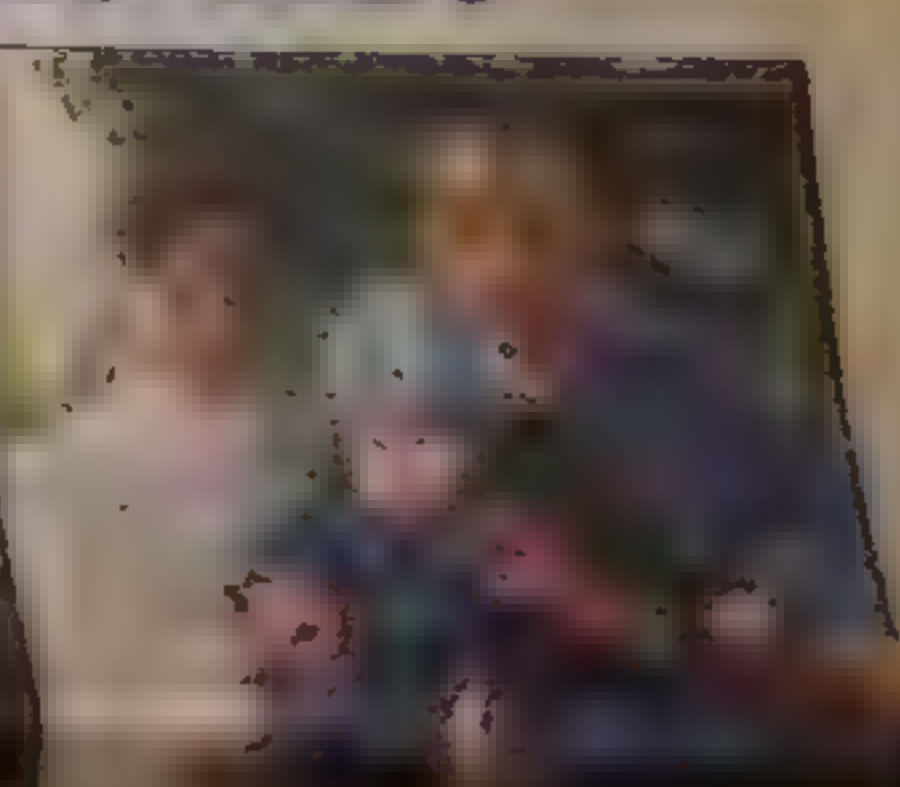
ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Женя БАХТИН с братом
Алешей и другом **Андреем**



Неля Васильевна
МАРТЫНЕЦ



Семья ЗВЯГИНЦЕВЫХ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей, чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода... конкурс, который составляет 2000 рублей из... за лучший ответ...

яблоки в фруктовом

жите яблоки. Потом выньте, дайте сиропу стечь и переложите их

ЯБЛОКИ В ФРУКТОВОМ СОКЕ

Приготовьте шесть спелых яблок, по 0,5 литра яблочного сока, воды, двести граммов дробленых орехов, четыреста граммов сахарного песка, сто граммов сливочного масла.

Очистите яблоки от кожуры. Выньте сердцевину. Воду и сок влейте в кастрюлю, добавьте триста граммов сахара и нагревайте, пока он не растает. В горячий сироп на пятнадцать минут поло-

жите яблоки. Потом выньте, дайте сиропу стечь и переложите яблоки в посуду, в которой их можно запечь в духовке. Масло и оставшиеся сто граммов сахарного песка разотрите до пенистого состояния, добавьте орехи и полученную массу уложите на яблоки. Поставьте в духовку и запекайте до румяности. Подавайте в теплом виде.

НОРМАНДСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Для теста: двести пятьдесят граммов муки, сто пятьдесят граммов масла или маргарина, щепотка соли. Для крема: два яйца, сто граммов сахарного песка, сто граммов дробленого миндаля, стакан молока. Для начинки - три больших яблока, пятьдесят граммов масла, пятьдесят граммов сахарного песка, маленькая рюмка рома или коньяка.

Приготовьте тесто, раскатайте и уложите в форму. Приготовьте крем: взбейте яйца с сахаром, добавьте дробленый миндаль и молоко. На сковородке растопите масло с сахаром, налейте ром

Очищенные яблоки нарежьте толстой "лапшой", посыпьте песком и ванилью. Приготовьте тесто, уложите в форму, предварительно смазанную маслом, положите

яблочную начинку и пеките в духовке до румяности. За несколько минут перед тем как вынуть торт, посыпьте его сверху кусочками шоколада. Шоколад растает и покроет поверхность яблок шоколадной корочкой.

А вот как готовят вкусное яблочное блюдо немецкие кулинары.

МЕЙСЕНСКИЕ ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ

Используемые продукты: килограмм небольших яблок, по сто граммов изюма, густого варенья, любых дробленых орехов. Для слоеного теста: полкилограмма муки, яйцо, полстакана воды, столовая ложка уксуса, щепотка соли.

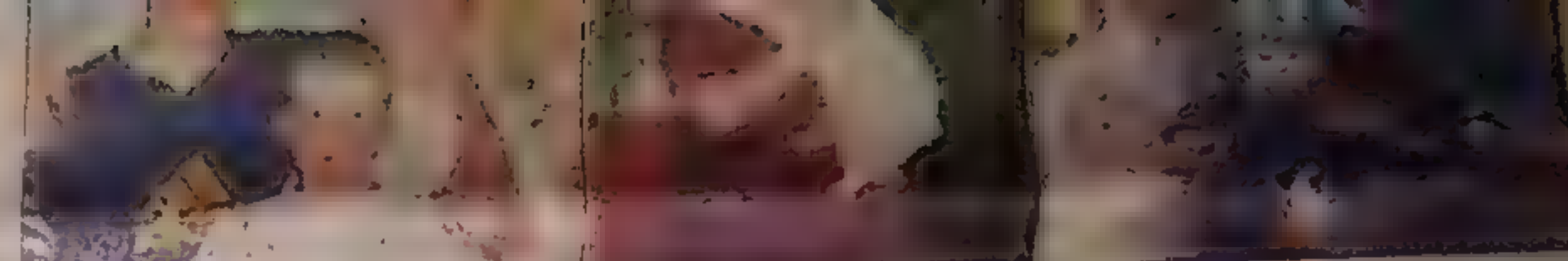
Яблоки очистите от кожуры и сердцевин. Отверстие в яблоках заполните вареньем, нашпигуйте изюмом и орехами. Приготовьте слоеное тесто, раскатайте и разрежьте по размеру яблок. Каждое яблоко заверните в тесто так, чтобы сверху можно было соединить уголки. Запеките в духовке.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.

Вы держите в руках юбилейный 200-й номер "Друга дома". Надеемся, все предыдущие встречи вас не разочаровали и "Друг" стал вашим надежным советчиком и помощником. Таким он намерен оставаться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, советуем вам дойти до почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2002" (он зеленого цвета), открыть I том на 79-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на I полугодие 2002 года.

С "Другом" не расставайтесь!



Женя БАХТИН с братом Алешей и другом Андреем

Неля Васильевна МАРТЫНЕЦ

Семья ЗВЯГИНЦЕВЫХ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 12 ноября 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 30 за прошлый год в счастливую дюжину попали **Мария Леонидовна АНИСИМОВА** из д. Кремлиха Архангельской области, **Наталья Борисовна БАТЬКОВА** из г. Россошь Воронежской области, **Евгений Игоревич БАХТИН** из г. Каменск-Уральский Свердловской области, **Людмила Рафаиловна БЕБЕНИНА** из Нижнего Новгорода, **Ольга Эрнестовна ВАЛЕЕВА** из Казани, **Лилия Петровна ДОБРОХОДОВА** из Новосибирска, **Инна Борисовна ДЮМИНА** из г. Протвино Московской области, **Ольга Николаевна ЗВЯГИНЦЕВА** из г. Дальнереченск Приморского края, **Ольга Юрьевна КОРОТАЕВА** из г. Североморск Мурманской области, **Неля Васильевна МАРТЫНЕЦ** из Магадана, **Роман Юрьевич ПОСТНИКОВ** из Костромы и **Людмила Вячеславовна РОССИК** из Москвы.

Ольга ВАЛЕЕВА с подругой Аделей



Мария АНИСИМОВА

Роман ПОСТНИКОВ

Ольга КОРОТАЕВА

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 40

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 12.11.2001 г.

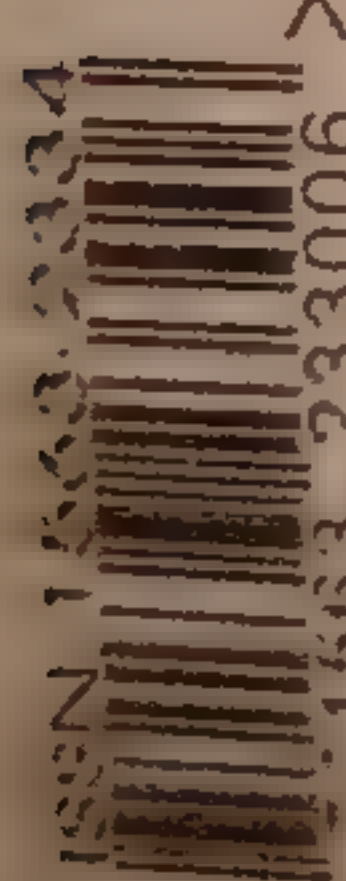
"ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ"

Для этого варенья следует брать спелые плоды твердых сортов. Яблоки помойте, очистите от кожицы, удалите семенное гнездо, нарежьте на дольки или ломтики и бланшируйте в кипящей воде в течение 4-5 минут. После чего немедленно охладите в воде.

Подготовленные яблоки залейте кипящим сахарным сиропом из расчета 1 кг сахара и 2 стакана воды (бланшировочной) на 1 кг яблок и выдержите четыре часа. Затем варите в течение 15 минут, снова выдержите четыре часа. Варите еще 15 минут, выдержите четыре часа и в третий раз доварите до готовности.

Горячее варенье расфасуйте в горячие сухие банки и укупорьте.

Зинаида МИШУРА. Минск.





ВОТ И ДЕТИ СТАЛИ ВЗРОСЛЫМИ

- Раньше мы жили с дочерью, что называется, душа в душу, - рассказывает Людмила. - Оля всегда была милой послушной девочкой, пока не закончила школу. Но после ее поступления в институт все изменилось.

обходимость такого "отмежевания", тем легче и быстрее они к нему приспособятся. Нужно всего-навсего понять, что отделение - это просто очередной этап развития, через него проходят все, кто более успешно, кто менее успешно. Те дети, которые остались рядом с родителями, с большим трудом создают свои собственные семьи, а если и создают, то испытывают массу проблем в семейной жизни.

- Мы поженились с Виктором, будучи уже в зрелом возрасте - мне было 28, ему 35, - рассказывает Вера. Казалось бы, люди взрослые, самостоятельные, вполне могут построить совместную жизнь. Меня почему-то нисколько не насторожил тот факт, что, приходя ко мне в гости (мы еще не были женаты), Витя тут же звонил своей маме и говорил ей, что добрался до места и что с ним все в порядке. Началась наша совместная жизнь, но что это была за жизнь! Обычно после работы мой муж шел не домой, а к маме, ужинал у нее, а потом уж ехал ко мне, представляете?! По каждому поводу он звонил своей дорогой мамочке, советовался с ней

по самому ничтожному пустяку, а уж выходные просто пропадал у нее в гостях. Когда я попробовала настоять на том, чтобы муж больше времени проводил со мной, он обвинил меня в черствости: "Как ты можешь быть такой эгоисткой!" - возмущенно кричал он. - Моя мама - пожилая одинокая женщина, она всю свою жизнь посвятила мне, разве могу я ее бросить на старости лет!" Однажды сгоряча я не вытерпела и сказала ему: "Вот и живи со своей мамой!" По-моему, он очень обрадовался и быстро собрал свой чемоданчик.

В этот жизненный период перед родителями стоит очень важная задача - перестроить свои отношения со взрослеющей дочерью или сыном. Если раньше они опекали и контролировали, когда считали нужным, то теперь их роль другая - скорее, это опытный учитель, тренер, поддерживающий ученика и помогающий ему в трудные минуты, но при этом не мешающий ему расти и развиваться самостоятельно. Перестроиться в этом плане достаточно сложно. Ведь нелегко как-то вот так, сразу, считать

своих детей фактически равноправными нам, самостоятельными, взрослыми, имеющими право на свою собственную жизнь.

- Когда мой сын уехал поступать в институт в другой город, а поступив, стал жить в студенческом общежитии, - я просто места себе не находила, - вспоминает Татьяна. - Волновалась, думала, чем же он там питается, наверное, одной сухомяткой, а вдруг в дурную компанию попадет или избытуют где, обидят. Просто места себе не находила. Не выдержала, приехала через пару недель, прихожу к нему в гости, а он сидит с приятелем и курит! Да еще музыка какая-то громкая орет, даже голоса не слышно! У меня прямо голова закружилась. Я уж было набрала воздух в легкие, чтобы гаркнуть на него изо всех сил, а потом вдруг передумала. Вспомнила себя в его годы, как уехала из дома, как окунулась в студенческую жизнь, и, подойдя к столу, села рядом и достала свою сигарету, поймав на себе восхищенный взгляд сына. Кстати, с этого дня у нас установились совсем другие отношения, более равные, но и, как ни странно, более доверительные. Мы периодически перезваниваемся, изредка сын приезжает в гости. Конечно, у него теперь своя жизнь, и как только я это поняла и осознала - мне стало гораздо

проще и легче, и волнение мое поуменьшилось.

Кстати, после того как дети покидают родительский дом, у мужа и жены начинается совершенно другой жизненный этап. Супруги остаются лицом друг к другу, один на один. И если раньше в некоторых семьях ребенок выполнял роль "держателя" семьи и многие пары пользовались этим, то теперь им придется взглянуть на свои отношения новым взглядом. Придется заново строить партнерские отношения друг с другом, перестраивать свой быт и отдых. Нередко на этом этапе у многих семейных пар появляется страх, отчуждение, ощущение пустоты. Вдруг выясняется, что они совершенно отвыкли разговаривать друг с другом, вместе проводить время. Это вполне закономерное явление. Как показывает жизнь, через какое-то время (обычно полгода-год) нормальная супружеская пара все-таки приспосабливается к обстоятельствам и вполне комфортно сосуществует дальше. Просто у них появляются новые привычки, новый уклад жизни. Интересно, что во многих парах отношения становятся даже более теплыми и гармоничными, чем прежде.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

ПРАВО ОСТАТЬСЯ

Помните те беззаботные дни, когда вы могли ходить в гости по пятницам и засиживаться у друзей до утра, когда можно было подольше поспать по воскресеньям и празд-

В ДВОЕМ



ПРАВО ОСТАТЬСЯ ВДВОЕМ

Помните те беззаботные дни, когда вы могли ходить в гости по пятницам и засиживаться у друзей до утра, когда можно было подольше поспать по воскресеньям и праздникам, а по ночам вставать только для того, чтобы посетить ванную комнату? Как вы, наверное, уже догадались, мы говорим о тех самых днях, когда у вас еще не было детей. Теперь же, когда вы стали родителями, беззаботные дни безвозвратно ушли. И с их уходом многим семейным парам начинает казаться, что они стремительно теряют страсть и близость, которыми была столь насыщена жизнь до рождения ребенка.

мает и чувствует ваш партнер.

Следующий шаг заключается в проведении времени вдвоем. Не стоит стесняться того, что в глубине души вы мечтаете

Постарайтесь хотя бы два раза в неделю оставаться с мужем вдвоем в квартире, но не в спальне. Это даст вам возможность спокойно пообщаться, поговорить, что-то обсудить.

Еще одним важным шагом является разделение своих обязанностей как родителя и как партнера. Очевидно, что быть родителем и быть супругом - вещи совершенно разные. Пары, которым удается разделять две эти роли, чувствуют себя более счастливыми. Если сострадание и позитивные эмоции одного из супругов чаще направлены на ребенка, нежели на партнера, это означает, что он из-за чего-то злится на своего партнера, а эту проблему нужно решать срочно, так как она может обернуться для семьи катастрофой. Помните, что, считая себя и своего партнера одной командой и выступая единым фронтом перед проблемами и трудностями, вы делаете один из самых важных шагов для поддержания нормального функционирования семьи.

И напоследок поговорим о целях. У каждой семьи есть цель, неважно, сознательная или бессознательная. Разговоры супругов, во время которых они ставят цели на будущее, будь то отдых, ремонт или откладывание денег на крупную покупку, помогают партнерам понять, что действительно имеет для них ценность и на какие компромиссы они способны пойти ради достижения поставленных целей.

Людмила СТУПАКОВА,
психолог.

С рождением ребенка одни пары переживают обострение близости и любви, которые словно получают второе рождение, а другие - распадаются. Но специалисты считают, что отношения каждой пары способны развиваться в обоих направлениях.

Как же предотвратить отчуждение? Психотерапевты советуют придерживаться нескольких простых советов, которые помогут супругам поддержать любовь и близость друг к другу в те минуты, когда времени на личную жизнь ка-

тастрофически не хватает, когда бесконечные стрессы в виде ночных кормлений, визитов к доктору и просто хронической усталости неизменно меняют их жизнь.

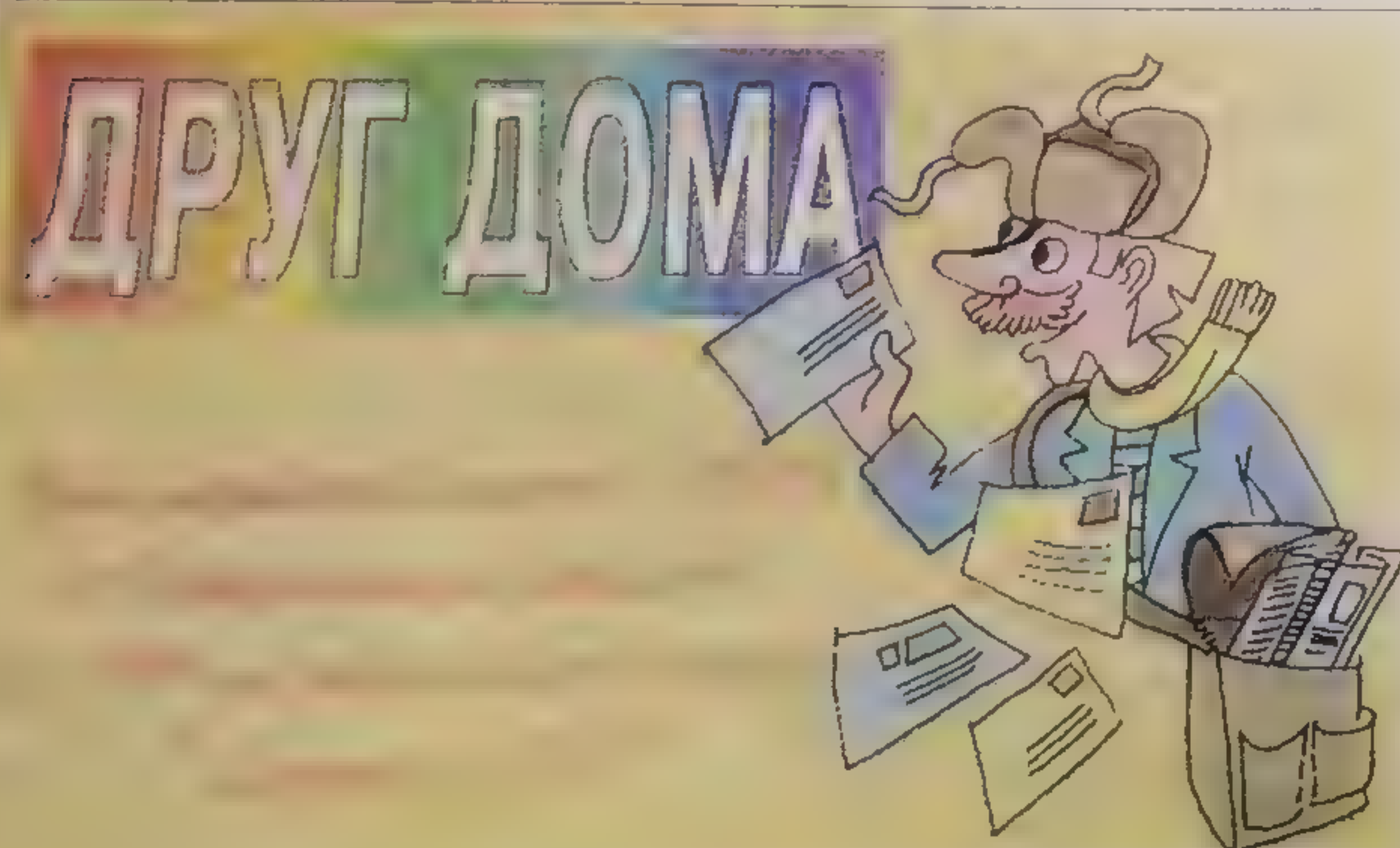
Первый и главный шаг - общение. С рождением ребенка свободного времени у супругов становится все меньше, и они уделяют меньше времени общению друг с другом. Супругам начинает казаться, что они стали хуже понимать желания и чувства друг друга. Когда в семье появляется ребенок, у каждого из родителей находит-

ся новый источник любви. Если супруги не понимают, что это совершенно нормальная ситуация, то ребенок из источника любви превращается в источник соперничества. Например, женщина может отдалиться от мужа, довольствуясь любовью, которую получает от ребенка.

Подобная ситуация - не редкость на ранних стадиях материнства, когда большинство женщин сильно устают и переживают депрессию. Но именно в этот период, когда нет сил на общение, на заботу о муже, нужно прикладывать дополнительные усилия для того, чтобы не потерять духовную и эмоциональную связь с партнером. Именно в этот период нужно продолжать активно общаться с супругом, даже если временно вы не испытываете такого желания. Ведь близость, на построение которой уходят годы, может исчезнуть всего за несколько месяцев отчужденности и невнимания. Вы должны явственно обозначить свои потребности и пожелания и конечно же интересоваться желаниями партнера. Супруги должны "работать" вместе, быть командой, а для этого необходимо знать и понимать, что ду-

побыть наедине с мужем, без ребенка. Большинство супружеских пар мечтают о том же. Конечно, планировать "отрыв" от семейных и родительских дел непросто, но супругам необходимо проводить время вдвоем, вдали от дома. Попробуйте хотя бы раз в неделю выкраивать время на то, чем вы любили заниматься до рождения ребенка: ходите в театр, в гости, на прогулку. Если есть трудности с деньгами или не с кем оставить малыша, договоритесь с друзьями, у которых есть ребенок, об "обмене свободным временем": сегодня вы сидите с их чадом, завтра они сидят с вашим. Главное - не чувствовать себя виноватым из-за того, что часть времени вы проводите вне дома. Когда партнеры находят время для общения наедине, это только укрепляет эмоциональное здоровье ребенка, потому что супруги сохраняют близость и доверительные отношения. Поверьте, мероприятия необязательно должны быть семейными. Появление ребенка не значит, что вы не имеете права проводить время вдвоем.

Супругам нужно также проводить время дома наедине.



БЕЛЬЕ ПО РАЗМЕРУ

Влияет ли белье на мужскую потенцию?

Иван ОРЛОВ,
Курск.



Женское, безусловно, влияет. В зависимости от фасона - положительно или отрицательно. А если серьезно - то мужские трусики-плавки (их иногда называют "кенгуру") вполне могут вызвать бесплодие и импотенцию - в том случае, если они сильно сдавливают гениталии. Нарушаются температурный режим, кровоснабжение половых органов, это может пагубно сказаться на сперматогенезе. Так что белье должно быть подобрано по размеру, и желательно, чтобы материал содержал как можно меньше синтетических примесей.

Михаил СЕМЕНОВ,
врач.



Таня росла девочкой тихой и послушной, лет до пятнадцати ее даже в школе дразнили "маменькиной дочкой". Не то что ее подруга Света. Та была признанной красавицей и заводилой любой компании. В девятом классе в их школу перевели нового мальчика, Олега. Олег сразу стал лидером. Прекрасно играл в теннис, хорошо пел под гитару. Его родители, "новые русские", каждое лето возили парня на отдых за границу, и ребята тайно ему завидовали. Они гордились дружбой с ним, а он дружил далеко не со всеми.

ЧЕТЫРЕХУГОЛЬНИК

Каково же было изумление класса, когда Олег стал ухаживать за Таней, а не за Светой. Света была блондинкой, а Таня училась на отличника. Таня была начитанней, не...

подруги. Света посоветовала ей сблизиться с Олегом, чтобы "закрепить его намерения". Она рассчитывала, что вскоре Татьяна наскучит избалованному Олегу. Тем же летом и Сергей решил признаться в любви Татьяне.

Следующей весной Татьяна родила сына. Она жила у родителей, продолжая встречаться с Олегом, которого считала своим гражданским мужем.

Сергею, которого забрали...

Мне очень нравится наблюдать за половым актом, а также за извращениями; но самой заняться сексом как-то не хочется. Мне нравится смотреть порнуху, обсуждать личную жизнь других людей. Но я девственница.

Катя. Тверь.

Кто-то любит играть в футбол, а кто-то - болеть за свою команду. Так что интерес к сексу вполне закономерен. Но все хорошо в меру, хотя определить, что это за мера, чаще всего не так просто.



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексолог,
кандидат медицинских наук,
обозреватель "Друга дома"

Обычно повышенный интерес к вопросам пола, интимной жизни, перспектив сближения проявляют подростки и юноши. Это обусловлено и усиленной выработкой половых гормонов, и неумением наладить свои интимные отношения. Но порой бывает так, что любопытство просыпается в людях более старших, в женщинах, даже пожилых. Чаще всего это бывает связано с собственными неудачами в интимной жизни.

В таких случаях некоторые стремятся отыскать различия между тем, что происходит в их жизни и тем, что они считают удачным у других. Таким образом, идет своеобразный заочный ликбез (кстати, далеко не всегда удачный, ведь чужой опыт порой нам не только не помощник, но и прямо противопоказан). Другие проявляют интерес со знаком минус: сплетничают, злорадствуют, радуются чужим неудачам. Конечно, в таком случае о положительном опыте говорить не приходится, но определенные черты характера не позволяют таким людям перейти к более позитивному поведе-

нанию. Тогда может развиться пристальный интерес к поведению других. Понимая, что это не совсем правильное поведение, ребенок становится зажат, стесненным, отстраненным от окружающих.

Если же повышенный интерес проявляет взрослый человек, со своим интимным опытом, то чаще всего это связано с неудачами на личном фронте. Природа не терпит пустоты, и место собственных неудач может быть заполнено чужими успехами. Однако, как и у более молодых, в таком случае чрезмерное любопытство тоже может быть причиной собственных неудач. У одних вырабатывается комплекс неполноценности из-за интимных успехов других людей, а у некоторых появляется завышенная самооценка, если они склонны к сравнению с другими. В последнем случае может резко измениться оценка своего...

НАБЛЮДАТЕЛЬ

Каково же было изумление класса, когда Олег стал ухаживать за невзрачной Таней, а не за длинноногой блондинкой Светой. Правда, Таня училась лучше, была начитанней, недаром ее мама преподавала в педагогическом институте, а отец работал в НИИ. Видно, что-то особенное разглядел Олег в Татьяне. Ее умные серые глаза и длинная русая коса понравились ему больше, чем жгучий взгляд карих Светиных очей, а Танина скромность была ему больше по душе, чем игривое поведение Светы. Окончательно его выбор был решен, когда как-то на перемене Сергей, замкнутый и нерешительный одноклассник Олега, признался ему, что давно уже влюблен в Татьяну, но боится к ней подойти.

Кстати, удивил класс еще один выбор - Олег предпочел всем мальчишкам Сергея и завел с ним дружбу. Узнав об этом, Света сама как-то пригласила Сергея в кино. Потом Олег пригласил Татьяну и Сергея на свой день рождения, а Сергей пришел к нему со Светой. В десятом классе у них сложилась дружная четверка, вместе проводили досуг, вместе в выходные ездили на "Мерседесе", принадлежащем папе Олега, на природу. Сергей по-прежнему любил Таню, но скрывал это. Света же надеялась отбить Олега у подруги.

После выпускного вечера Олег сделал Татьяне предложение. Татьяна так и не поняла, любит ли он ее или принял решение, просчитав все варианты. Правда, предлагая руку и сердце, он сказал, что расписутся они не сразу, а после того как он закончит третий курс института, обучение в котором было уже оплачено его папой. Татьяна не знала, что ему и ответить. Она была счастлива от одной мысли, что такой красивый, так сильно любящий ее парень станет ее мужем, но его отсрочка обидела ее. И она, ничего не сказав, пошла искать совета у

подруги. Света посоветовала ей сблизиться с Олегом, чтобы "закрепить его намерения". Она рассчитывала, что вскоре Татьяна наскучит избалованному Олегу. Тем же летом и Сергей решил признаться в любви Татьяне, но она не сказала ему ни да, ни нет. Света тем временем решила "окрутить" тихого, скромного и порядочного парня, которого за глаза называла "серым козлом".

В середине июля, когда Олег был зачислен в выбранный им институт, он пригласил друзей на дачу. Вечеринка затянулась, и опьяневшая от шампанского Татьяна сама не заметила, как оказалась в объятиях любимого. Света к этой встрече готовилась заранее и соблазнила Сергея.

Вскоре Татьяна поняла, что беременна. Со Светой ничего подобного не произошло. Татьяна не знала, что Света и Сергей стали любовниками, как и она с Олегом.

Спустя некоторое время мама Татьяны заметила, что с дочерью что-то не так. Не добившись от нее признания, она решила пригласить по очереди обоих ее приятелей домой. Олег старался понравиться Татьяниной маме, вел себя легко и непринужденно, рассказывал о своих путешествиях по Европе, о своих планах на жизнь. Он говорил маме Татьяны, какую хорошую дочь она вырастила, но о своем предложении промолчал. Сергей вел себя иначе. Робко сел за край стола, рассказывал о себе немного, говорил о том, что, наверное, скоро пойдет служить в армию, а по возвращении, выучившись на механика и устроившись на работу, хотел бы жениться. Татьяниной маме Сергей понравился, а Олег ее испугал. Красивый, вальяжный, такой всегда найдет слово к месту и за себя сумеет постоять. К тому же из богатой семьи. "Не нашего поля ягода", - сказала потом мама дочке, но Татьяна вдруг расплакалась. И рассказала, что ждет от Олега ребенка. Татьяна про-

Следующей весной Татьяна родила сына. Она жила у родителей, продолжая встречаться с Олегом, которого считала своим гражданским мужем.

Сергею, которого забрали в армию, Света писала письма. Из них он и узнал, что его любимая Татьяна родила ребенка от Олега. Две недели от Сергея писем не было, а потом он написал Светлане, что хочет на ней жениться.

После окончания школы прошло два года. Сергей, вернувшийся из армии, устроился на работу и стал учиться в заочном институте. Той же осенью сыграли свадьбу - Сергей женился на Светлане. Олег перешел на третий курс, и Татьяна напомнила ему его обещание. Тем более что сынишка был так похож на отца. Олег женился на Татьяне, но происходило все так, словно он делал ей одолжение. Отец Олега купил молодым квартиру. Однако Олег часто не ночевал дома, а Татьяна боялась упрекнуть мужа. У него появились новые друзья и подруги. Когда он возвращался домой и видел упрек в глазах Татьяны, он хмурился и уходил к себе. А однажды сказал: "Я взял тебя с ребенком, и еще неизвестно, чей он. Может быть, Сергея? Ведь вы еще со школы любили друг друга!". Татьяна собрала свои вещи и ушла к матери. Вскоре Олег пришел мириться. Но трещина прошла через их отношения. Было ясно, что Олег изменяет Татьяне и даже не слишком скрывает это. Его отец тоже имел любовниц, а мать Олега, как и многие жены бизнесменов, вынуждена была терпеть. Татьяна терпеть долго не смогла. Сейчас она живет с ребенком у родителей и не знает, сможет ли снова выйти замуж. А вот у Светы все сложилось хорошо. Растет дочка, муж неплохо зарабатывает и все несет в дом...

Виолетта БАША.

чужой опыт порой нам не только не помощник, но и прямо противопоказан). Другие проявляют интерес со знаком минус: сплетничают, злорадствуют, радуются чужим неудачам. Конечно, в таком случае о положительном опыте говорить не приходится, но определенные черты характера не позволяют таким людям перейти к более позитивному поведению.

Наконец, очень немногие предпочитают чужую личную жизнь своей собственной. Тут возможно все, вплоть до полного вживания в секреты подруг, ведение интимной картотеки на знакомых или известных людей, отказ от реальности в пользу призрачного участия в жизни другого человека. Такая странность связана с определенными чертами характера, хотя не всегда является проявлением его патологии.

Такое отношение к сексуальным вопросам говорит о том, что человек отстранен от секса, ставит себя над сексом и людьми, хотя и ощущает естественную потребность в сексуальной разрядке. Если описанное поведение развивается до начала половой жизни, то оно может быть препятствием для ее налаживания. Ведь опыт, приобретенный в наблюдениях за людьми, может быть настолько разноречив, что не позволит сформироваться собственным предпочтениям, выработать собственную манеру ухаживания, кокетства, сближения, интимного контакта.

Для того чтобы предупредить такое развитие характера у детей, родителям стоит быть для них примером, поскольку большую часть привычек поведения люди приобретают, постоянно наблюдая за своими домашними. Конечно, ребенок не высслеживает маму или папу, но постоянно находится под влиянием их взаимоотношений и отношений к другим людям. Если отношения между родителями холодные, ребенок не получает подсознательную информацию, в которой неосоз-

мерное любопытство может быть причиной собственных неудач. У одних вырабатывается комплекс неполноценности из-за интимных успехов других людей, а у некоторых появляется завышенная самооценка, если они склонны к слежке за неудачниками. В любом случае может резко измениться оценка своего места в жизни, а отсюда - неумение наладить контакты с противоположным полом.

Наконец, любопытство может быть своего рода болезнью, следствием психических расстройств. Это чаще проявляется в самом содержании интереса, например, склонности к сплетням только о замужних женщинах или детях определенного знакомого. Но в ряде случаев отклонения от нормы проявляются только в чрезмерности интереса, который не укладывается ни в какие рамки. Тут не обойтись домашними мерами, а стоит прибегнуть к помощи специалиста - психотерапевта или психиатра.

Что касается автора письма, то вопрос остается открытым: то ли тут больше подросткового любопытства, то ли страха перед грядущим вхождением в мир взрослых, то ли своеобразные последствия собственной ошибки, то ли болезненное заострение каких-то черт характера. Так что стоит проконсультироваться у специалиста, посетить психологический тренинг, поискать (и найти!) достойных представителей противоположного пола, чтобы наладить собственную личную и интимную жизнь.





БОЛЬ МОЯ, ТЫ ПОКИНЬ МЕНЯ...

Головная боль - одна из наиболее частых жалоб, с которой больные обращаются к врачу. Среди причин такой боли на первом месте - реакция на стрессы и депрессия. Можно ли справиться с головной болью самостоятельно и как это лучше сделать? На эти вопросы отвечает белорусский профессор, доктор медицинских наук Ростислав ПРОТАС.

- Так называемой головной болью напряжения чаще всего страдают пациенты в возрасте 18-50 лет, впрочем, в последнее время она проявляется и у детей дошкольного и школьного возраста. Чаще головная боль наблюдается у тех, кто занят умственным трудом, чья профессия сопряжена с продолжительной концентрацией внимания, эмоциональным напряжением, длительным неудобным положением головы и шеи (работа с компьютером, вычислительной техникой и т.п.), особенно когда они малоподвижны. Зачастую она возникает как проявление повышенной тревожности, выраженных депрессивных расстройств в ответ на воздействие острого (потеря близких, конфликтная ситуация дома, на работе и т.д.) или хронического эмоционального дистресса. Больные жалуются на монотонные тупые, сдавливающие, стягивающие, ноющие, как правило, двусторонние боли, преимущественно в лобно-височных, затылочно-шейных областях с вовлечением мышц лица, области плеч,

надплечий с обеих сторон. Своеобразие этих жалоб заключается в том, что больные могут их описывать не как боль, а как чувство сдавливания, сжатия головы, ощущения "шлема", "каска", "кепки" на голове, "стянутости" головы лентой по окружности. Эти ощущения могут усиливаться при ношении головного убора, причесывании, дотрагивании до волос. Головную боль напряжения часто сопровождают тошнота, головокружение, реже может отмечаться повышенная чувствительность к яркому свету или громким звукам. Но при физической нагрузке она, как правило, ослабевает - отсюда и рекомендация: больше заниматься физической культурой, спортом.

Для лечения страдающих головной болью напряжения, учитывая наличие у них выраженных эмоциональных и вегетативных нарушений, рекомендуется применять психотропные средства. Среди них приоритетными являются трициклические антидепрессанты: амитриптилин - 50, 75, 100 мг в сутки, начиная с малых доз по 1/4-1/2 таблетки (25 мг) 2-3 раза в день с постепенным (лучше со 2-й

половины дня) наращиванием дозы. Курс лечения продолжается 2-3 месяца.

Но психотропные средства могут быть и другими, с учетом характера имеющихся эмоционально-личностных нарушений. При астеническом проявлении используют пирасидол - 2,5 мг, при выраженных аффективных или ипохондрических расстройствах - сонапакс по 10 мг, при тревожно-депрессивных состояниях - клоназепам по 2 мг, альпразолам (кассадан) по 0,25 мг 2-3 раза в день. Психотропную терапию сочетают с назначением аспирина по 250-500 мг 2 раза в день или нестероидными противовоспалительными препаратами (ибупрофен, напроксен), особенно при наличии мышечного напряжения, болей в шейных и перикраниальных мышцах. Применяют и парацетамол, а также его производные (дафалгин, эффералган, эффералган с витамином С) по 1-2 таблетки не более 3 раз в день.

К сожалению, чаще всего справиться с головной болью люди пытаются самостоятельно. Но считать безвредным регулярный прием анальгетиков никак нельзя. Доступность этих

препаратов, передозировка приводят к возникновению многочисленных побочных эффектов - изменения состояния крови существенно снижают иммунную защиту, повышается риск простудных заболеваний, чаще возникают инфекционные поражения слизистых рта, горла. При продолжительном применении обезболивающих средств заметно ухудшаются функции печени, почек, желудочно-кишечного тракта. К серьезным побочным явлениям относится образование язвы желудка, также возникающее при длительном приеме обезболивающих. Но самым главным результатом систематической передозировки лекарственных средств является... отсутствие ожидаемого эффекта при их приеме. Головная боль усиливается, "светлых" промежутков становится все меньше, и постепенно она становится непрекращающейся. Самому пациенту выбраться из порочного круга (боль - анальгетик - боль) практически невозможно. Необходимо срочное вмешательство специалиста-невролога, который детально проанализирует все используемые препараты и назначит эффективную профилактическую терапию, не только уменьшающую головную боль, но и улучшающую эмоциональное состояние. Основой лечения при такой головной боли является отмена всех анальгетиков. А это становится возможным, если в терапии уча-

ствуют и нефармакологические методы лечения: сеансы массажа, гимнастика, рациональная психотерапия, иглорефлексотерапия, аутотренинг, мануальная терапия.

Приведу несколько способов, которые помогут если не избавиться полностью, то значительно облегчить ваше состояние:

- воспользуйтесь древними методами китайских медиков, нажимайте на точку, находящуюся в вершине угла, образуемого указательным и большим пальцами, в течение 20 секунд. Повторите ваши действия 4 раза;

- приложите лед ко лбу или положите его на темя;

- для профилактики головной боли принимайте витамины группы В. Или, что еще лучше, ешьте пищу, богатую этими витаминами: брокколи, шпинат, зеленый горошек, недробленные крупы, пивные дрожжи, пейте апельсиновый сок;

- втирайте масло лаванды (обладает седативным действием) в виски, в шею сзади - там, где начинают расти волосы, и по линии роста волос на лбу. Можете принять ванну с несколькими каплями лавандового масла в воде;

- потрите лоб, шею, а также голову, как при мытье. Энергично расчесывайте волосы массажной щеткой.

**Записала
Анна МАКСЮТА.**

Сегодня, несмотря на изобилие лекарственных средств для похудения, полных меньше не ста-

ПОХУДЕНИЕ

организму нужна дополнительная энергия для очищения. Зато вскоре затраченные усилия окупятся стопроцентно, и вы ощутите небывалый прилив сил и

Сегодня, несмотря на избыток лекарственных средств для похудения, полных меньше не становится. Кроме того, как ни убедительны доводы производителей насчет натуральной основы их чудо-пилюль, мы не настолько наивны, чтобы не понимать - без химических ингредиентов не обошлось. А как говорили древние мудрецы, медицина только лечит, исцеляет - природа.

Известный американский натуропат **Норман УОКЕР** отрицательно относится ко всему, что не растет. Может быть, именно поэтому он сам женился в 102 года, и у него родился сын от столь позднего брака. Уокер разработал свою методику очищения организма с помощью цитрусовых, кстати, очень популярную в Америке. Эти ароматные плоды юга доступны и нам круглый год. Да и стоят они зачастую дешевле фруктов, выращенных в наших избалованных солнцем краях.

По утверждению Уокера, причина чрезмерной полноты и большинства болезней в некоторых случаях заключается в неправильном питании, употреблении несочетаемых смесей, что приводит к засорению и деформации толстой кишки. Поэтому первым шагом к исцелению организма является его абсолютная чистота. Любое накопление и задержка нездоровых веществ и шлаков замедляют процесс выздоровления. Шлаки выделяются через легкие, поры кожи, почки и кишечник. Причем кишечник удаляет не только отходы пищи, но и отработанные клетки и ткани, то есть все продукты жизнедеятельности. Если же токсины не

выводятся, происходит разложение белков, ведущее к токсемии (отравление крови) или повышенной кислотности.

Если у вас повышенная кислотность, то прежде чем лечиться по методу Уокера, лучше начать с овощных соков и только потом перейти к цитрусовым. Не рекомендуется этот метод при аппендиците или склонности к нему. В этом случае применяйте клизмы 2-3 раза в день в течение недели.

Итак, утром натощак выпейте стакан раствора глауберовой соли (столовая ложка на стакан воды). Вода может быть теплой или прохладной. Цель приема - освободить кишечник, а точнее - извлечь из всех частей организма токсины и продукты жизнедеятельности и удалить их через кишечник.

Этот раствор действует на токсичную лимфу и на прочие

отходы так же, как магнит, притягивающий гвозди. Количество выходящих нечистот может составить в целом 3-4 литра и более. Это приводит к обезвоживанию организма, поэтому необходимо восполнять дефицит жидкости. Для этого следует выпить 2 литра свежеприготовленного сока цитрусовых, разбавленного двумя литрами воды (для более быстрого поглощения организмом). Смесь готовится так: сок 4 больших или 6 средних грейпфрутов, сок 2 больших или 3 средних лимонов смешать с апельсиновым соком. В результате должно получиться 2 литра.

Начинайте пить эту смесь через 30 минут после глауберовой соли и продолжайте пить каждые 20 или 30 минут, пока не закончится вся жидкость.

Весь день во время очищения нельзя есть. К вечеру, если

голод станет нестерпимым, съешьте немного апельсинов, грейпфрутов или сельдерея. Перед сном сделайте клизму с использованием двух литров чуть теплой воды, в которую добавьте сок одного или двух лимонов. Цель этой клизмы - удалить из складок толстой и тонких кишок оставшиеся шлаки.

Детоксикацию следует проводить 3 дня подряд. Если вы выдержите этот "очистительный марафон", то ваш измученный шлаками организм выбросит примерно 12 литров токсичной лимфы, которую заменит такое же количество ощелачивающей жидкости.

В последующие три дня пейте овощные соки, ешьте овощи и фрукты только в сыром виде. Не паникуйте, если во время и после процедур появится слабость. Просто

организму нужна дополнительная энергия для очищения. Зато вскоре затраченные усилия окупятся сторицей, и вы ощутите необыкновенный прилив сил и "полегчаете" на несколько килограммов.

Если этого вам покажется мало, переходите к следующему этапу - очищению лимонами.

Лимон - это один из наиболее эффективных растворителей и дезинтоксикаторов, созданный самой природой. Сначала он растворяет шлаки, а затем действует как восстановитель. Регенирирующая способность лимона в отношении всех тканей исключительна, а главное - подходит всем. Во многих случаях он помогает удалить те отложения токсинов, в том числе из печени, которые не могут быть выведены никаким иным способом.

Пектиновые вещества, содержащиеся в лимоне, обладают способностью выводить из организма тяжелые металлы. Свежая кожица этого уникального плода подавляет образование кишечных газов. Лимон к тому же уникальный антисептик.

Хороший способ очистить кишечник: смешайте сок половины лимона со стаканом теплой воды (можно добавить чайную ложку меда). Пейте эту смесь перед сном или за 30 минут до завтрака.

Сок небольшого лимона и желток сырого яйца, добавленные в стакан апельсинового сока, - прекрасное слабительное и витаминное средство.

Послабляет и одновременно смазывает кишечник следующая фруктовая смесь: 2 ломтика лимона, 7 черносливин и 4 урюка положите в глубокую тарелку, залейте теплой водой. Когда фрукты размякнут, съешьте их на ночь.

Наталия МАКСИМОВА.





НА ЗДОРОВЬЕ, А НЕ ВО ВРЕД

На потребительском рынке до 35 процентов плодово-овощных и ягодных консервов бракует Госторгинспекция. Импортного брака больше, отечественного - меньше, но все равно питаться такими консервами надо с осторожностью. Если уж на то пошло, лучше заготавливать овощи, фрукты и ягоды самим.

Но и тут нас подстерегает немало опасностей. Отдаем ли себе отчет в том, что мы делаем? Как отразится на нашем здоровье наши же, пусть самые лучшие и качественные, заготовки?

В соответствии с нормами суточного потребления соли - не более 6 граммов для здоровых людей. Но подлая под картошечку и помидоры добавляют в этих

обычно делали в не столь уж далекие времена. Сушат в печи или духовке при температуре 65-85 градусов часов этак 6-8. Однако сведущие люди все-таки рекомендуют сушить на солнце и сквозняке под навесом. Это дольше, но при низкотемпературной сушке полезные вещества в плодах сохраняются значительно лучше. Например, паста из сушеной малины действует как жаропонижающее средство гораздо эффективнее, чем варенье.

К ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ С ПРОДУКТОМ "DR. NONA"

Уважаемые Дамы и Господа!
Предлагаем Вам бесплатно подобрать с учетом Ваших индивидуальных данных программу оздоровления натуральными препаратами фирмы "Dr. Nona", объединяющими целебные свойства Мертвого моря с силой старинной ароматерапии, порекомендуем косметические и лечебные средства по уходу за кожей и ароматические коллекции.

Почему необходимо пользоваться продуктами "Dr. Nona"?

- Питают органы и клетки нашего организма необходимыми минералами, витаминами и другими жизненно необходимыми веществами;
- предохраняют от старения.

Восстанавливают клетки организма после воздействия бытовой радиации и микроволновых лучей, способствуют эффективному выходу из стрессов, являются мощными биоантиоксидантами;

- поддерживают наше здоровье в идеальном состоянии;
- улучшают внешний вид;
- создают хорошее настроение.

Продукция прошла клиническую проверку и рекомендована ведущими медицинскими институтами. Обеспечим Вам консультацию у опытных врачей-специалистов.

Все препараты "Dr. Nona" - это продукция самой природы!

Для людей, интересующихся работой и дополнительным заработком, рассказываем об уникальной карьере и условиях работы. Доброжелательно и с пониманием поможем решить Ваши проблемы. Благодарим Вас и желаем Вам процветания и здоровья. Консультантам предоставляются системы вознаграждения и поощрений.

По всем вопросам

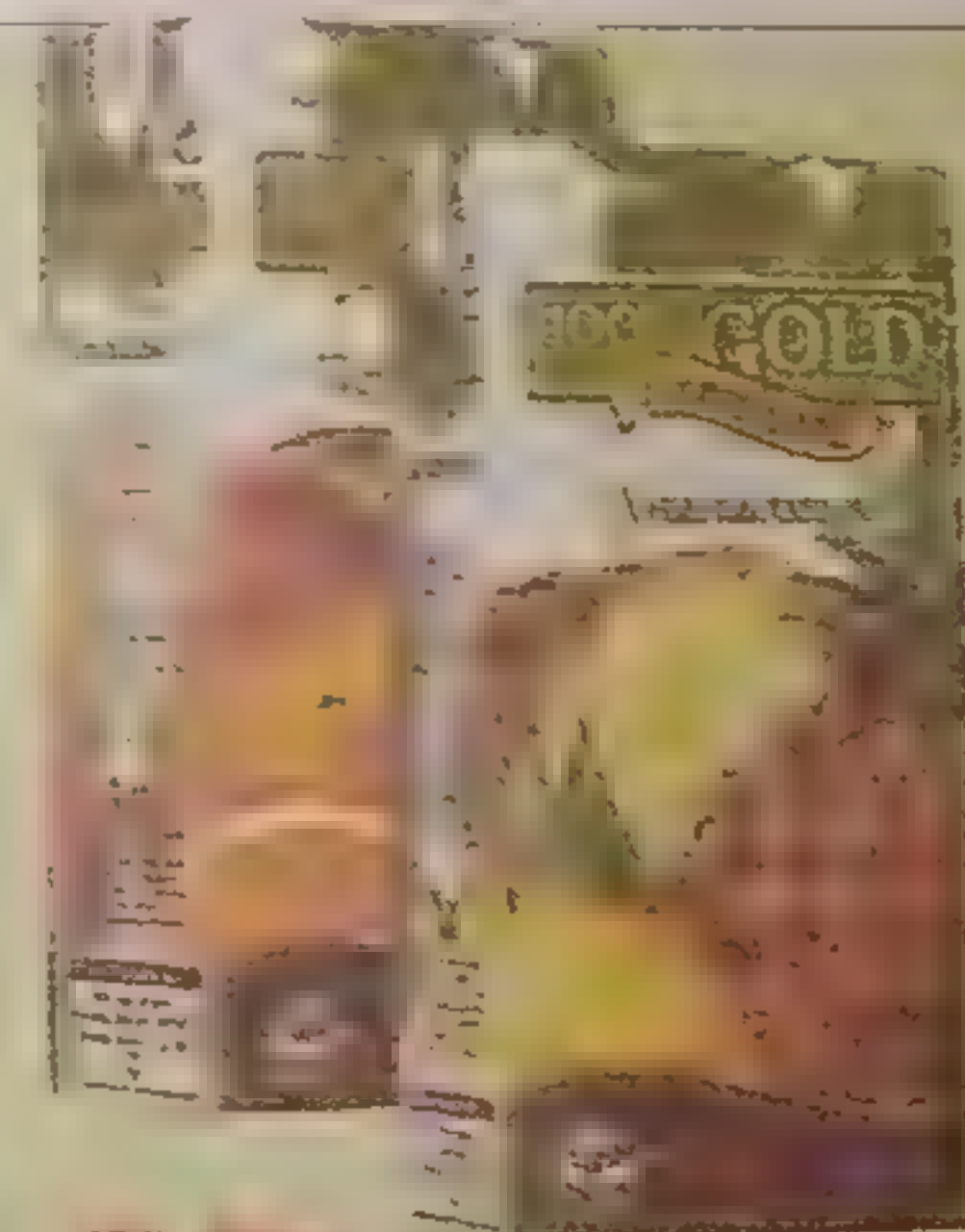
обращаться по телефонам (095) 178-1530, 179-6616.

Фруктовые соки являются очистителями человеческого организма, а соки овощные - это строители и восстановители клеток. В соках есть все необходимые человеку аминокислоты. Овощи, фрукты и соки из них повышают активность ферментов и обмен веществ, они обладают и общеукрепляющим действием, связанным с влиянием на пищеварение и усвоение пищи. Соки, полученные из свежих сырых фруктов и овощей, -

Сок петрушки.

Один из самых сильнодействующих, и его нельзя принимать за один прием более столовой ложки, если не смешивать с соком моркови и других овощей в достаточном количестве.

Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородно-



зование желудочного сока, улучшает деятельность сердца. Выпивая стакан томатного сока, вы обеспечиваете половину суточной потребности в витаминах А и С.

Но помните, что в вареном или консервированном виде

кислоты, находящиеся в томатном соке, становятся неорганическими и как таковые вредны для здоровья. Иногда образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием действия вареных и консервированных томатов.

Сок люцерны.

Люцерна - растение очень богатое хлорофиллом. Употребление ее в пищу дает человеку здоровье, силу и энергию до самой старости, при этом очень сильно повышается сопротивляемость организма к инфекциям.

Сок свежей люцерны очень силен, поэтому его нельзя принимать в больших количествах.

ЦЕЛЕБНЫЕ СОКИ



го обмена и поддержания нормальной функции надпочечников и щитовидной железы. Сок этот - отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта, помогает, в частности, при камнях в почках и мочевом пузыре при нефрите.

По медицинским нормам суточное потребление соли - не более 6 граммов для здоровых людей. Поглощая под картошечку соленые огурчики и помидорчики, трудно удержаться в этих рамках. А лишняя соль отнюдь не полезна. Особенно для сердечников. Она стимулирует сосудистые заболевания. По сравнению с солениями маринады имеют еще больше ограничений. Уксусная кислота в любых концентрациях противна желудку. Даже здорового она может довести до гас-



рита или язвы, а уж больным противопоказана вовсе.

Или взять варенье. Здесь половина сахара. Несколько чайных ложек варенья перекрывают дневную норму потребления сахара. Чем грозит сладкое изобилие? Кариесом, диабетом и, конечно, отложением подкожного жира.

Понятно, что все эти медицинские страшилки вовсе не означают запрет на соления, маринады и варенье. Да ради Бога, заготавливайте себе на здоровье. Но именно на здоровье, а не во вред. То есть при потреблении надо знать меру. Беда лишь в том, что не все ее знают. Поэтому медики предупреждают. А еще они рекомендуют осваивать другие технологии домашних заготовок - без сахара, соли и уксуса.

например, неплохо ягоды и фрукты просто заморозить. Тогда витамины сохраняются лучше, чем при любой варке. Объемные замороженные камеры теперь есть в продаже. А можно сушить, как это

ведущие люди все-таки рекомендуют сушить на солнце и сквозняке под навесом. Это дольше, но при низкотемпературной сушке полезные вещества в плодах сохраняются значительно лучше. Например, паста из сушеной малины действует как жаропонижающее средство гораздо эффективнее, чем малиновое варенье, а отвар сушеной черной смородины является отличным профилактическим средством против простудных заболеваний. Из сушеных фруктов можно варить компоты, делать настои, квасы, отвары, заливки, даже маски для лица. Словом, все то же самое, что и из свежих фруктов.

Сочные ягоды, такие, как смородина, вишня, слива, можно сохранить и другим способом. Их слегка подвяливают, затем укладывают в стеклянные бутылки и заливают хорошей водкой. Примерно через месяц получается продукт, богатый витаминами. Он называется наливкой.

Но, конечно, ничто не заменит свежих плодов. Не надо принимать никаких таблеток с витаминами, если в вашем

меню всегда фрукты, овощи, ягоды. Ученые единодушны в том, что в составе овощей и фруктов витамины работают иначе, они реально снижают риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. По данным исследователей Корнельского университета (США), стограммовое яблоко обладает такой же антиоксидантной (противораковой) силой, как и лошадиная доза витамина С. В яблоке содержится целый коктейль полезных веществ. И что очень важно - в живом яблоке витамины гораздо эффективней и безопасней, чем в таблетке.

Американские специалисты советуют не менее пяти раз в день питаться фруктами, ягодами, овощами или продуктами, сделанными на их основе. В своей просветительской программе они учат своих граждан, как надо правильно есть. Чтобы было не только вкусно, но и полезно. Неплохо бы и нам намотать это на ус.

Алексей МЯСНИКОВ.



источник самых необходимых и легко усвояемых элементов для каждой клетки нашего организма.

Огуречный сок. Огурцы являются одним из лучших природных мочегонных средств. Огуречный сок улучшает рост волос. Добавление его к морковному соку хорошо помогает при ревматических заболеваниях. Высокое содержание калия в огурцах делает их ценным продуктом при лечении сердечно-сосудистой системы, при нарушениях давления. Сочетание элементов в свежем огуречном соке предотвращает расщепление ногтей и выпадение волос.

Капустный сок. Наиболее ценным в капусте является содержание серы и хлора и относительно содержание йода. Комбинация серы и хлора оказывает очищающее действие на слизистые желудка и кишечника, но только если используется капустный сок без добавления соли.

При употреблении капустного сока быстро поддаются лечению такие заболевания, как гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Сок капусты является хорошим очищающим средством - разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения. Смесь соков моркови и капусты является источником витамина С. Капустный сок является эффективным средством для похудения.

го обмена и поддержания нормальной функции надпочечников и щитовидной железы. Сок этот - отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта, помогает, в частности, при камнях в почках и мочевом пузыре, при нефрите. Эффективен при всех заболеваниях глаз и системы зрительного нерва.

Гранатовый сок. Обладает сильным общеукрепляющим действием, является биогенным стимулятором и лечит болезни поджелудочной железы. Его употребляют при малокровии по 0,5-1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Сок принимают также при желудочно-кишечных расстройствах и как общеукрепляющее средство.

Сок персика. Оказывает лечебное действие при нарушениях сердечного ритма, хронических гастритах с пониженной кислотностью, при запорах. Принимают по 50 мл за 30 минут до еды. Противопоказано его применение при аллергических состояниях, ожирении, сахарном диабете.

Сок вишни. Оказывает целебное действие при малокровии, болезнях легких, почек, при атеросклерозе, запорах.

Сок крыжовника. Благоприятно влияет на обмен веществ, является хорошим мочегонным и слабительным средством, помогает при железодефицитной анемии.

Тыквенный сок. Тыква - одно из лучших мочегонных пищевых растений. Из нее выделено вещество, подавляющее рост туберкулезных палочек. Семена ее - популярное противоглистное средство. Тыквенный сок полезен при болезнях сердца, почек, ожирении, гипертонии, запорах.

Томатный сок. Свежий томатный сок богат натрием, кальцием и магнием, в нем довольно высокий процент лимонной и яблочной кислоты, а также некоторый процент щавелевой. Этот сок хорошо стимулирует обра-

сервированных томатов. **Сок люцерны.** Люцерна - растение очень богатое хлорофиллом. Употребление ее в пищу дает человеку здоровье, силу и энергию до самой старости, при этом очень сильно повышается сопротивляемость организма к инфекциям.

Сок свежей люцерны очень силен, поэтому его лучше пить в смеси с морковным соком. Такая комбинация хорошо помогает при болезнях сердечно-сосудистой системы, а хлорофилл - при расстройствах дыхательной системы. Сок моркови, люцерны и латука (сорт салата) восполняет необходимые вещества для питания корней волос.

Если нельзя достать свежую люцерну, то можно проращивать ее семена, и эти проростки добавлять в пищу.

Сок сельдерея. Очень ценным свойством сельдерея является содержание в нем большого количества биологически активного органического натрия. Сок сельдерея повышает тонус организма, улучшает аппетит, обладает слабыми мочегонными и слабительными свойствами. Его лучше всего пить тучным людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью. При нервных расстройствах органического характера употребление соков моркови и сельдерея помогает восстановлению нарушенных оболочек нервных клеток.

Для профилактики быстрой утомляемости и нервных нарушений достаточно одной-двух чайных ложек сока 3 раза в день за полчаса до еды, всего до 100 мл в сутки.

Анатолий САФОНОВ.





ЛЮБОВЬ И ВОЙНА В ПАСТЕЛЬНЫХ ТОНАХ

Любовь и война издавна привлекали мужчину. Возможно, поэтому в сегодняшней коллекции моды осень-зима 2001 года превалируют два направления - "милитари" и "секси".



визуально утяжеляет торс и плечи, делая мужчину более привлекательным, стройным, сексуальным.

В целом пиджак "секси", да еще в купе с узкими брюками с отворотами, напоминает стиль 70-х. То же касается и верхней одежды: узкие при-

на теплой подкладке, с пуговицами и меховым воротником. Вообще "милитари", родившийся в свое время как альтернатива коммерческой моде, превратился в самостоятельное направление.





на теплой подкладке, с пуговицами и меховым воротником. Вообще "милитари", родившийся в свое время как альтернатива коммерческой моде, превратился в самостоятельное направление. И сегодня джентльмен-"милитари" - не дембель, донашивающий дешевое армейское барахло, а, скорее, офицер-аристократ в отставке.

Девиз стиля "сек-



селем пиджак "секси", да еще в купе с узкими брюками с отворотами, напоминает стиль 70-х. То же касается и верхней одежды: узкие приталенные пальто, полупальто и куртки.

Пальто - обязательно длинное, с поясом; плащ - такой же по покрою, с капюшоном.

Ткани достаточно традиционны: шерсть, трикотаж, вельвет, хлопок, твид. Так же актуальны классические цвета - зеленый, черный, синий, белый... Но ведущую роль играют их естественные оттенки: оливковый, серый, шоколадный, терракотовый, сливовый, цвет древесного угля.

Хотя жестко следовать канонам стиля не обязательно. По-прежнему актуальна "джинса". Американская классика - "пиле-ные" джинсы, клетчатые рубашки, джемпера-поло... Возвращается мода на свитера с "рыбацкими" воротниками, плотные куртки со вставками из кожи и кожзаменителя, пестрым скандинавским рисунком. А вот футболка под



пиджак - уже не "комильфо", только сорочка с крахмальным воротом. Зато галстук вполне можно заменить шейным платком.

Анастасия ЗАЙЦЕВА,
модельер-дизайнер.

Костюмы-"пиджамы", широкие пальто-пиджаки до пят а-ля "гангстер" уже не актуальны. Сегодняшний мужчина обаятелен, мужествен, но при этом законопослушен. Модный военный стиль - это осознание порядка, символ дисциплины и



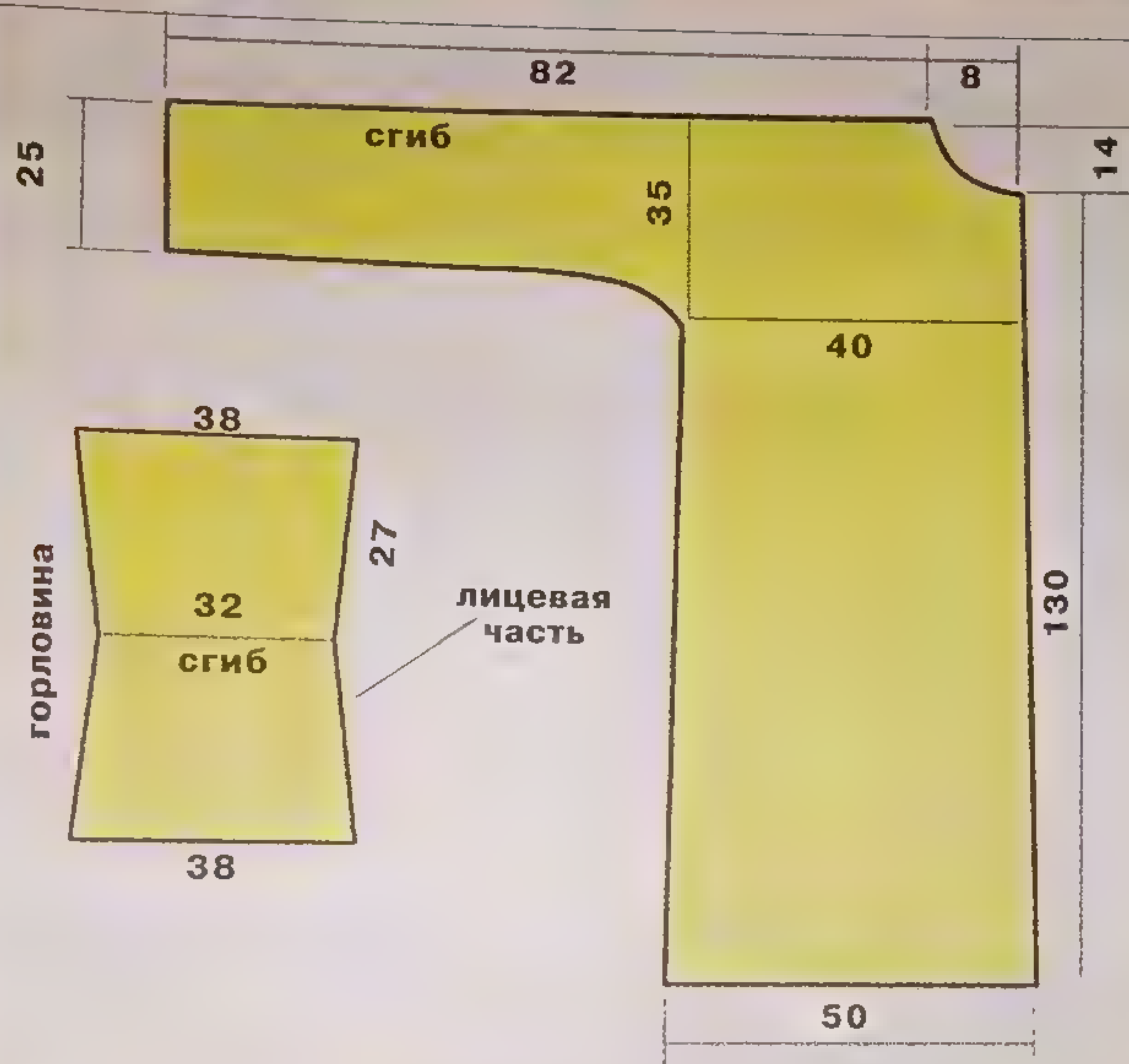
серьезности. При этом "милитари" сегодня - это не драный выгоревший камуфляж и давно нечищенные армейские ботинки, это всего лишь имитация, собственно стиль. Например, подходящая одежда для джентльмена - короткая парка из защитной или пятнистой ткани с меховой подкладкой или скромных расцветок пальто, слегка напоминающее покроем шинель.

Особое место в стиле "милитари" занимает кожа. Причем не новенькая, скрипящая, а потертая, пыльная (выделка "крэк"), будто бы прошедшая все фронты. Банальный "пилот" в талию - вчерашний день, сегодня более актуален стиль "комиссар" - прямые или приталенные с поясом удлиненные кожанки



си" - мужчина должен нравиться женщинам. Отсюда - никакой мешковатости, элегантность и мужественность. Изменился покрой пиджака - он стал уже, прилегающим по талии, с более высокими и зауженными плечами. Застежка пиджака опущена. Такой покрой подчеркивает талию и





ОСЕННЯЯ НАКИДКА

В сырую холодную погоду всегда хочется закутаться в уютную теплую шаль или даже укрыться пушистым пледом. Однако все эти пуховые платки хороши для дома, а вот как быть в общественном месте?



Фото 1



Фото 2

Оптимальный выход - накидка или пончо. Согласитесь, для нас это просто идеальный вариант - и тепло, и фигуру скроет, если вам подчеркивать нечего, к тому же прекрасно оформит любой костюм, придав ему эла-

Сделайте линию разреза это гораздо удобнее, чем надевать, как классическое пончо, через голову. При желании можно закруглить линию горловины и передние полки (фото 1). Тогда такая накидка вы-

В ненастный осенний день, когда туман или дождик, вам очень пригодится такой дождевик. Шьется он в два шва, а укрывает все тело и не стесняет движений. Возьмите 2,6 м при ширине 180 см полимерной пленки. Выкроите две детали полочки, одну деталь спинки и одну деталь капюшона. Совместив срезы полочки и спинки, подверните их на 0,5 см и еще на 0,5 см, прострочите все одним швом. Ширина строчки должна быть примерно 5 мм.

Срез со стороны лица также подверните два раза на 0,5 см и прострочите. Пришейте капюшон к горловине дождевика. Для этого на спинке по центру от горловины заложите свободную складку, ширина которой 2 см. Совместите нижний срез капюшона и срез горловины, вложите бейку шириной в готовом виде 0,7 см и длиной

капюшон

спинка

перед

разрез

горловина

сгиб

35

40

130

14

8

82

25

38

27

32

сгиб

38

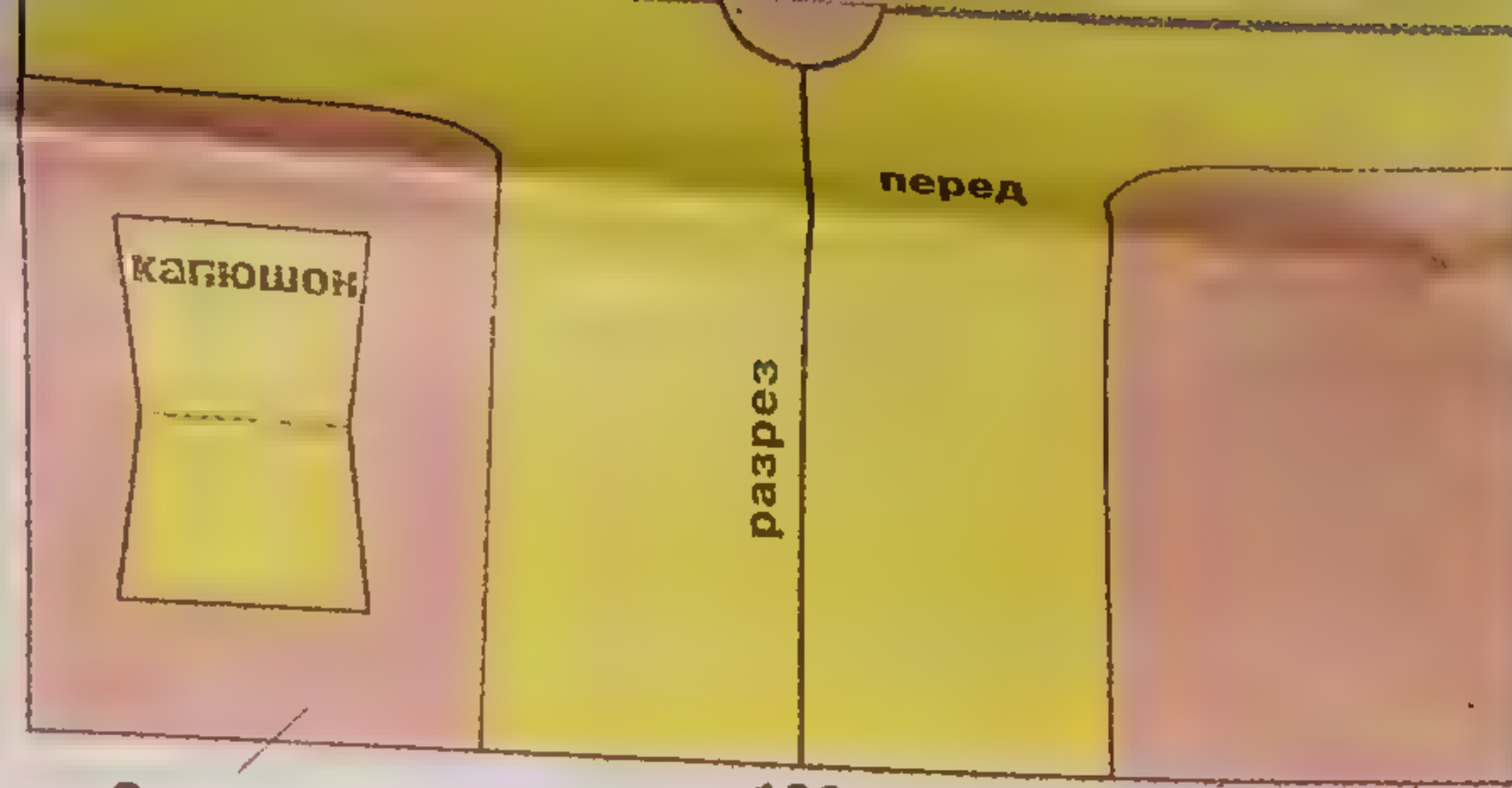
лицевая часть

50

ПОС

Сшить по центру от горловины, заложите свободную складку, ширина которой 2 см. Совместите нижний срез капюшона и срез горловины, вложите бейку шириной в готовом виде 0,7 см и длиной 160 см. Прострочите. Свободные концы бейки будут служить завязками. В таком дождевике очень удобно ходить за грибами или ездить на дачу.

Лидия ПОПОВА.
г. Харабали
Астраханской области.



Это раскладка выкройки на материале

Разрез по переду можно и не делать, удлинив вырез для головы

КОТ ДЛЯ ПОРЯДКА

Если у вас есть маленький ребенок, то вам непременно нужно завести такого кота. Во-первых, вы приучите своего малыша к порядку, чтобы каждая вещь лежала на своем месте. Во-вторых, сам процесс изготовления котика - очень увлекательное занятие, и ребенок вместе с вами с удовольствием будет мастерить.

Для туловища подойдет любая плотная ткань. На нее нашьте ушки и лапки с подушечками из розовой ткани. А чтобы они были выпуклыми, подбейте их ватой или синтепоном. Рубашка и штанишки могут быть сшиты из любых подходящих кусочков. Глаза выложите тесьмой, а реснички вышейте. Всю фигуру по контуру обработайте цветной лентой. Для карманов используйте лоскутки разной расцветки. Можно вышить на них различные символы.

Если ребенок имеет некоторые навыки вышивки, то эту работу можно доверить ему. А "посадить" такого кота можно и под столом, и под кроватью, и даже повесить на двери комнаты.

Наталья ПРОКОПЦЕВА.
Волгоград.

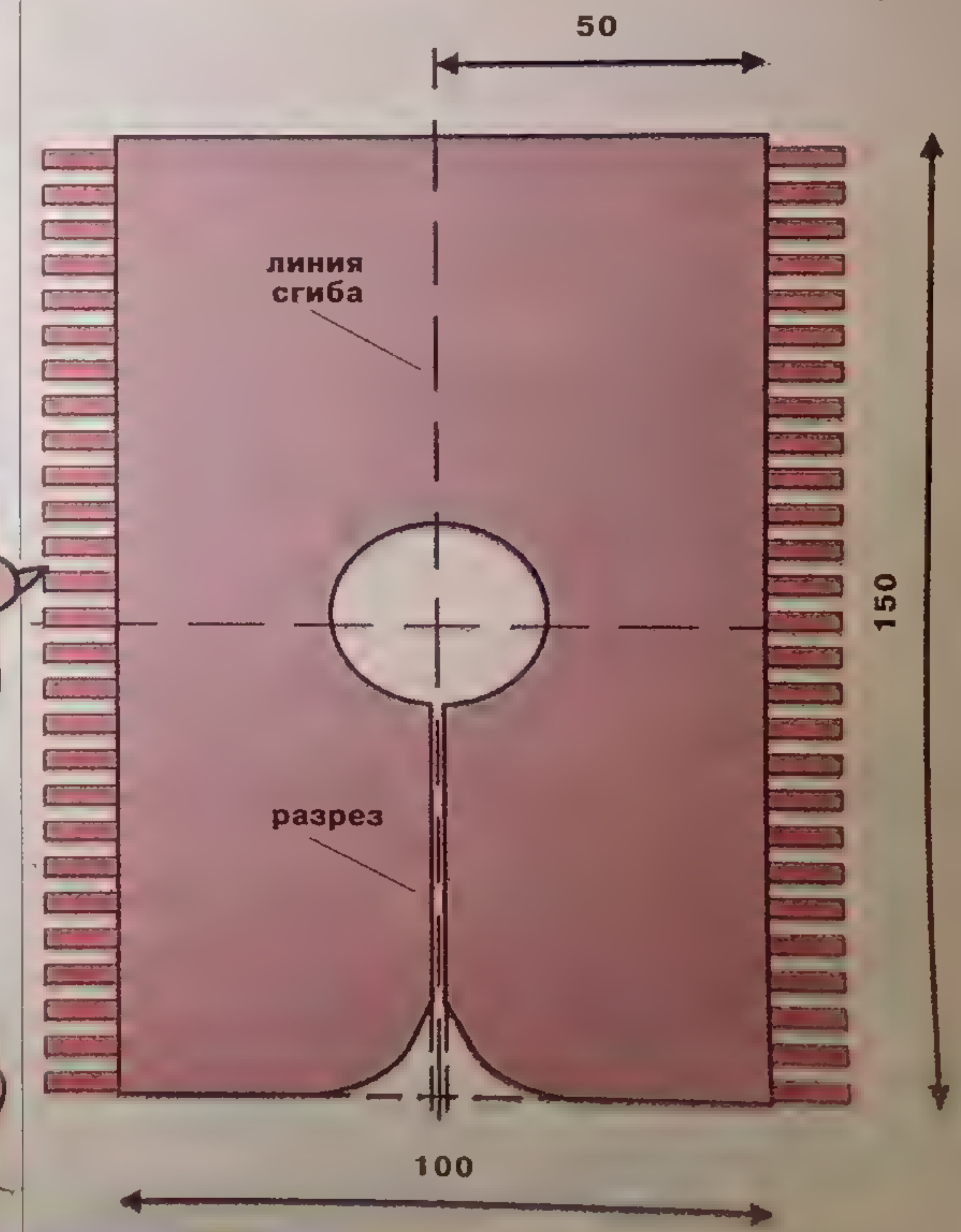


Оптимальный выход - накидка или пончо. Согласитесь, для нас это просто идеальный вариант - и тепло, и фигуру скроет, если вам подчеркивать нечего, к тому же прекрасно оформит любой костюм, придав ему эдакие шарм и загадочность. Пожалуй, основная сложность в том, чтобы подобрать подходящий материал. Вам потребуется примерно 1,5 м при ширине не менее 90 см. Главное условие - ткань должна быть мягкой, хорошо драпирующейся. Впрочем, для наших целей прекрасно подойдет и обыкновенный плед подходящей расцветки.

Сделайте линию разреза - это гораздо удобнее, чем надевать, как классическое пончо, через голову. При желании можно закруглить линию горловины и передние полы (**фото 1**). Тогда ткань будет лучше драпироваться. Впрочем, и незакругленные края неплохо смотрятся (**фото 2**). Обработайте срезы и оформите края, ориентируясь на свой вкус, - можно сделать кисти, помпоны, бусинки.

Все, удобная, практичная вещь готова.

Таисия МАРКАРЬЯНЦ.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ХОРОША УХА К ОБЕДУ

УХА РЫБАЦКАЯ

Самая вкусная уха получается из рыб разных пород, сваренных вместе. 500 г мелкой рыбки выпотрошите, промойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, посолите, добавьте петрушку, укроп и доведите до кипения. Варите на слабом огне до тех пор, пока рыба не сварится. Готовый бульон процедите, положите нарезанную кусочками крупную рыбу, лучше судака, 6-7 небольших картофелин, 4 небольшие луковицы, добавьте перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу и варите до готовности. Перед тем как подавать к столу, посыпьте зеленью и положите небольшой кусочек сливочного масла.

УХА ПО-ЦАРСКИ

Сварите куриный бульон. Рыбу выньте. В этот бульон добавьте мелкую рыбку и продолжайте ее разваривать. Бульон процедите и положите в него

крупную рыбу - судака или щуку и сварите до готовности. Затем снова процедите бульон, охладите до 70 градусов и осветлите белками. Для этого часть бульона остудите до температуры парного молока, добавьте взбитый яичный белок, хорошо размешайте и влейте в оставшийся бульон. Поставьте на плиту и, постоянно помешивая, дайте бульону вскипеть, затем процедите через марлю.

Картофель нарежьте дольками и отварите в бульоне до полуготовности. Затем добавьте обжаренные до золотистого цвета лук и морковь и поставьте уху в духовку. Соль, перец и зелень добавляйте по вкусу.

Отдельно нужно приготовить блинчики с рыбным и куриным фаршем. Для этого 2 яйца, соль, сахар смешайте с 1,5 стакана холодного молока, всыпьте стакан муки и хорошенько размешайте. Из полученного теста напеките блинчики и начините их фаршем из отварного куриного филе, пропущенного через мясорубку вместе с обжа-

ренным луком, а часть блинчиков начините рыбным фаршем - отварную рыбу отделите от костей и тоже пропустите через мясорубку вместе с обжаренным луком.

УХА БЕЛОМОРСКАЯ НА МОЛОКЕ

Мелкую рыбу очистите, выпотрошите, промойте, отрежьте голову и хвост. Положите в кипящее молоко (4 стакана или смесь из 2 стаканов молока и 2 стаканов воды), подсолите и варите до готовности. При подаче положите сливочное масло.

УХА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Рыбу очистите, выпотрошите, промойте, отделите мякоть от костей и поставьте варить бульон из головы, плавников и костей. Добавьте луковицу, морковь, коренья, перец, соль и варите до тех пор, пока кости хорошо не разварятся. Бульон процедите, положите укроп и лавровый лист.

Затем сделайте фрикадель-

ки. Для этого мякоть рыбы вместе с кусочками белого хлеба и поджаренным луком пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, посолите, тщательно перемешайте, сделайте фрикадельки и отварите их в бульоне.

УХА НА БЕЛОМ ВИНЕ

1 кг рыбы очистите, выпотрошите, удалите жабры, промойте, нарежьте кусочками и положите в холодную воду. Затем добавьте 3-4 штуки мелко нарезанных шампиньонов, немного пряностей, посолите, приправьте слегка обжаренной мукой, доведите до кипения, влейте стакан белого столового вина и варите на слабом огне. Соль добавьте по вкусу.

УХА С ГРИБАМИ

200 г свежих грибов отварите, порежьте и обжарьте вместе с луком. В грибной отвар положите рыбу, нарезанную крупными кусками, и 4-6 картофелин, нарезанных кубиками. Варите 7-10 минут, а затем добавьте обжаренные грибы и ва-

рите на слабом огне до готовности. Соль и зелень добавьте по вкусу.

УХА ИЗ СУХОЙ РЫБЫ

Мелкую сушеную рыбку (окуньки, ерши, пескари) промойте в холодной воде, очистите и варите 10-15 минут, затем добавьте лук, специи и продолжайте варить на медленном огне еще 20 минут. После чего добавьте 200 г мелко нарезанных соленых грибов и столовую ложку муки, разведенную в 0,5 стакана охлажденного рыбного бульона, и варите до готовности.

ПОХЛЕБКА ИЗ РЫБЫ

Рыбу, желательно с икрой, очистите, выпотрошите, промойте, нарежьте на кусочки и положите в горшочки.

Добавьте нарезанный мелкими кубиками картофель, столовую ложку промытой крупы или риса, обжаренный на масле лук, посолите, залейте рыбным бульоном и варите или томите в духовке до готовности. Перед подачей посыпьте укропом и петрушкой.

Алла РОГОЖКИНА.
Волгоград.

ДЛЯ ПИРАТОВ И КОРОЛЕЙ

КУРИЦА, ЖАРЕННАЯ

огне на 20 минут. В ту же посуду положите курицу, нарезанную

КУРИНЫЕ
НОЖКИ ФРИ

ЦЫПЛЕНОК
ПО-ПИРАТСКИ

...рецепт на-
...сибирских блинов.
...они тонкие, под-
...в духовке.
...такая вкус-

Хочу предложить рецепт настоящих сибирских блинов. Получаются они тонкие, поджаристые и все в дырочках.

Вам потребуется мука высшего сорта, но и второй сорт тоже подойдет, литр кипяченой воды комнатной температуры, по чайной ложке соли и соды, 2-3 яйца, 500 г молока.

СИБИРСКИЕ БЛИНЫ

В воду, помешивая, засыпьте муку, положите соль, соду, взбейте до образования равномерной массы. Разведите холодным молоком, размешайте, чтобы получилось как густая сметана. Затем заварите стаканом крутого кипятка, перемешайте, дайте немного остыть, добавьте сырые яйца, опять перемешайте. Тесто, похожее на густую сметану, готово.

Возьмите на вилку кусочек свиного сала, смажьте горячую сковородку и, держа ее на весу, налейте равномерно тесто.

Зинаида ПОЛОЗОВА.
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

Возьмите 1 л простокваши, 7 столовых ложек растительного масла, 4 стакана сахара, по 2 чайные ложки соды и соли, немного ванилина.

Замесите тесто и дайте постоять 20 минут. Затем раскатайте тесто и формочкой или обыкновенной рюмкой вырежьте пряники. Выпекайте на ничем не смазанном противне при температуре 200 градусов.

Приготовьте глазурь. Для этого вскипятите 3 стакана сахара и стакан молока. Как только смесь закипит, поставьте на маленький огонь и варите до тех пор, пока глазурь не начнет загустевать. Хорошо перемешайте, чтобы все они покрылись глазурью.

Пряники получаются очень вкусными, на вид и вкус совсем не отличающиеся от магазинных.

Татьяна ПУШЕЧНИКОВА.
Барнаул.

ДЛЯ ПИРАТОВ И КОРОЛЕЙ

КУРИЦА, ЖАРЕННАЯ В МАРИНАДЕ

Возьмите курицу весом 1-1,2 кг, 2 луковицы, 6 зубчиков чеснока, 3 лимона, лавровый лист, гвоздику, черный молотый перец, соль.

Курицу разделайте. Залейте маринадом и оставьте на ночь. Маринад делается следующим образом: отожмите лимонный сок, добавьте в него кольца лука, тертый чеснок, лавровый лист, соль, перец, гвоздику.

Замаринованную курицу обжарьте во фритюре вместе с луком, добавьте кипятка и потушите. За 5 минут до полной готовности влейте процеженный маринад.

КУРИЦА "БИОНДИ"

Возьмите курицу, сливочное масло или маргарин для жарки, луковицу, 2 стручка сладкого перца, 4 помидора, куриный бульон, соль, базилик.

Мелко нарежьте лук и сладкий перец, обжарьте, добавьте очищенные помидоры, базилик, оставьте на небольшом

огне на 20 минут. В ту же посуду положите курицу, нарезанную кусочками, налейте немного бульона и тушите до готовности.

КУРИЦА С ГРИБАМИ И ОЛИВКАМИ

Вам потребуется курица, 100 г свиной грудинки, 25 г сухих грибов, 50 г оливок, 100 г сливочного масла или маргарина, луковица, полстакана сухого вина, мясной бульон, черный молотый перец.

Грибы замочите в теплой воде на один час. Курицу промойте, хорошо просушите, разрежьте на 4 части. Грудинку нарежьте кубиками и ошпарьте кипятком. В кастрюле с толстым дном обжарьте мелко нарезанные лук и грудинку, добавьте кусочки курицы, посолите, поперчите, полейте вином. Закройте крышкой и оставьте на небольшом огне на один час, подливая понемногу бульон. Отдельно на сковороде на оставшемся сливочном масле поджарьте вымоченные грибы со стаканом бульона, мелко нарезанной луковицей, солью и перцем. Грибы и очищенные от косточек оливки переложите в кастрюлю с курицей и немного поддержите на огне.

КУРИЦА С МОРКОВЬЮ

Возьмите курицу, 100 г сливочного масла, 500 г моркови, столовую ложку муки, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Курицу подготовьте, разрубите на кусочки, обжарьте, выложите на блюдо. Отдельно поджарьте морковь с луком, добавьте обжаренные кусочки курицы, влейте горячую воду, посолите, поперчите и тушите на небольшом огне до готовности. Посыпьте зеленью петрушки и подавайте на стол.

КУРИНЫЕ НОЖКИ ФРИ

Возьмите 1,5-2 кг курицы, 180 г сала, 6 столовых ложек крахмала, 2 яйца, столовую ложку соевого соуса, 3 чайные ложки сахара.

Куриные ножки обрубите на 2 см ниже коленного сустава и зачистите косточки. Затем смочите в смеси крахмала, яиц, соевого соуса и сахара, обжарьте во фритюре до образования корочки.

КУРИНЫЕ ПАЛОЧКИ

Возьмите 150-200 г отварного куриного мяса, 300 г картофеля, 2 столовые ложки тертого сыра, мускатный орех, куриный бульон, 2 желтка, муку, соль.

Картофель отварите на пару, очистите и пропустите через мясорубку. Мясо мелко нарежьте и соедините с картофелем, добавьте желтки, соль, сыр, орех. Все хорошо перемешайте на разделочной доске, посыпанной мукой. Сформируйте палочки, толщиной в 1 см и опустите на 5-6 минут в кипящий бульон.

ПУДИНГ ИЗ КУРИЦЫ СО ШПИНАТОМ

Возьмите 3 отварные куриные грудки, 180-200 г хлеба, стакан отварного шпината, полстакана молока, 3 желтка, белок, томатный соус, сливки, соль, тертый сыр.

Мелко нарезанное куриное мясо перемешайте с пшеничным хлебом, вымоченным в молоке, отжатым и протертым через сито. Добавьте измельченный шпинат, яйца, сливки, тертый сыр, соль. Смесь выложите в форму, смазанную жиром, обжарьте в духовке до золотистого цвета. Подавайте с томатным соусом.

ЦЫПЛЕНОК ПО-ПИРАТСКИ

Вам потребуется цыпленок весом 1 кг, 7 столовых ложек сливочного масла, 0,75 стакана белого сухого вина, стакан мясного бульона, 60 г ветчины, 180 г свежих грибов, 300 г маслин, 120 г куриного фарша, 6 яиц, 1,25 стакана риса, зелень, соль. Филе и ножки цыпленка обжарьте до золотистой корочки, залейте вином, мясным бульоном, добавьте зелень и тушите до готовности.

На гарнир подавайте нарезанные соломкой тушеные в масле грибы, ветчину, нарезанную маленькими ломтиками, фаршированные куриным фаршем и тушеные в масле маслины, поджаренные яйца, отварной рис.

На середину блюда выложите мясо, политое соком, в котором оно тушилось, а вокруг красиво разложите гарнир.

ЦЫПЛЕНОК ПО-КОРОЛЕВСКИ

Возьмите 5 куриных грудок, 3 стручка зеленого перца, 200 г свежих грибов, 0,75 стакана сливок, 2,5 столовой ложки сливочного масла, 3 желтка, 4,5 столовой ложки сухого белого вина, красный молотый перец, соль.

Перец нарежьте полосками и тушите в масле, затем добавьте нарезанные дольками грибы, посолите и тушите до готовности. Влейте сливки, прокипятите, затем опустите нарезанные тонкими полосками тушеные кусочки курицы без кожицы и приправьте гарниром. Желток разболтайте с вином и полейте готовое блюдо.

Эльвира ГИЛИНА.
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

К В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование **Для тех, в ком не умерла искра творчества!**

Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки, виски, джина. **БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА**

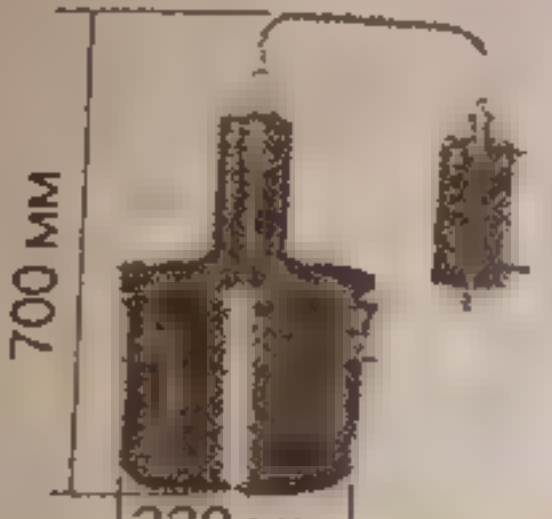
Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив **ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР**

Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕС. Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" **Это АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многоотарельчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63
Факс: (095) 930-70-39, www.isi.ru/oborud/alambik



БУЖЕНИНА СКУРОЧКОЙ

НЕЖНАЯ КУРОЧКА

Возьмите курицу или цыпленка, лимон, бульонный кубик, соль, майонез, специи. Курицу слегка обмажьте майонезом и натрите специями по вкусу. Лимон нарежьте в нескольких местах. Вместе с бульонным кубиком положите лимон внутрь куриной тушки. Запекайте в духовке до готовности. Курицу порежьте на кусочки и полейте образовавшимся соком.

АППЕТИТНАЯ СВИНИНА

На противень, смазанный растительным маслом, выложите кусочки свинины толщиной примерно 1 см, посолите, поперчите. На мясо положите слой репчатого лука, порезанного колечками. Третий слой - порезан-

жом или вилкой. Появился прозрачный сок - значит, готово. Если хотите получить поджаристую корочку, разверните фольгу, смажьте мясо сметаной и поставьте в духовку еще на несколько минут.

Порежьте на куски и подавайте с отварным картофелем, клюквой, брусникой и зеленью.

КУРИЦА СО ЖГУЧИМ СОУСОМ

Возьмите курицу весом примерно 1,5 кг, 200 г красного стручкового перца, 2 столовые ложки винного уксуса, 4 зубчика чеснока, 3-4 столовые ложки томата-пасты, 5 столовых ложек растительного масла.

Свежие стручки перца

НИ ГРАММА САХАРА

Вы можете представить свою жизнь без сладостей и сахара? Причем исключить его нужно не только в виде конфет и пирожных, но даже обычную морковку нужно предварительно отварить или долго вымачивать в воде, чтобы удалить сахар. Вот такую диету № 9 назначают людям, страдающим сахарным диабетом.

Однако даже самые жесткие ограничения не помеха для того, чтобы сделать диетическое блюдо оригинальным и весьма аппетитным. Во всяком случае, так считают повара московского комбината питания "Космос".

ЗАЛИЗНЫЕ МЯСО И ЯЗЫК

Мясо и язык отварите и порежьте из расчета 1-2 кусочка на порцию. В лоточек налейте тонкий слой желе и дайте ему застыть. Затем на него положите подготовленные куски мяса, сверху украсьте морковью, зеленью, залейте тонким слоем желе и украсьте. Когда желе застынет, снова залейте слоем желе, чтобы его слой составил примерно 5 миллиметров.



РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

Возьмите ледяную рыбу, сома (но не океанического), минтая или морского налима. Разделайте рыбу на филе с кожицей, но без костей, нарежьте на порции и отварите. Затем разложите на тарелки и залейте маринадом.

Для маринада очищенную морковь нарежьте соломкой и спассеруйте на растительном масле. Затем добавьте бланшированный репчатый лук, томатное пюре. Все это спассеруйте еще 7-10 минут, после чего добавьте рыбный бульон или просто воду, 2-процентный раствор лимонной кислоты и варите 15-20 минут. В конце варки положите лавровый лист, соль.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

Для приготовления этого блюда лучше всего использовать сулака или речную щуку.

На противень, смазанный растительным маслом, выложите кусочки свинины толщиной примерно 1 см, посолите, поперчите. На мясо положите слой репчатого лука, порезанного колечками. Третий слой - порезанный кружочками картофель. А сверху - мелко нашинкованную капусту. Залейте все майонезом и поставьте в духовку на средний огонь (примерно 150 градусов). Томиться оно должно часа 2,5-3.

БУЖЕНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ

Дольки чеснока мелко нашинкуйте, обваляйте в молотом черном перце и соли. Возьмите кусок свинины, острым ножом сделайте отверстия в разных местах и положите туда кусочки чеснока. Заверните мясо в фольгу, положите на противень и поставьте в горячую духовку. Примерно через час попробуйте проколоть но-

жом. Если курицу весом примерно 1,5 кг, 200 г красного стручкового перца, 2 столовые ложки винного уксуса, 4 зубчика чеснока, 3-4 столовые ложки томата-пасты, 5 столовых ложек растительного масла.

Свежие стручки перца очистите от семян и крупно нарежьте. Смешайте с уксусом и двумя столовыми ложками растительного масла. Миксером сделайте пюре.

Очистите чеснок и выдавите с помощью ручного пресса, смешайте с томат-пастой, перцем и оставшимися тремя ложками растительного масла и соедините с готовым пюре. Курицу вымойте, натрите солью, обмажьте половиной приготовленного соуса и оставьте на 3-4 часа. Запеките в духовке до готовности, периодически смазывая оставшимся соусом.

Елена КОНОВАЛОВА.
г. Нижний Тагил
Свердловской области.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

Для приготовления этого блюда лучше всего использовать судака или речную щуку. Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, отделите голову и промойте. Затем изнутри тушки надрежьте реберные кости и отделите их вместе с хребтовой костью, не прорезая кожи.



После этого срежьте мякоть, оставляя слой не более 5-10 миллиметров. Срезанную мякоть, замоченный в молоке или воде пшеничный хлеб пропустите через мясорубку, добавьте размягченное сливочное масло, яйцо, соль и все тщательно перемешайте. Тушку наполните фаршем, придайте ей форму целой рыбы и варите на пару 25-30 минут.

Для приготовления теста возьмите 400 г муки, столовую ложку какао, яйцо, одну пачку маргарина, чайную ложку соды и 3 столовые ложки молока.

Замесите тесто, разделите его на 2 части. Одну положите на 2 часа в холодильник, вторую выложите в форму. Приготовьте творожную массу для начинки. Для этого возьмите 500 г творога, 300 г

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

сахара, 2 яйца, столовую ложку крахмала, при желании можно добавить ванилин или изюм. Творог два раза пропустите через мясорубку. Затем добавьте все остальные компоненты. Готовую начинку выложите на тесто. Сверху на крупной терке натрите замороженную часть теста и выпекайте в духовке.

Когда торт остынет, покройте его глазурью. Для этого возьмите 2 столовые ложки воды, 6 столовых ложек сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки какао. Варите 2 минуты и горячим вылейте на торт.

Г. СИМОНЕЦ.
г. Благовещенск Амурской области.

КАЛЬМАР С ОРЕХАМИ

Вам потребуется 4 тушки кальмаров, 15 грецких орехов, 2 ломтика белого хлеба, 2 зубчика чеснока, растительное масло.

Кальмары очистите, на 4 минуты опустите в кипящую подсоленную воду, сполосните, очистите кожу, нарежьте поперек некрупными полосками. Затем приготовьте соус. Очистите орехи и чеснок, пропустите через мясорубку. Хлебный мякиш размочите в воде, отожмите и потихоньку добавляйте в него орехи с чесноком, растительное масло. Когда масса станет однородной как крем, добавьте несколько капель лимонного сока или чуть-чуть лимонной кислоты. Положите в соус кальмары и подавайте на стол в холодном виде.

ВЕТЧИНЫЕ РУЛЕТКИ

Ветчину нарежьте тонкими пластинками примерно 5 на 5 см. На середину положите сыр, нарезанный брусочками, смазанный горчицей или чесночным соусом, обваляйте в рубленом сельдерее. Сверните в тугие рулетики, скрепите деревянной шпажкой и обжарьте в раскаленном жире.

Галина КАТКОВА.
г. Новокузнецк Кемеровской области.

ЖЕЛЕ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД

Из перебранных и промытых ягод (клюквы, черной и красной смородины, земляники, малины, вишни) отожмите сок и храните его на холоде. Оставшуюся мякоть залейте горячей водой и варите 5-8 минут. Отвар процедите, добавьте подготовленный желатин, размешайте его до полного растворения, вновь доведите до кипения и процедите.

В подготовленный сироп с желатином добавьте ягодный сок, разлейте в формочки и охладите в течение 1,5-2 часов до полного застывания желе.





Помогут ли суд и нотариус?

Я прожил со своей супругой 23 года в гражданском браке. И вот она умерла. В нотариальной конторе и сберкассе мне сказали, что я должен обращаться в суд для получения наследства. Для чего?

Иван КИРИЛЕНКО.
Пермь.

Совершенно верно. Не будучи официальным супругом, вы не являетесь наследником первой очереди. Строго говоря, вы вообще с точки зрения закона (как говорят специалисты, де-юре) не имеете права на наследство. И доказывать через суд вам придется факт длительного совместного проживания и ведения общего хозяйства. Для этого помимо искового заявления вам надо будет представить в суд доказательства, подтверждающие это, например письма, адресованные вам обоим, счета за квартиру, подписанные вами, показания соседей и тому подобное. Если суд признает собранные вами доказательства убедительными, вы будете признаны наследником первой очереди и при не-

шение КЗоТа, и вы вправе через суд потребовать восстановления на работе и оплаты декретного отпуска в положенном объеме. И неважно, есть ли в контракте такой пункт или нет, - как только контракт вступает в противоречие с Кодексом законов о труде, он автоматически превращается в "филькину грамоту". А уволить, сократить или еще каким-либо образом ущемить в правах беременную женщину и вовсе практически невозможно, если только она не совершала должностных или уголовно наказуемых преступлений.

Согласен ли суд?

Дом в деревне принадлежит нам с сестрой на правах долевой собственности. Участок тоже поделен пополам. Может ли она продать свою половину без моего ведома?

Тимофей ПЕТРОВ.
г. Подольск
Московской области.

Нет, не может. Если дом и участок - ваша совместная собственность, то один из совладельцев не может продать свою половину без согласия другого.

Должен ли суд?

Моя мать завещала квартиру (приватизированную) внучке. Но в квартире вместе с матерью прописана ее двоюродная сестра. Кто будет хозяином квартиры?

Ольга КИРСАНОВА.
Пенза.

Хозяйкой, то есть владельцем квартиры, разумеется, станет внучка. Но двоюродная

тено нажитой, долевой или раздельной собственности в браке. Брачный контракт может регламентировать множество аспектов: участие супругов в доходах и расходах друг друга, порядок выплаты содержания при разводе, порядок несения семейных расходов и многое другое как в отношении имеющегося имущества, так и в отношении будущих приобретений (совместно нажитого). Но брачный договор может регламентировать только имущественные отношения супругов. Ограничивать дееспособность, социальную активность, гражданские права, права и обязанности в отношении детей он не может. Также брачный договор не может содержать условия, ставящие одного из супругов в крайне невыгодное положение.

Разумеется, подписывать (заключать) такой договор ни один из супругов не обязан. Дело это сугубо добровольное и является не обязанностью, а правом каждого из супругов, которое может быть реализовано только при свободном обоюдном волеизъявлении. Заключать подобный контракт можно в любое время - как до регистрации брака в ЗАГСе, так и супругами, уже давно состоящими в браке. Договор должен быть заключен в письменной форме и заверен нотариально.

В случае возникновения каких-либо споров следует обратиться к Семейному кодексу Российской Федерации, вступившему в силу с 1 марта 2001 года.

Собачья ласка
лучше...

Я вечером гуляла с собакой в парке. Ко мне пристали двое пьяных. Мой пес (при-

ЗАПАХ ВАНИЛИ

Это такая редкость

Любители домашней выпечки охотно используют ванилин. Обычно небольшой пакетик с пряностью наполняет сладким ароматом всю квартиру. Но так происходит не всегда: случается, только что купленный ванилин пахнет так слабо, что нужно специально прихихиваться, чтобы уловить знакомый запах. В чем тут дело? Эксперты журнала "Спрос" протестировали ванилин, расфасованный на шести разных предприятиях. Оказалось, качество пакетированной пряности напрямую зависит от количества собственно ванилина в упаковке.

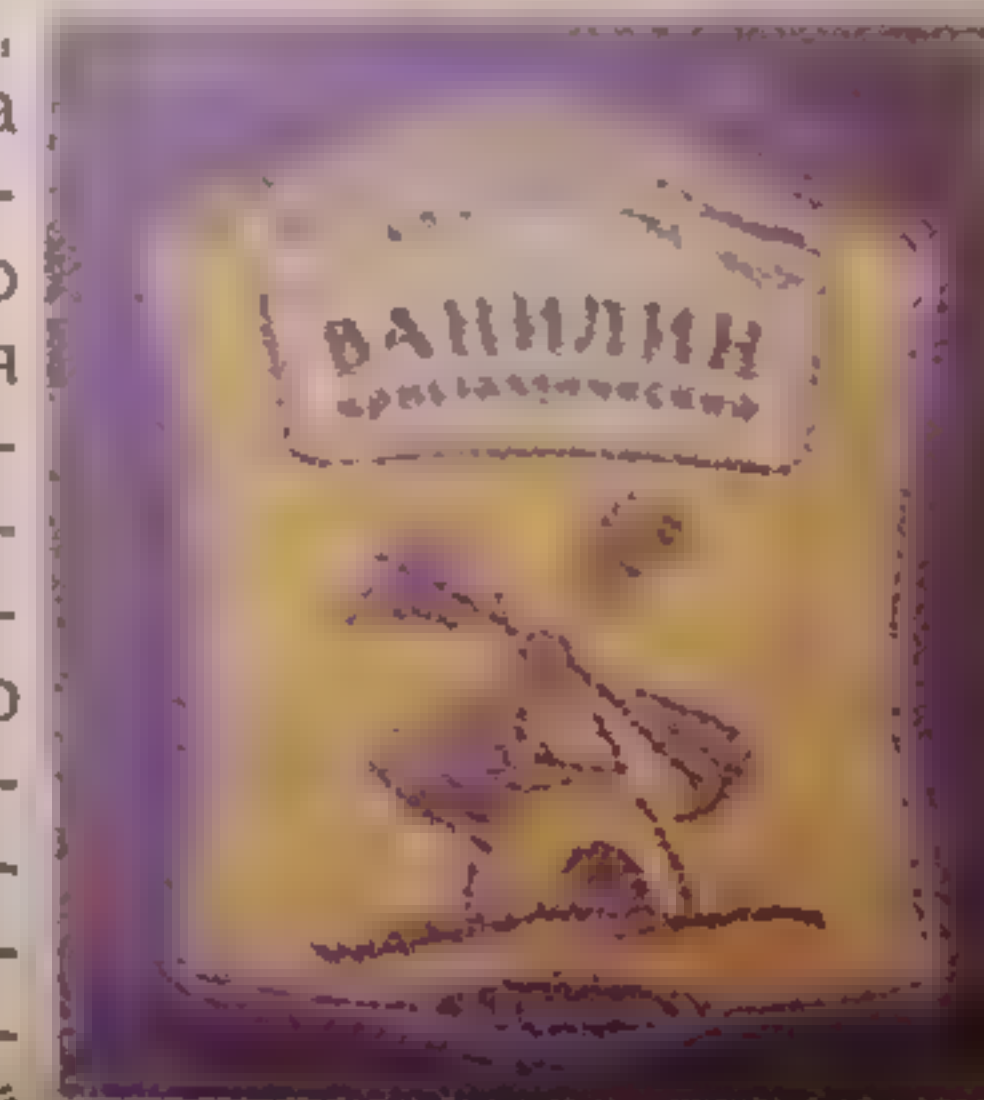
Вы, наверное, думаете, что ванилин на наших предприятиях делают из ванили? Жестоко ошибаетесь. Если бы это было так, то этот продукт вряд ли оказался на кухнях подавляющего большинства населения. Дело в том, что ваниль растет далеко и стоит весьма недешево. И даже после того как ее удалось перевезти из Центральной Америки в страны со сходимым тропическим климатом, она не стала более доступной. Так что натуральная ваниль в продаже практически не встречается, вместо нее мы используем ее заменитель - натуральный и искусственный ванилин.

Поскольку аромат ванили зависит от количества в ее плодах ароматного вещества - ванилина, его научились извлекать из других растений - более

растворяется, а в горячей быстро испаряется и горчит. Идеальная среда - спирт или водка. Если добавить еще растворенный в воде сахар, получится ванильный сироп, который добавляют в тесто либо используют для пропитки готовых кондитерских изделий.

Иные хозяйки любят запастись ванилином впрок. Совершенно напрасно - его нельзя долго хранить. К тому же для него губительно "сожительство" с сахарным песком: В присутствии сахара ванилин скорее прогоркает и выдыхается. Поэтому гурманы всегда предпочитают чистый ванилин ванильному сахару.

Между тем в продаже чаще встречается именно ванильный сахар, где содержание самого ванилина невелико. Малейшие отклонения в условиях его хранения в магазине, на складе или дома приводят к



вам обоим, счета за квартиру, подписанные вами, показания свидетелей и тому подобное. Если суд признает собранные вами доказательства убедительными, вы будете признаны наследником первой очереди и при обнаружении в течение 6 месяцев с момента решения суда других наследников сможете распоряжаться имуществом вашей покойной супруги.

На решение суда может повлиять очень много факторов, как-то: наличие общих детей, прописаны вы или нет на площади покойной жены и так далее. Поэтому вам лучше обратиться в юридическую консультацию и более полно изложить все аспекты ситуации.

Только черт тут

Я купил полдома в деревне. Но дом старый, заваливается, мне свою половину как ни поднимай - без толку. А сосед не дает денег на ремонт своей половины. Почему я должен платить за все?

Иван ИСАКОВ. Москва.

К сожалению, единственное, что вы можете сделать в такой ситуации, - полностью оплатить ремонт дома и, собрав все бумаги, чеки и накладные на стройматериалы и работу, обратиться в суд. Вашего соседа по суду обяжут отдать какую-то часть денег, возможно, половину или больше.

В соответствии с законом

Может ли руководство частной фирмы уволить меня, если я забеременею? Когда меня брали на работу, об этом предупредили.

Ольга НЕЖИНА. Новосибирск.

Конечно же нет. Вернее, если вы уже будете нару-

шать. Но в квартире вместе с матерью прописана ее двоюродная сестра. Кто будет хозяином квартиры?

Ольга КИРСАНОВА. Пенза.

Хозяйкой, то есть владельцем квартиры, разумеется, станет ваша дочь. Но двоюродная сестра вашей матери будет иметь полное право пользования частью жилплощади, ибо она прописана на ней. И ни выселить, ни каким-либо иным способом ущемить ее в правах проживания никто не сможет.

Собственность

ЖЭК снес мой гараж-"ракушку". Имел ли он право это делать и могу ли я получить компенсацию?

Андрей ДОРОШЕНКО. г. Пушкино Московской области.

В соответствии с Конституцией России ни один из граждан не может быть лишен права на частную собственность иначе, как по приговору суда. Так как гараж - несомненно ваша собственность, ЖЭК не имел права лишать вас ее. Вам стоит обратиться в суд с иском о возмещении материального ущерба.

В суде

Расскажите о брачном контракте. Могу ли я его не подписывать?

Андрей ЗИМИН. Владивосток.

Брачный контракт - договор, регламентирующий материальные и имущественные отношения супругов в браке и (или) в случае его расторжения. То есть вы вполне можете изменить установленный законом режим правовых отношений о совмес-

Российской Федерации, вступившему в силу с 1 марта 2001 года.

Собака быст

Я вечером гуляла с собакой в парке. Ко мне пристали двое пьяных. Мой пес (ризеншнауцер) одного из них порвал. Заведено уголовное дело. Они утверждают, что я сама натравила на них собаку, тянут деньги "за ущерб".

Ольга С. Москва.

К сожалению, ситуация достаточно патовая. Вам - если дело дойдет до суда - будет трудно доказать, что атака собаки была мотивированной (она защищала хозяйку); ваше слово против слова пострадавшего и свидетельствующего в его пользу товарища. Вам придется собирать множество свидетельств - от соседей, от участкового, что ваша собака не агрессивна, что случаев неспровоцированной агрессии не зафиксировано. Хорошо бы пройти независимую кинологическую экспертизу, которая удостоверит стабильность психики и нормальную дрессуру у вашей собаки... Короче, вам как ответчику придется доказывать, что вы не верблюд, дабы не платить штраф (мизерный) либо избежать уголовной ответственности по факту причинения истцу телесных повреждений.

Другой вопрос, что вы можете обвинить их в вымогательстве, если они, как вы пишете, "тянут" у вас деньги. Для этого вам надо обратиться с заявлением в местные органы милиции (к участковому инспектору). Хотя, скажу по опыту работы, чаще всего такие дела заканчиваются штрафом и приговором к выплате пострадавшим моральной компенсации.

Дарья МОРОЗОВА, член Гильдии российских адвокатов.

Поскольку аромат ванили зависит от количества в ее плодах ароматного вещества - ванилина, его научились извлекать из других растений - более доступных на Европейском континенте. Выяснилось, что ванилин, хотя и в меньших количествах, содержится в эфирных маслах, например камфарного лавра, древесины молодой сосны. Однако, чтобы извлечь его оттуда, приходится провести ряд химических "превращений", в результате которых образуется кристаллический порошок белого или желтоватого цвета, который и продается в магазинах под названием "Ванилин". Этот ванилин, произведенный на основе натурального сырья, является натуральным заменителем ванили.

С развитием химической отрасли научились также получать на основе моноэтилового эфира искусственный ванилин, не имеющий природных аналогов, - этилванилин. Еще его называют ванилаль.

Запах натурального ванилина и ванилали заметно отличается от аромата природной ванили. Он резче и грубее, а его вкус более жгучий и горький. Однако для тех, кто никогда не пробовал настоящей ванили, наверное, это не принципиально.

Ванилин не стоит вводить в изделия в чистом виде, его лучше предварительно развести в жидкости, только не в воде: в холодной он практически не

именно ванильный сахар, где содержание самого ванилина невелико. Малейшие отклонения в условиях его хранения в магазине, на складе или дома приводят к тому, что пряность теряет свои свойства. Если из пакетика и доносится слабое подобие

некоего ванильного аромата, то в изделии он полностью исчезает.

Тест показал, что в закупленных испытательной службой "Спроса" пакетиках содержится натуральный ванилин. Однако в чистом виде (99,82 процента) он представлен только в одном образце - продукции торгового дома "ФРАМ". Содержимое всех остальных упаковок - это смесь ванилина с белым порошкообразным кристаллическим носителем. При этом в двух случаях ванилин составил всего треть содержимого, а в одном - лишь четверть. Стоит ли удивляться, что образцы от разных производителей так заметно отличаются друг от друга - на какой, скажите, аромат, можно рассчитывать, если, например, в "Ванилине кристаллическом" "Магии Востока" содержится всего 25,4 процента ванилина?

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"





Очень часто магов, экстрасенсов спрашивают: как "приманить" удачу, можно ли что-нибудь сделать с тотальным "не везет"? Вот что думает по этому поводу парапсихолог Александр ШЕВЦОВ.

- В отличие от фразы поэта "мысль изреченная есть ложь" звук, слово относительно материальны. Классический пример - проклятие, пожелание зла. То есть человек - обыкновенный, не обязательно экстрасенс - в сердцах выпалит: так, мол, тебя и так - и готово,

СОЧИНИ СЕБЕ ГОРОСКОП

его "посыл" сбывается. Потому что выпалил он свое проклятие в момент эмоционального накала, что само по себе подразумевает энергетический всплеск.

В принципе относительно реально, по крайней мере, потенциально, любое высказанное вслух желание. Ибо фраза, слово - своего рода энергоформа, и чем чаще мы это слово говорим, тем более реальным становится событие. Кстати, тут срабатывает своеобразный психологический эффект: говоря что-либо, обрисовывая свою цель, мы начинаем верить в нее и соответственно делать для достижения этой цели хоть какие-то телодвижения. И тут уже вступает в действие кармический закон - чем сильнее мы "трепыхаемся" для достижения чего-либо, тем активнее это "что-либо" приближается к нам.

Отсюда - самый простой способ "приманить удачу" - сочините себе гороскоп. Конечно, в нем не должно содержаться

жесткой конкретики типа "завтра я найду на лестнице миллион рублей", но вот фраза "в течение года мое материальное положение улучшится" вполне уместна. Конечно, гороскоп должен быть длительным - на полгода, на год - и содержать, скорее, стратегическую концепцию ваших желаний. При этом если вы пишете "мне будет везти", четко представляйте, что для вас есть везение: карьера, деньги, здоровье, покой и воля... А может, все вместе? По опыту работы скажу: оптимальный срок действия такого "заказа счастья" - год-полтора. Только не делайте это для проверки. Ибо написав "Я буду богат", вы подсознательно будете ждать неудачи, чтобы потом позлорадствовать. Да и что такое "богат"? Понятие это весьма относительное. Лучше приведенная выше достаточно мягкая формулировка об улучшении благосостояния.

Еще один нетрадиционный способ - так называемое коле-

со желания. Возьмите лист ватмана, нарисуйте круг, разбейте его на сектора. В центре наклейте свою фотографию, а в секторах нарисуйте то, чего вам хочется. Например, машину, собаку, мешок денег, шубу. И каждое утро смотрите на колеса минут по 15-20, представляя, как все это стекается к вам. Хотя возможны курьезы. Например, один из моих клиентов в секторе нарисовал несколько пачек сторублевки - мол, деньги ему нужны. Он через несколько месяцев нашел работу в фирме, стал получать очень приличную зарплату. Но через полгода фирма развалилась. А когда он подсчитал, выяснилось, что за шесть с небольшим месяцев он заработал именно столько денег, сколько было нарисовано... Иногда при работе с "колесом желания" возникает эффект "обезьяньей лапки" - это такой кочующий сюжет о том, как некие силы дают человеку талисман, выполняющий желания; только желание

сбывается с таким "довеском"... Опять-таки случай из моей практики: молодая женщина страстно хотела отделиться от семьи, жить своим домом, нарисовала на "колесе" план квартиры (той, в которой жила с кучей родственников - скорее всего, бессознательно)... Ее желание сбылось - через год вся ее семья погибла в автокатастрофе. Так что работа с "колесом желаний" требует осторожности и - это звучит высокопарно - чистой души.

И если хотите, чтобы вам везло в жизни, держитесь подальше от "профессиональных неудачников". Невезучесть - своего рода заразная болезнь. Просто так не везти не может: либо человек отрабатывает какой-то свой грех, либо он отягощен той или иной формой порчи, проклятия. В любом случае его поле деформировано. И, общаясь с нормальным человеком на близком уровне, он как бы передает ему эту свою деформацию, уродует здоровое биополе.

**Записал
Алексей ТУМАНОВ.**

НЕ ДАВАЙТЕ ВОРУ ШАНС

трудники милиции и работники коммунальной и других служб обязаны иметь при себе удостоверение.

Не зря на вашей двери есть цепочка и "глазок". Вы можете спросить, кто пришел, а затем позвонить в ЖЭК или энергосбыт и поинтересоваться, ра-

Однажды я купила телевизионную антенну. У приятного мужчины в уличном торговом ряду. Он же и вызвался приехать домой, антенну установить. Приехали все сделал. Причем за гораздо меньшую сумму, чем мне пришлось бы заплатить, покупай я аналогичную антенну в магазине, приглашай мастеров из фирмы и т.д. Ну ушел и ушел. А через полгода сотрудники нашей службы задержали этого человека. Он оказался квартирным вором. У него изъяли целый список адресов, в котором я нашла и адрес своей квартиры! И вот, представьте, я, начальник отдела Управления уголовного розыска ГУВД Краснодарского края, читаю пометку напротив собственного адреса: "Ничего интересного".

ти, что он откажется от злого замысла. Поэтому хорошо иметь две двери. Запирайте дверь не на один, а на два и более замков, причем замки

рез несколько минут сотрудники милиции придут к вам на выручку.

И еще несколько советов, особенно для женщин...



Увы, не так бывает с теми, чей достаток привлекает внимание грабителей. Проанализировав квартирные ограбления, мы пришли к выводу, что часто жертвы преступлений пользовались услугами случайных людей, которых приглашали ремонтировать квартиры, телевизоры, телефоны, устанавливать антенны и т.п. Вор сперва недорого чинит технику, а потом ее уносит... Так что, если вы люди состоятельные или просто не хотите иметь дело неизвестно с кем, пользуйтесь услугами сервисных фирм.

Конечно, нет рекомендаций на все сто. Но знать элементарные, простейшие меры предосторожности, чтобы обезопасить себя от криминального мира, думаю, необходимо каждой се-

бе. Действия грабителей не имеют общего. Как показала полицейская практика, все преступления

совершаются "по наводке". Преступник не будет лишним раз рисковать, к тому же не зная, перепадет ему что или нет. Поэтому чем меньше вы афишируете перед посторонними ваши материальные возможности, тем лучше. Иногда дети простодушно рассказывают друзьям или просто чужим людям, что у них есть дома.

Часто преступники проникают в квартиру до банального просто: хозяева сами открывают им двери. Поэтому мой вам совет: не спешите распахивать двери настезь кому ни попадя. Злоумышленник может назваться контролером энергосбыта, сантехником, работником ЖЭКа, санэпидслужбы, страховым агентом, разносчиком телеграмм, милиционером, знакомым ваших родственников, да кем угодно! Поэтому не стесняйтесь просить незнакомого человека предъявить удостоверение личности. Зазорного в этом ничего нет. Тем более что со-

трудники милиции и работники коммунальной и других служб обязаны иметь при себе удостоверение.

Не зря на вашей двери есть цепочка и "глазок". Вы можете спросить, кто пришел, а затем позвонить в ЖЭК или энергосбыт и поинтересоваться, работает ли в этой организации такой-то мастер и должен ли именно он нанести вам необъявленный визит?

Нередко бывает, что в подъезде или около дома "прогуливаются" неизвестные. Это могут быть подростки и люди более зрелого возраста. Возможно, они действительно просто кого-то ждут, а может быть, и нет. Поэтому, проходя, вам стоит осведомиться о цели их визита во двор (дом, подъезд): "Вы кого-то ждете?" Преступника это любопытство обязательно отпугнет. Вообще во всех случаях нельзя оставаться безучастными. Наша практика показывает, что там, где живут "молчуны", квартиры грабят серийно, одну за другой. Бывает даже, воры на глазах у соседей выносят ковры, мебель и загружают весь скарб в машину. Либо несут большие сумки на своих плечах. И никому до этого нет дела.

Взаимопомощь - лучшее средство защиты. Вы должны знать, что абсолютное большинство квартирных краж совершается в отсутствие хозяев и членов их семьи и, как правило, в первой половине рабочего дня. Уезжая на дачу, в командировку, отпуск, попросите соседей или знакомых присмотреть за оставленным жильем и территорией, так сказать, вокруг. Домушники нередко определяют отсутствие хозяев по переполненному почтовому ящику, сдвинутому долгое время коврику перед дверью и т.п. Отличным сигналом для них служат темные окна. Все эти проблемы легко устранить при помощи людей, которым вы доверяете.

И еще одна прописная истина. Чем больше преград, преступник встретит на своем пути, тем больше вероятнос-

котором я нашла и адрес своей квартиры! И вот, представьте, я, начальник отдела Управления уголовного розыска ГУВД Краснодарского края, читаю пометку напротив собственного адреса: "Ничего интересного".

ти, что он откажется от злого замысла. Поэтому хорошо иметь две двери. Запирайте дверь не на один, а на два и более замков, причем замки должны быть разнотипными. Надежнее, если дверь будет цельнодеревянная, а не фанерная, пустая внутри, как часто случается.

Многие преступники проникают в дома, просто вышибая двери. Поэтому лучше иметь дверь, которая открывается не вовнутрь, а наружу. Ведь распахнуть дверь рывком на себя гораздо труднее. Укреплены должны быть и дверные коробки, и завесы.

О детях - особый разговор. Часто преступники представляются им из-за двери знакомыми, сослуживцами родителей, якобы пришедшими по поручению что-то взять. Дети, привыкшие доверять авторитету взрослых, свободно открывают двери, чтобы объяснить на пороге - поговорить с дядей, сказать, что папы нет дома... Не надо этого делать! Вы, родители, обязательно должны объяснить детям о существующей опасности. Научить их мерам предосторожности. Когда ребенок в доме один, он обязан знать, что двери он может открывать только родителям - и никому больше.

Как показывает многолетняя практика, нападений на квартиры, где установлена сигнализация вневедомственной охраны, практически не бывает. А если и случается, раскрываемость - стопроцентная. Сотрудникам милиции, получившим на пульт сигнал тревоги, хватает считанных минут для того, чтобы прибыть на место и задержать преступника с личным либо еще проникающим в чужую квартиру. Кроме того, существуют личные кнопки тревожной сигнализации. В случае грозящей опасности при нажатии на кнопку в отделе срабатывает сигнал, и уже че-

рез несколько минут сотрудники милиции прибывают к вам на выручку.

И еще несколько советов, особенно для женщин, одиноких и пожилых людей. Их квартиры, сумочки и кошельки наряду с имуществом людей с достатком наиболее часто привлекают преступников. Вот как делаю я... Я, например, никогда не роюсь в сумочке у своей двери в поисках ключа. Ключ надо держать наготове. Особенно если вы поздно возвращаетесь домой. Если в подъезде находится посторонний, задержитесь у входа на улице, посмотрите, куда он поднимется, в какую квартиру зайдет? Если вдруг неожиданно следом за вами в подъезд вошел незнакомый человек, обернитесь с вежливой улыбкой, посторонитесь, дайте ему дорогу. Задержитесь, послушайте, куда он спешит. Если кто-то томится на вашем этаже, поднимитесь выше, позвоните соседке, поговорите с ней, посмотрите вместе, что будет делать незнакомец. Опять же вежливо поинтересуйтесь с верхних ступенек, кого он ждет.

Преступников не следует бояться. И не надо давать им шанс. Они очень не любят бдительных.

Алина ХОДЕНКО,
детектив
с 30-летним стажем.
Краснодар.





Напишите мне письмо

Привет! Меня зовут Маша. Мне 14 лет. Люблю слушать музыку, танцевать. Хочу переписываться с мальчишками и девчонками любого возраста. Если вы хотите найти верного друга по переписке, то пишите мне. Жду ваших писем, отвечу всем без исключения.

Мой адрес: 656049, г. Барнаул, ул. Партизанская, д. 126, кв. 124. Малыгиной Марии.

КОВАРНЫЙ ПИРСИНГ

Расскажите о прокалывании носа, пупка, губы, языка и других мест. Насколько это опасно для жизни?

Ольга СОЛОВЬЕВА.
г. Ахтубинск
Астраханской области.

Прокалывание всего, чего только можно, - модное нынче увлечение. Называется оно пирсинг. Скажу сразу - опасности для жизни, если только это не делается грязной вилкой на запыленной кухне, нет никакой.

Однако и пользы от пирсинга тоже нет - за редким исключением. Например, степняки, жители пустынь не зря прокалывали уши - на мочке уха очень много биологически активных точек, в том числе и отвечающих за остроту зрения. И серьга, чаще всего золотая, будучи продетой в отверстие, проколотое в строго определенном месте, постоянно стимулировала "зрительную зону", улучшая таким образом зрение. Но ведь надо знать, где колоть! Мне, как врачу, приходилось сталкиваться

в своей практике с людьми, у которых возникали проблемы со здоровьем из-за того, что кололи уши им, с позволения сказать, специалисты, не имеющие представления о рефлексотерапии (воздействии на эти самые биологически активные точки). Но если с ушами еще

более или менее ясно, то как расположены точки на носу, губе или сосках, никто, кроме врача-рефлексотерапевта, не знает. И сделав "просто дырочку", человек вполне может навредить своему здоровью. Не говоря уже о том, что пирсинг чрезвычайно травмоопасен. Ну, например, выпили вы рюмку, потащили в рот закуску на вилке, а рюмочка не первая и даже не третья... А в губе у вас колечко...

Отверстия, оставленные после пирсинга, чаще всего не зарастают, и, если девушка, к примеру, решит проколоть сосок, у нее вполне могут быть впоследствии проблемы с выкармливанием ребенка грудью. Да в конце концов, если губы или язык с колечками, - целоваться неудобно. Вообще губы - особая ста-

тья: тонкую слизистую легко травмировать даже несильным рывком, после чего на месте травмы может быть нагноение, особенно если кольцо не из благородного металла. Так что мода модой, но, может, все-таки не стоит уподобляться папуасам? Тем более что дикари, как ни странно, в акупунктуре разбирались получше, чем иные современные "специалисты" из салонов пирсинга.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.



Напряги извилины



Давай начистоту

ПОСМОТРИ-КА ТЫ, ПОДРУГА, НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ

Моя подруга считает себя некрасивой, потому что она очень высокая. Как мне убедить ее, что она права? Она на самом деле симпатичная, просто комплексует...

Лида СОБОЛЕВА, 14 лет.
Москва.

Есть такая неприятная штука...

кого расстояния, а такой взгляд искажает пропорции тела. Поэтому посоветуй подруге "фототерапию". Это, кстати, вполне официальный метод, запатентованный канадскими медиками. Ведь не секрет, что один и тот же предмет можно сфотографировать по-разному; да и на фотографии мы себе нравимся или нет - в зависимости

достоинства: не "у меня здоровая грудь", а "у меня настоящая женская грудь", не "я тощая", а "как хорошо, что мне не надо мучить себя диетой";

- не смотрится в зеркало подолгу - зачем выискивать у себя лишние прыщики;

- не заикливается на тему, что внешность - главное...



КОСМИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

Наверное, ты знаешь, что люди, которые наблюдают за звездами, называются астрономами. А для того чтобы сделать первые шаги в этой профессии, попробуй отгадать космические загадки, придуманные детским писателем Владимиром КРЕМНЕВЫМ.

ПАДУЧАЯ ЗВЕЗДА

Прочертит небо иногда
В ночи падающая звезда.
Порой на землю залетит,
Но чаще в воздухе сгорит.
Озарит небес простор
Яркой вспышкой ...

(Метеор)

До планеты долетит -
Назовем ...

(Метеорит)

ВЕЧНОЕ КРУЖЕНИЕ

Извечно кружится
В пространстве жар-птица.
К звезде подлетает -
Свой хвост распускает.
Светящийся хвост -
На тысячи верст.
Как странница, где-то
Блуждает ...

(Комета)

ГОЛУБОЕ ПОКРЫВАЛО

Надо мной и над тобой -
Полог нежно-голубой.
Не сыскать у покрывала
Ни конца и ни начала.

(Небо)

ОДНО НА ДВОИХ

С далекой-предалекой
старины
Планета бурая и бог войны
Имели имя на двоих одно.
Как - призадумайтесь! -
звучит оно.

(Марс)

ЗОЛОТОЙ КОВШ

В небесной глубине
с темнотой
Ковш возникает золотой.
Но из него нам
не напиться
Ни квасу в жажду,
ни водицы.

(Большая Медведица)

НЕПРОЕЗЖИЙ ПУТЬ

По какому, друг, пути
И в мечтаньях не сумею
Ни проехать, ни пройти,
Ни проплыть, ни пролететь?

(Млечный Путь)

НЕБЕСНАЯ ЛЮСТРА

Засветила шустро
Ночь на небе люстру.

(Звезды)

Моя подруга считает себя некрасивой, потому что она очень высокая. Как мне убедить ее, что она неправа? Она на самом деле симпатичная, просто комплексует...

Лида СОБОЛЕВА, 14 лет.
Москва.

Есть такая неприятная штука - дисморфобия. В переводе с медицинского языка на нормальный - нелюбовь к собственному телу, концентрация внимания на недостатках внешности при полном игнорировании тех или иных не связанных с физической привлекательностью достоинств. Поэтому посоветуй подруге следующее. Прежде всего как-нибудь ненавязчиво, в разговоре, скажи ей, что многие "звезды" имеют рост, мягко говоря, значительно выше среднего. Например, Сигурни Уивер, Ума Турман, Николь Кидман, Бриджит Нельсон - рост их около 180 см. А если прибавить к этому каблук-шпильку, без которого ни одна уважающая себя "звезда" не появляется на людях!..

К тому же следует помнить, что в 13-15 лет подростки растут очень неравномерно; девочки в развитии часто опережают мальчишек-ровесников. В 14 лет они могут быть выше ростом, с вполне сформировавшейся фигурой. Однако вполне вероятно, что "вымахав" в 14 лет, девочка расти больше не будет, и через год-два сверстники догонят, а то и перегонят ее. И комплекс "я не такая, как все" исчезнет сам собой.

Глядя в зеркало, человек не может оценить себя в целом - он начинает концентрироваться на отдельных частях тела. Вот и кажется, что грудь маловата, ноги костлявые... А то, что тело пропорционально, ноги не только худые, но длинные, а грудь правильной формы, как-то не замечается. К тому же оглядываем мы себя в зеркале с близ-

кого расстояния, а такой взгляд искажает пропорции тела. Поэтому посоветуй подруге "фототерапию". Это, кстати, вполне официальный метод, запатентованный канадскими медиками. Ведь не секрет, что один и тот же предмет можно сфотографировать по-разному; да и на фотографии мы себе нравимся или нет - в зависимости от мастерства фотографа, но смотрим на себя со стороны. Поэтому, если ты умеешь фотографировать, сделай несколько портретов своей подруги, не умеешь - сходи с ней в фотоателье. А если хочешь добиться еще большего эффекта, сделай серию нестандартных снимков. Самый простой способ - обратиться в театральное ателье, хоть в драмкружок при ближайшем Доме культуры, где тебе за очень умеренную цену позволят сфотографироваться в каком-нибудь театральном костюме: хоть в кольчуге с мечом, хоть в платье прошлого века. Кстати, тот же театральный костюмер сам может порекомендовать вам с подругой, что выбрать, где встать, какую позу принять, - глаз у них привычен выбирать самые выгодные ракурсы. Такая фототерапия хороша тем, что "на картинке" человек видит как бы не себя, а кого-то более интересного. И, увидев это, персонифицирует себя с изображением. Обычно достаточно бывает пары-тройки фотографий. В мозгу как бы закрепляется: "Я могу быть интересной".

И, разумеется, аутотренинговая методика. Пусть подруга в течение месяца-двух делает следующее:

- побольше обращает внимание на людей вокруг: как одеты, как двигаются, - ведь ни один из них не идеален;

- поменьше сравнивает себя с "эталоном" - фотомоделью, актрисами: ведь большинство из них обязаны своей красотой работе визажистов и светотехников на съемочной площадке;

- переводит недостатки в

достоинства: не "у меня здоровая грудь", а "у меня настоящая женская грудь", не "я тощая", а "как хорошо, что мне не надо мучить себя диетой";

- не смотрит в зеркало подолгу - зачем выискивать у себя лишние прыщи;

- не заикивается на том, что внешность - главное для девушки, ибо только встречают по одежке, а провожают все-таки по уму;

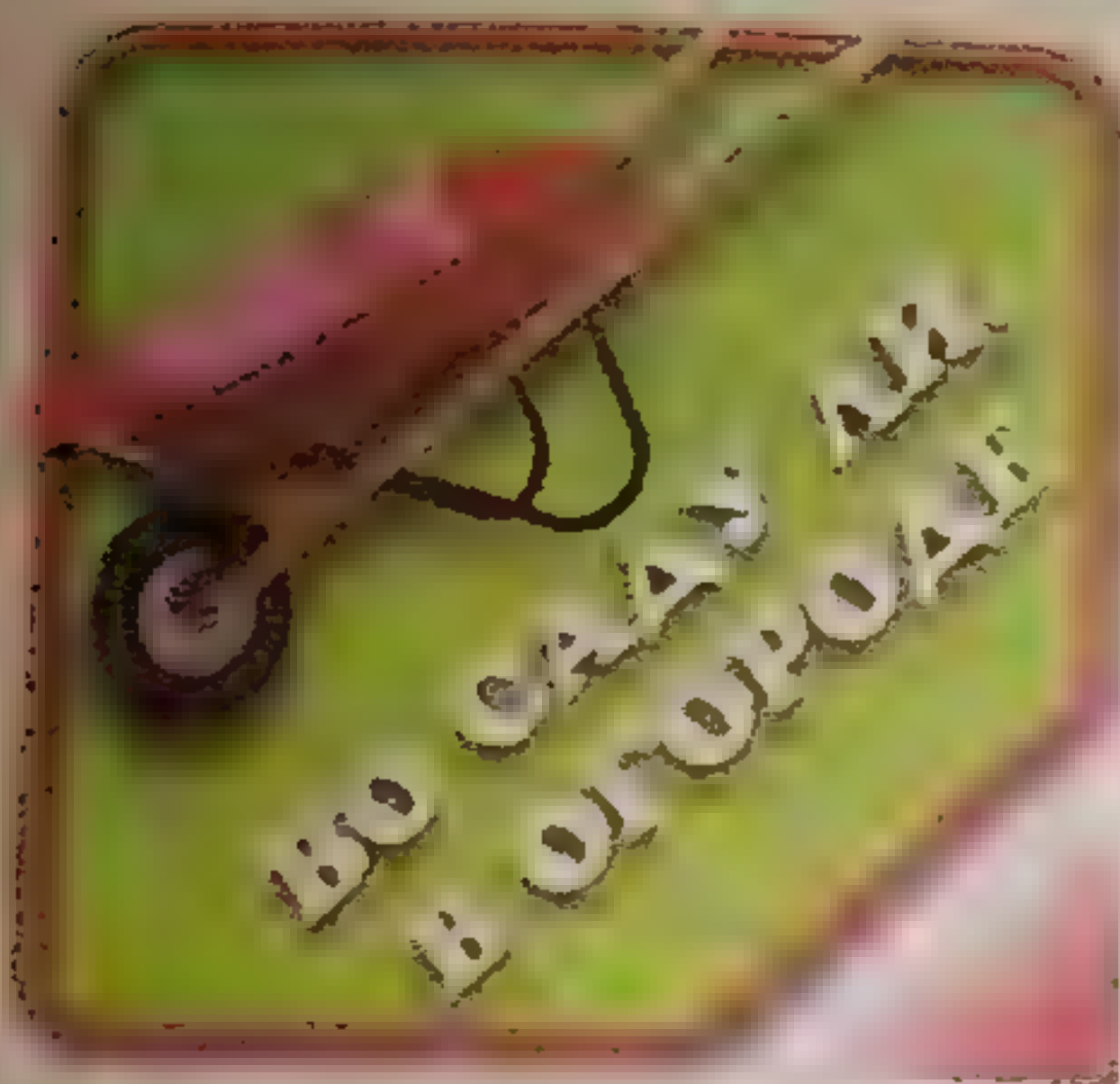
- пусть займется спортом, танцами - это к тому же помогает привыкнуть к своему телу, научиться владеть им;

- пусть обязательно балует себя, любимую: ванны с ароматными маслами, маникюр, регулярное посещение парикмахерской;

- почаще использует универсальную формулу, проговаривая ее про себя по нескольку раз в день: "другой меня у меня не будет, и я люблю себя такую - я ведь у себя одна-единственная".

Последний аспект "борьбы" - социальный. Пусть твоя подруга научится воспринимать представителей противоположного пола не как потенциальных прекрасных принцев, а как коллег, товарищей по учебе, просто как людей с их проблемами и недостатками. Это лучше всего сделать, занимаясь какой-либо общей работой: в кружке, спортивной секции, на факультативе, подготовительных курсах. И даже если объективно твоя подруга уступает по внешним данным Клаудии Шиффер или Шарон Стоун (скорее всего, так и есть), на возникновение дружбы и впоследствии романа это не повлияет. Ибо что тянет людей друг к другу - тайна сия велика есть, но внешность стоит не на первом месте; наоборот, парни побаиваются "абсолютных красавиц", считая их гордыми и недоступными.

Марина ЛЬВОВА,
психолог.



ЧТО НАМ СТОИТ СКЛОН УСТРОИТЬ

Недавно я решил немного благоустроить садовый участок. Так уж случилось, что вдоль забора образовался достаточно большой перепад высот, или, проще говоря, обрыв (результат работы мощного бульдозера). Высота его была около метра, а длина - метров 15. Со временем земля начала постепенно осыпаться, и наконец стало ясно, что с обрывом нужно что-то делать.

решение превратить крутой обрыв в относительно пологий склон градусов 50-60 (рисунок 1). Если бы поблизости оказалась специальная землеройная машина, то эту работу можно было бы сделать буквально за несколько минут. Но рассчитывать приходилось только на свои силы.

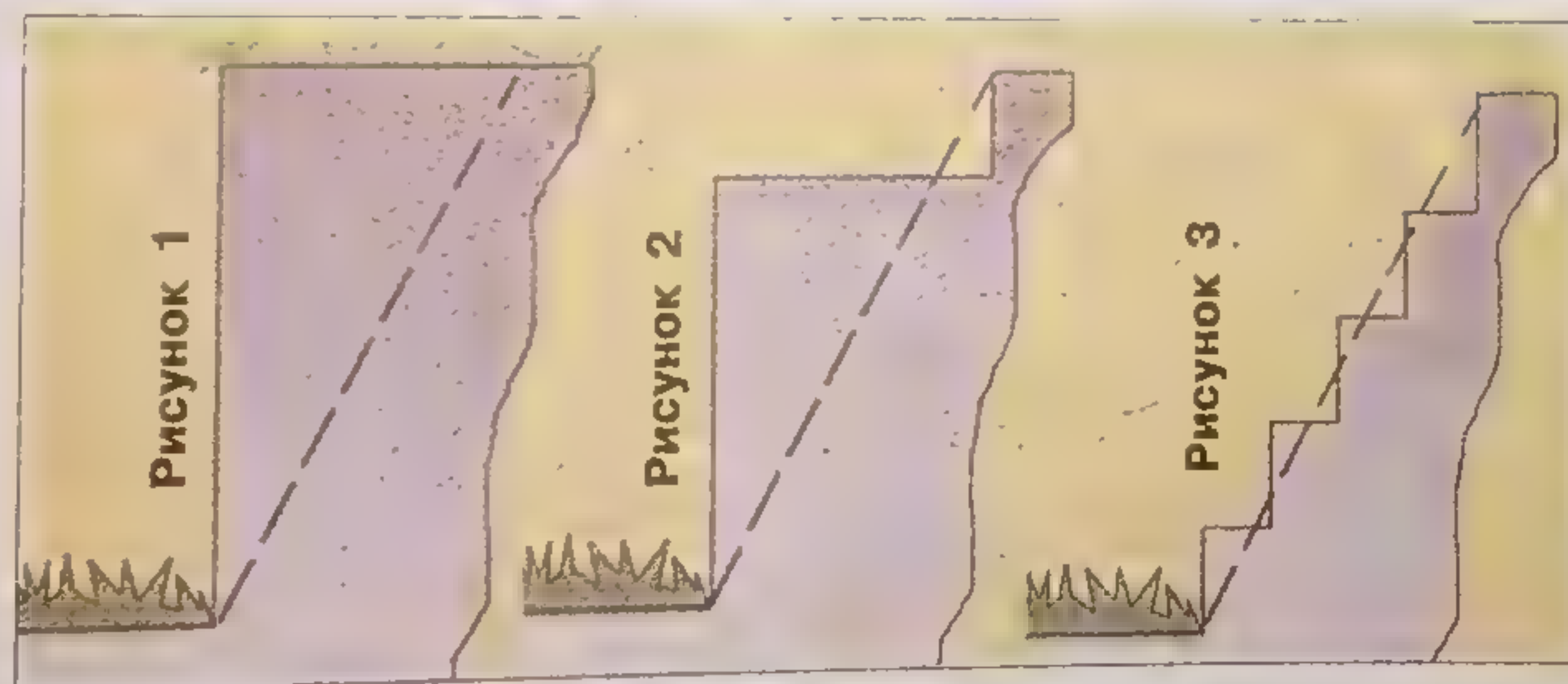
Прежде всего, отступив от

края обрыва сантиметров 70, при помощи колышков и веревки был намечен край будущего склона. Затем, вооружившись обычной и совковой лопатами, я снял верхний, наиболее плодородный слой почвы и использовал его для выравнивания микрорельефа сада (рисунок 2). Затем, отступив на 25-30 см от края, я снял еще один

слой почвы (на глубину штыка лопаты). Эту землю уже пришлось вынести за пределы садового участка. Следующие слои снимал аналогичным образом, не забывая каждый раз отступать на 25-30 см. В результате на месте обрыва образовалась своего рода лесенка (рисунок 3). Теперь оставалось только сгладить "ступеньки" - и ровный гладкий склон был готов. Край ступенек срезал мотыгой. После этого разровнял поверхность склона граблями. Причем сделал это в нескольких направлениях. Снизу вверх, сверху вниз и вдоль склона, чтобы защитить поверхность от размывания, посеял газонную траву.

Эту работу я провел нынешним летом. Такое послойное изменение рельефа мне показалось достаточно эффективным и при этом не очень трудоемким. Уверен, что подобная задача по силам любому физически сильному садоводу.

Михаил МОРКОВКИН.
г. Химки
Московской области.



Вариантов было несколько. Первое, что пришло на ум, - это сооружение кирпичной подпорной стенки. Столь радикальный способ, безусловно, наиболее надежный, но для этого потребовалось бы весьма солидное количество дорогого строительного материала.

Более простое решение - сделать несколько террас. Способ, конечно, изящный, но для его реализации нужно было бы провести масштабные земляные работы и опять-таки чем-нибудь закрепить края террас. Не говоря уж о том, что при этом возникала бы еще одна проблема - куда девать столько ненужной и к тому же не очень плодородной почвы?

В результате было принято

Как размножить азалию?

Ольга ТУЛИВЕТРОВА.

г. Асбест

Свердловской области.

НАРОД

К сожалению, это красивое растение размножается очень трудно. В промышленных теплицах черенки азалии укореняют только с применением регуляторов роста. В домашних - можно порекомендовать способ воздушных отводок. Для этого оберните не очень старую веточку азалии влажным мхом. Чтобы влага не испарилась, закройте это место полиэтиленовой пленкой. Под обвязкой можно сделать кольцевой надрез коры (чтобы задержать отток питательных веществ, которые будут стимулировать образование корней). Мох должен быть постоянно влажным. Если через 1-7 месяцев корни так и не образуются, то попытайтесь сделать воздушный отводок на другой ветке.

ПОСЛЕДНИЕ КРАСКИ ОСЕННЕГО САДА

долго. У некоторых из них соцветия держатся свыше месяца!

Многолетние астры исключительно морозостойчивы. Осенью, когда заморозки повреждают соцветия гладиолусов,

испытывают в засушливые периоды и при усиленном нарастании вегетативной массы.

Разрастаются астры быстро. На одном месте успешно растут пять-шесть лет. Так как цветут они осенью, то делить и



Весело переливается на клумбе яркий цветочный ковер из гибридов астры кустарниковой. Прелесть этих астр состоит в том, что они цветут в то время, когда в саду в открытом грунте других цветов уже почти нет.

стоит в том, что они цветут в то время, когда в саду в открытом грунте других цветов уже почти нет.

Низкорослые сорта многолетних астр хороши для маленьких и больших групп на газоне, рабаток, а также в качестве обрамления на клумбах. Из высокорослых - можно создать цветущие изгороди, маскирующие заборы.

По легенде, астра выросла из пылинки, упавшей со звезды, ее название происходит от греческого aster - "звезда". Согласно народному поверью, если ночью стать среди астр и внимательно прислушаться, можно услышать едва уловимое перешептывание - это астры общаются со своими сестрами-звездами.

Цветут астры удивительно

долго. У некоторых из них соцветия держатся свыше месяца!

Многолетние астры исключительно морозоустойчивы. Осенью, когда заморозки повреждают соцветия гладиолусов, георгинов и других цветочных культур, астры по-прежнему свежи и дают прекрасную срезку.

Эти растения требуют тщательного ухода. Необходимо не только правильно выбрать сорта, которые будут обильно цвести, но и подобрать для них наилучшее место в затишке, на солнцепеке, правильно соблюдать агротехнику.

Астры хорошо развиваются на обычных садовых почвах с достаточным питанием и поливом. Поливать растения следует по мере необходимости, учитывая, что наибольшую потребность в воде многолетние астры

испытывают в засушливые периоды и при усиленном нарастании вегетативной массы.

Разрастаются астры быстро. На одном месте успешно растут пять-шесть лет. Так как цветут они осенью, то делить и пересаживать их нужно весной. Выкопанные кусты нетрудно разделить руками, они легко распадаются на множество самостоятельных растений. Многочисленные корневые отпрыски тоже можно использовать как посадочный материал. Расстояние между деленками при посадке - 40 см. Примерно через месяц подкормите молодые растения полным минеральным удобрением, например нитрофоской (50-60 г на квадратный метр).

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.



ЕСЛИ МЕШАЕТ ПОТОЛОК



В продаже часто встречается юкка слоновостопая. Это очень эффектное растение из семейства агавовых, которое прекрасно растет в комнатных условиях.

Нередко высота растения становится такой, что его макушка касается потолка. В этом случае юкку следует омолодить. Проще говоря, укоренить верхушку, которая даст начало новому растению. Черенкование лучше всего проводить в феврале или марте. Для этого нужно взять острый нож или, если ствол уже достаточно одревеснел, ножовку и срезать верхнюю часть растения. Длина черенка особого значения не имеет, но обычно его делают не больше 30-40 см. Срез подсушивают на воздухе в течение 2-3 часов. Чтобы уменьшить испарение влаги, листья можно укоротить на треть, а затем связать их в пучок. Черенки агавы лучше всего укоренять во влажном песке - в светлом помещении, но не на солнце. Если в доме сухо, на черенок можно надеть прозрачный пластиковый пакет. Когда черенок юкки тронется в рост, его следует пересадить в обычную почву для комнатных цветов.

Оставшуюся после черенкования нижнюю часть растения можно обрезать на высоте 50-60 см и поставить возле солнечного окна. Через некоторое время из спящих почек начнут развиваться молодые побеги. Обрезку растения можно проводить целенаправленно. В этом случае деревца юкки приобретут весьма необычную форму. Один из таких вариантов обрезки изображен на фотографии.



**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**

НОВОГОДНЯЯ СИРЕНЬ

Вы хотите, чтобы ваш семейный новогодний стол украсили свежие цветы сирени, выращенные своими руками? Если да, то пока не наступили сильные холода, но с кустов сирени уже облетели все листья, нарежьте молодых веточек. При этом старайтесь выбирать веточки с хорошо развитыми почками. Верхний ряд сделайте наискось, нижний - под прямым углом. Длина черенка должна быть примерно 25 см.

При этом следует учесть одну особенность. Веточку нужно выбирать с цветочными почками. Как их отличить? Почки у листьев мелкие и острые. Обычно они располагаются в нижней части веток. Что касается цветочных почек, то они округлые, пухлые и сразу бросаются в глаза.

Черенки надо завернуть в марлю и положить в холодильник. За две недели до нового года достаньте их, полностью погрузите в холодную воду примерно на 12 часов. После чего расщепите нижние концы молоточком и поставьте в теплую воду, предварительно добавив в нее немного

сахара. Если вы все сделаете правильно, то через две недели сирень зацветет.

**Галина
КЮРДЖИЕВА.**
Новороссийск.





Действительно, стрессы и как следствие их - депрессии, синдромы хронической усталости, неврозы в последнее время поражают мужчин значительно чаще, чем женщин. Как же противостоять им, как не сломаться, как остаться мужчиной? На эти вопросы отвечает ведущий эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс" **Марина ЭСТЕР.**

Дорога даже в тысячу километров начинается с первого шага. Поэтому начните с малого. И даже если свет не мил, все "достало", нет, как поется в песне, ни слов, ни музыки, ни сил - не отчаивайтесь. Вы же в конце концов мужик!

НЕ ХНЫЧЬ

Первое желание - поплакаться в жилетку кому-нибудь. Желание, между прочим, совершенно естественное: когда плохо, хочется, чтобы нас пожалели. Здесь нельзя впадать в крайности. Не "переживайте" свои проблемы или страхи в себе, расскажите кому-нибудь маме, другу, психотерапевту, случайному попутчику. Лучше всего по разу. Это первый психотерапевтический прием - проговаривая проблему раз, другой, мы абстрагируемся от нее, она становится знакомо-

ПОКОРМИ ГОЛУБЕЙ И ПОСТИРАЙ РУБАШКИ

Как научиться преодолевать стрессы, выработать в себе такие мужские качества, как решительность, ответственность, как не бояться трудностей?

Олег М. Владивосток.

комфорт и заняв "экологическую нишу" вечного страдальца, вы рискуете потерять себя, исчезнуть как активная социальная единица, превратиться из мужчины в бесполое безынициативное хнычущее существо.

ПОВЕРЬ В СЕБЯ

Второй этап самовоспитания - укрепление веры в собственные силы. Для этого не надо ставить рекорды, брать повышенные сообразительности, ибо всегда вас будет точить мысль: смогу - не смогу. Вера в себя начинается с маленького ощущения прогресса. С победы над самим собой. Самый простой способ почувствовать это - начать делать несложные физические упражнения. Проще всего - отжимание от пола. Каждое утро - сколько сможете. Два, три, десять раз, но обязательно до полного "не могу". Через неделю вы сможете отжаться на один раз больше, через две - на три... Вы чувствуете прогресс. Вы можете хоть что-то! Обычно такой "первой ступени" бывает достаточно, чтобы человек не комплексовал, берясь за какую-то работу: стереотип "я постараюсь и смогу" закрепляется на таком физическом уровне очень быстро. Там, где что-то заде-

плекс неполноценности либо, наоборот, завышенной самооценки: "все для меня должны что-то делать". И в том, и в другом случае это может привести к стрессу при исчезновении "опекающего фактора". Поэтому начните делать самостоятельно то, что раньше, к примеру, делала за вас (для вас) жена. Скажем, постирайте рубашку. Выросшее на малом осознание того, что "я и сам могу", достаточно быстро закрепится в вашем мозгу. Кстати, психологами замечено, что чем более независим человек, тем сильнее к нему тянутся люди, тем легче ему с ними общаться, тем меньше комплексов он испытывает. Так что начните со стирки!

"Я КОМУ-ТО НУЖЕН"

Сидит-сидит себе несчастный, с позволения сказать, мужик и думает: "Никому я не нужен, ни жене, ни детям..." И верно, кому такой нужен - сидит и рефлексировать! Поэтому опять-таки - первый шаг: начните кормить голубей на улице. Причем в одном и том же месте. Голуби - птицы наблюдательные и привязчивые, скоро начнут вас узнавать, брать корм из рук. Вы ощутите, во-первых, чувство нужности птицам, которые ждут вас, а во-вторых, чувство ответственности: вас ждут! Лучше, конечно, завести собаку. К тому же собака развивает коммуникативные навыки - вам придется гулять с ней, дресси-

ОПАСНЫЕ ПРОФЕССИИ



По утверждению канадских специалистов, органические растворители вроде тех, что содержатся в лаках, красках и клеях, негативно влияют на репродуктивную способность мужчин, снижая количество и подвижность сперматозоидов в семенной жидкости. Ученые Монреальского университета обследовали 1200 рабочих разных специальностей, обратившихся в клинику с жалобами на бесплодие, и обнаружили, что у пациентов, постоянно имеющих дело с такими растворителями, аномалии спермы встречаются вдвое чаще. По мнению канадских ученых, наибольшему риску подвержены печатники и маляры.

Игорь НИКОЛАЕВ.

ИЗ СТАРОЙ ПОКРЫШКИ

Хочу поделиться "изобретениями", которые наш папа сделал для сына. А понадобились ему всего-навсего старые автопокрышки большого диаметра.

Вот как он сделал бассейн: положил покрышку на землю, выкопал внутри небольшое углубление, выстлал ямку полиэтиленовой пленкой, обернул ею борта, а края затолкал под покрышку. Бассейн готов, осталось налить воду.

Если вместо воды насыпать песок, получится песочница (ямка и пленка не нужны).

А сколько радости доставляет малышу прыганье на "бабуне". Просверлите дырки там, где резина потолще, оплетите веревку покрышки прочным шнуром так, чтобы он образовал сетку. Батут готов. Можно прыгать, сколько душе угодно.

Ольга ТАРАСОВА.

г. Ребриха Алтайского края

другу, случайному попутчи-
ку. А лучше всем по разу. Это
стандартный психотерапевти-
ческий прием - проговаривая
свою проблему раз, другой,
третий, мы абстрагируемся от
нее, она становится знакомо-
привычной, следовательно, не
такой страшной. Но бойтесь
превратиться в профессиональ-
ного нытика! Друзья-приятели
вас послушают раз, другой, а
потом ваша проблема осточер-
тает им до невозможности. Ре-
зультат - они начнут избегать
общения с вами, чтобы в тыся-
чу первый раз не слушать пес-
ню на тему "ой, как мне плохо".
А если все-таки найдется чело-
век, который согласится слу-
шать вас постоянно и столь же
постоянно жалеть (чаще всего
это родители), - совсем беда:
почувствовав психологический

ри... Вы чувствуете прогресс.
Вы можете хоть что-то! Обычно
такой "первой ступени" бывает
достаточно, чтобы человек не
комплексовал, берясь за какую-
то работу: стереотип "я поста-
раюсь и смогу" закрепляется на
таком физическом уровне очень
быстро. Тем более что задей-
ствовано естественное для муж-
чины желание стать сильным.

НЕЗАВИСИМОСТЬ

Тут также стоит начать с ма-
лого, с сугубой "бытовухи". Ча-
сто мягкие, спокойные, добро-
желательные мужчины, которых
с детства опекали сперва роди-
тели, потом жена, со временем
начинают тяготиться зависимо-
стью, чувствовать себя непол-
ноценными. Хорошего настро-
ения им это, понятно, не при-
бавляет, да к тому же со време-
нем у них вырабатывается ком-

ные и привязчивые, скоро нач-
нут вас узнавать, брать корм из
рук. Вы ощутите, во-первых,
чувство нужности птицам, кото-
рые ждут вас, а во-вторых, чув-
ство ответственности: вас ждут!
Лучше, конечно, завести соба-
ку. К тому же собака развивает
коммуникативные навыки - вам
придется гулять с ней, дресси-
ровать, общаться с коллегами-
собачниками. И, почувствовав
ответственность за живое су-
щество, вы станете увереннее в
себе: ведь кто-то от вас зави-
сит!

С этих, в сущности, простень-
ких психотерапевтических при-
емов и начинается формирова-
ние (восстановление после
стресса) качеств мужчины: веры
в себя, чувства ответственно-
сти, умения принимать решение
и не бояться неудачи.

Записал
Алексей ТУМАНОВ.

ку. Бассейн готов, осталось налить воду.

Если вместо воды насыпать песок, получится песочница (ямка
и пленка не нужны).

А сколько радости доставляет малышу прыганье на "батуте"!
Просверлите дырки там, где резина потолще, оплетите верх
покрышки прочным шнуром так, чтобы он образовал сетку, - и
батут готов. Можно прыгать, сколько душе угодно.

Ольга ТАРАСОВА.
г. Ребриха Алтайского края.

ПРОЗРАЧНАЯ СТОЛЕШНИЦА

Видел в магазине очень кра-
сивый журнальный столик с круг-
лой столешницей из стекла. Мож-
но ли самому изготовить такой?
Как вырезать из стекла круг?

Олег МОРЕНКО.
Ставрополь.

Ничего особо сложно-
го в этом нет - надо на-
учиться хорошо резать
стекло (вот это-то как раз
и непросто) и изготовить
простенькую оснастку.

Понадобится стекло-
рез (очень хороший), шай-
ба, резиновая присоска,
например, от мыльницы,
и непружинящий шнурок,
можно использовать тон-
кую медную проволочку.
Оснастка собирается и ис-
пользуется, как показано
на рисунке 1. Затем, ког-
да круг будет вычерчен, "лишнее" стекло удаляется, а неровно-
сти и грани столешницы заполировываются алмазным надфилем,
шкуркой с алмазным напылением (кстати, не пугайтесь - несмотр-
я на "драгоценное" название, стоят эти инструменты не так уж
дорого). Толщина стекла не менее 5 мм.

Крепление ножек - на ваше усмотрение: либо на клей, либо
на болты. Клей - эпоксидная смола, цианакрил, только работать
им надо аккуратно, чтобы не оставалось потеков. Для болтов
придется сверлить отверстия - проще всего это сделать, ис-
пользуя специальное сверло-фрезу с алмазным напылением
или обломок надфиля, заточенного в виде зубильца. Сверлить
надо на малых оборотах (надфиль придется все
время подтачивать), осо-
бо не нажимая. Стекло
толщиной 6 мм просвер-
ливается за 10-15 минут.
Неплохо смотрятся дере-
вянные ножки-бруски, в
которое стеклянная сто-
лешница врезана. Такой
стол в сборе (с узлом креп-
ления) на рисунке 2.

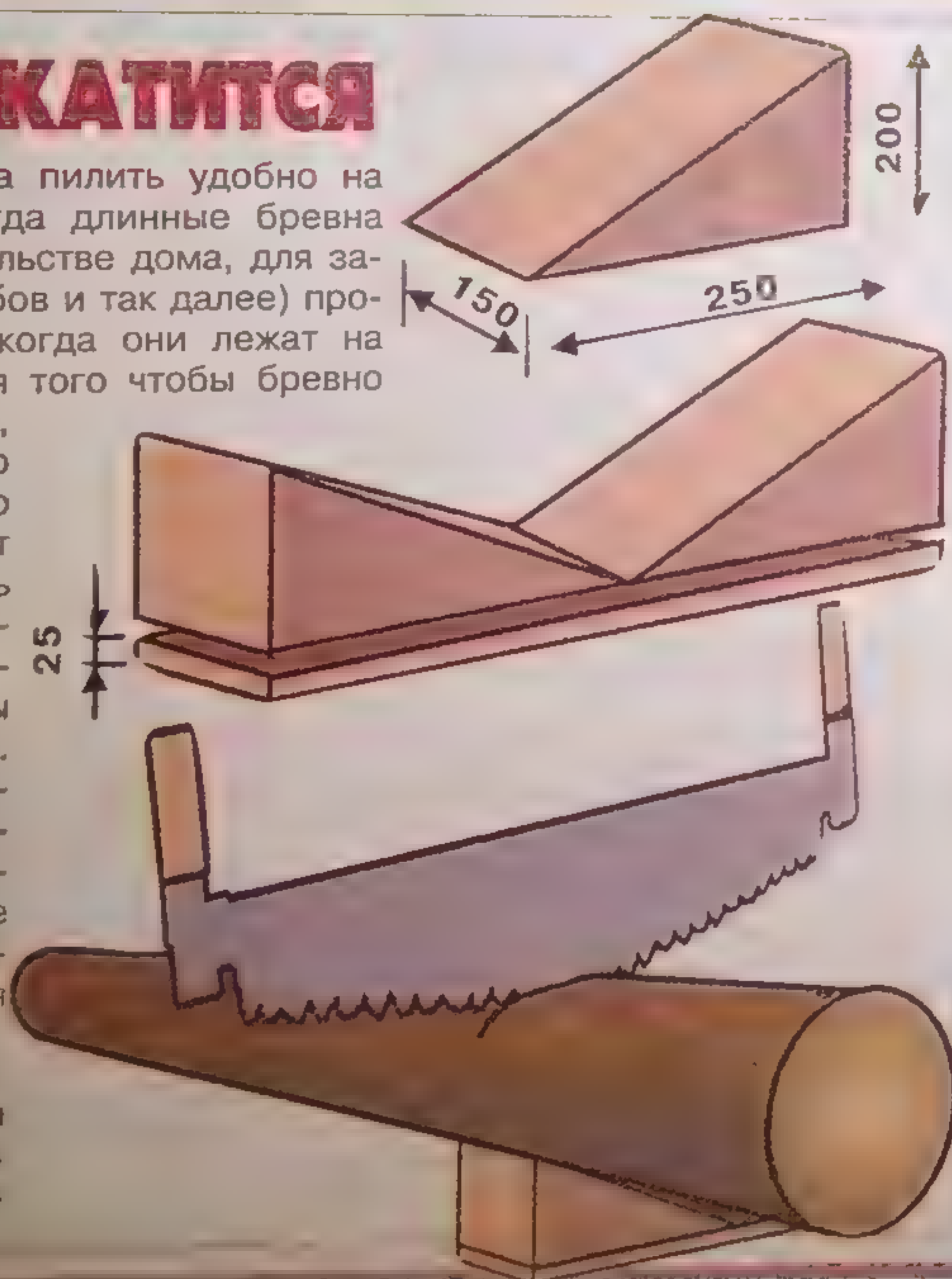
Только учтите, что стек-
лянная пыль - чрезвычай-
но вредная штука, и рабо-
тать с ней надо под вытяж-
кой или на улице.

Алексей ТУМАНОВ.

НЕ УКАТИТСЯ

Не всегда пилить удобно на
козлах. Иногда длинные бревна
(при строительстве дома, для за-
борных столбов и так далее) про-
ще пилить, когда они лежат на
земле. А для того чтобы бревно
не каталось, чтобы его
было удобно
пилить, стоит
изготовить
простую ос-
настку. Фор-
ма и размеры
на рисунке.
Бревно при-
поднимает-
ся, и в нуж-
ном месте
под него под-
кладывается
оснастка.

Иван
МОХОВ.
Казань.

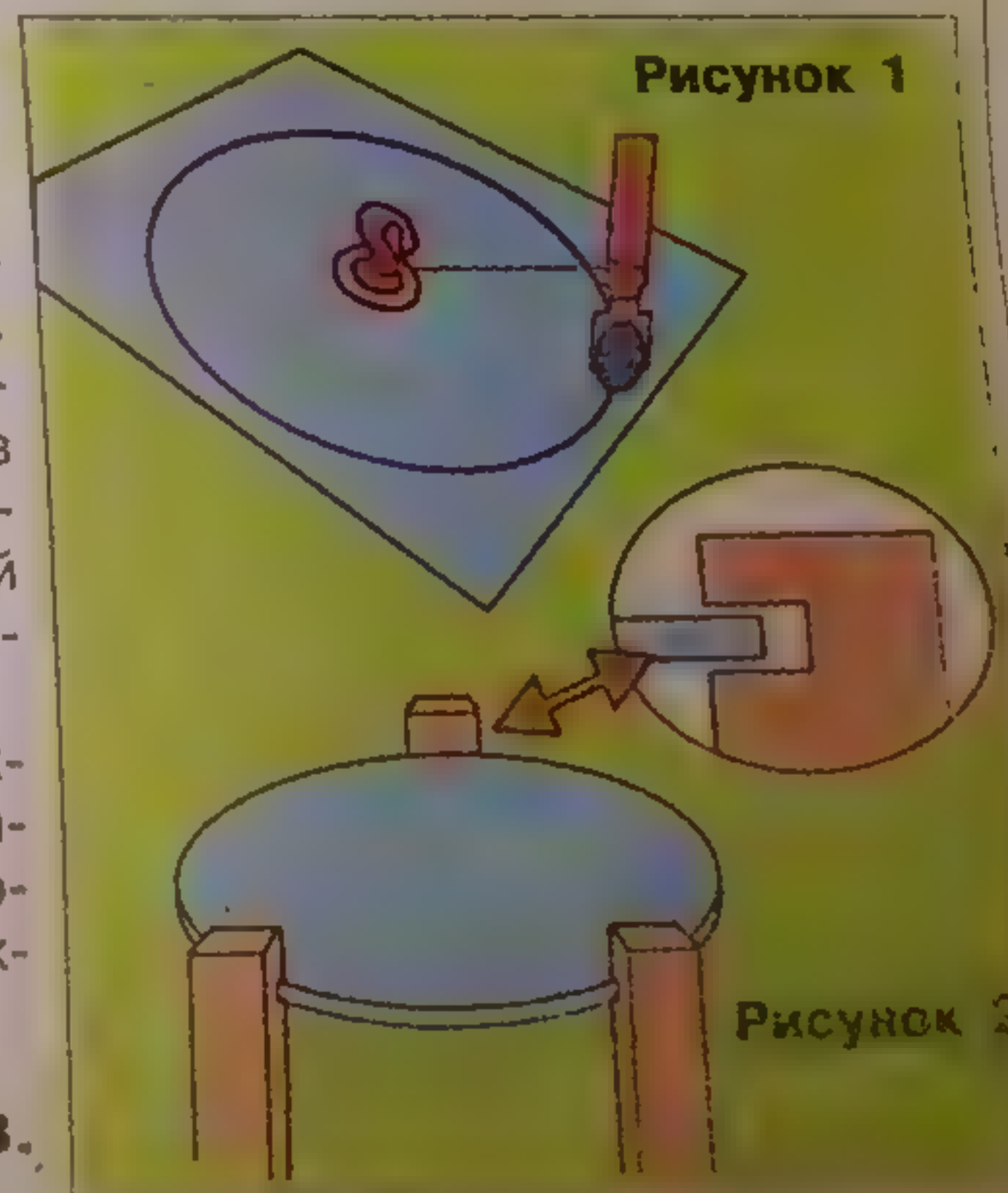


КОГДА МЫЛО ПОЧЕРНЕЕТ

Я читал в "Друге дома" о
разных изделиях из твердого
дюралья (марка "ДТ"). Только
ведь гнуть его тоже надо уметь!
При сгибании "ДТ" вполне мо-
жет лопнуть. Поэтому хочу рас-
сказать, как грамотно гнуть дюр-
аль, - сам я слесарь, мне регу-
лярно приходится это делать.

Возьмите заготовку и прой-
дитесь по линиям сгиба паяль-
ной лампой - не совсем раска-
лите, а так, чтобы на ощупь
дюраль был горячим, но не жег
пальцы. Потом натрите горячую
линию сгиба простым хозяй-
ственным мылом и продолжай-
те гнуть пламенем паяльной
лампы до тех пор, пока слой
мыла не почернеет. Это как раз
и будет температура отпуска
дюралья. После этого дюраль
легко согнется.

Юрий СОТЕНКОВ.
Челябинск.



СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Вновь в нашей гостинице собрались популярные актеры, певцы, музыканты. Прочитав отзывы, можно сказать, что гости не только получили удовольствие от общения с артистами, но и получили много полезных советов. Вот некоторые из них.

Ирина ОТНЕНА: Салат из лапши

Готовить я не то чтобы люблю, но от экспериментов на кухне не отказываюсь. Хотите попробовать салат из лапши? Возьмите 250 г лапши (лучше домашнего изготовления), 250 г полукопченой колбасы, огурец, зеленый лук, 3-4 столовые ложки растительного масла, столовую ложку лимонного сока, чайную ложку горчицы, ну и перец и соль - по вкусу.

Лапшу надо отварить. Кол-



Лариса ЧЕРНИКОВА: Бодрит и просветляет

Я знаю один старинный рецепт напитка, который помогает поднять тонус, освободить внутренние силы, просветлять сознание и вообще чувствовать себя великолепно.

Я предлагаю отказаться от ужина или делать его до крайности легким и просто выпивать такой напиток: на стакан воды чайная ложка меда и несколько капель лимона. Прекрасно бодрит! Часто я готовлю себе этот напиток перед концертом, когда надо войти в форму.

Алексей ЕЛНСТРАТОВ (группа "Koolhaas"): Когда кактусы цветут...

Выращивать кактусы я стал еще 9 лет назад, когда учился в цирковом училище. Одна моя знакомая подарила мне кактус, и с тех пор я увлекся этим занятием. Сейчас у меня уже большая коллекция из 45 растений. Хочу дать несколько советов тем, кто тоже выращивает кактусы.

В первую очередь нужно помнить, что хотя кактусы "дети солнца", но отнюдь не все. Ведь некоторые из них у себя на родине живут в сумерках тропического леса, а не под палящим солнцем пустыни. К тому же, например, черенок цереуса, еще "не ставший на ноги" (без корней), будет немедленно обожжен прямыми лучами солнца. При отсутствии корневой системы он лишен воз-

можности впитывать воду и испарять ее со своей поверхности, чем достигается обычное охлаждение корпуса растения.

Конечно, кактусам тоже необходима вода, но не зимой, когда растения находятся в состоянии покоя. Тут она не

только не нужна, но и вредна. Если чрезмерный полив и не приведет к гибели кактуса, то он не раскроет вам летом прелести цветения. Растению нужно обеспечить условия покоя - сухую и холодную зимовку. И еще необходимо помнить, что большинству кактусов перегнойная земля и удобрения (особенно азотистые) вредны. Я знаю, что эти растения благоприятно влияют на здоровье человека.



Вообще я очень люблю готовить супы, это мой конек. Считаю, что приготовить можно все, но если женщина может роскошно пригото-

В молодости у меня была любимая маска для моей сухой кожи: ложка оливкового масла, желток, ложка меда и чуть-чуть муки или "геркулеса". Если "геркулес" старого образца, его лучше размолоть в кофемолке. Новые "геркулесы" (типа "Нордик") хороши и без дополнительного помола. Маска держится минут двадцать и смывается теплой водой. Мне это очень здорово помогало.

Лариса ГУЗЕЕВА: Мед, желток и "геркулес"



Яна ПОПЛАВСКАЯ: Мой любимый сырный суп

закипания сразу до минимума убавляете огонь, потому что сырный суп похож на молоко и так же быстро "убегает". Тут же бросаете картошку. Пока овощи варятся, третете на терке морковь, морковку, нарежете лук, обжариваете его, потом добавляете томат-

растительного масла, столовую ложку лимонного сока, чайную ложку горчицы, ну и перец и соль - по вкусу.

Лапшу надо отварить. Колбасу нарезать кубиками и немного обжарить на сковородке без жира. Огурец тоже нарежьте кубиками. Взбейте растительное масло, лимонный сок, горчицу, добавьте соль и перец. Лапшу с колбасой, измельченный лук и огурец положите в приготовленный соус, все тщательно перемешайте. Дайте постоять минут 20-30 и подавайте на стол.



ноги" (без корней), будет немедленно обожжен прямыми лучами солнца. При отсутствии корневой системы он лишен воз-



земля и удобрения (особенно азотистые) вредны. Я знаю, что эти растения благоприятно влияют на здоровье человека.

- Вообще я очень люблю готовить супы, это мой конек. Считаю, что приготовить можно все, но если женщина может роскошно приготовить суп - это верх кулинарного искусства! У меня, кстати, и маленький, и старший сын целый день могут есть только суп.

Я просто обожаю варить сырный суп. При очень простом рецепте приготовления и очень вкусном результате его почему-то достаточно редко готовят. У меня не то что вся семья его любит, а даже друзья ходят в гости, чтобы отве-дать этот суп.

Его можно сварить из любых плавленых сырков, лучше, конечно, взять сырки со вкусовыми добавками. Разламываете эти сырочки (я кладу на три литра воды два сырка), кладете их в холодную воду. Если положить в горячую, то суп получится комками. Мелко шинкуете капусту, чтобы она была такими тоненькими красивыми длинными полосочками. После



Мой любимый сырный суп

закипания сразу до минимума убавляете огонь, потому что сырный суп похож на молоко и так же быстро "убегает". Тут же бросаете картошку. Пока овощи варятся, трете на терке приличную

морковку, нарежете лук, обжариваете его, потом добавляете туда морковку и все вместе пассеруете. Перед самой готовностью в эту пассеровку добавляете чуть-чуть зелени.

Пока все это у вас жарилось, картошка и капуста дошли до полуготовности. Поэтому содержимое сковородки вы добавляете в кастрюлю. Что самое потрясающее - суп становится такого необыкновенно красивого желтовато-оранжевого цвета. И когда у вас суп практически готов, вы бросаете туда много зелени и обязательно консервированный зеленый горошек - ложки три, не жалея. И я, например, не могу жить без приправ.

Ну и конечно, когда наливаешь это в тарелку, - красота получается необыкновенная. Главное, что быстро. Нет мяса, и не надо!

Роксана БАБАЯН: Ягодные маски



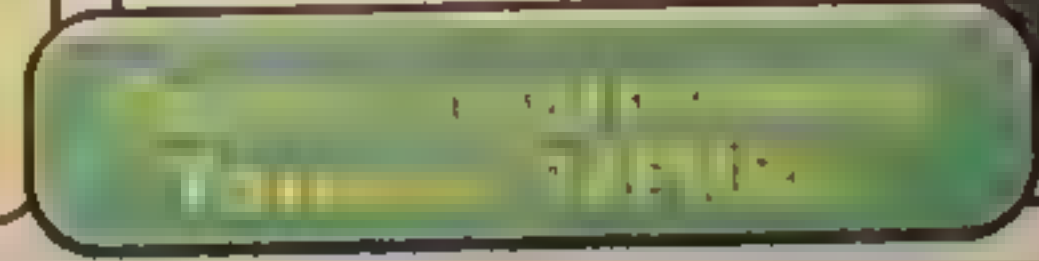
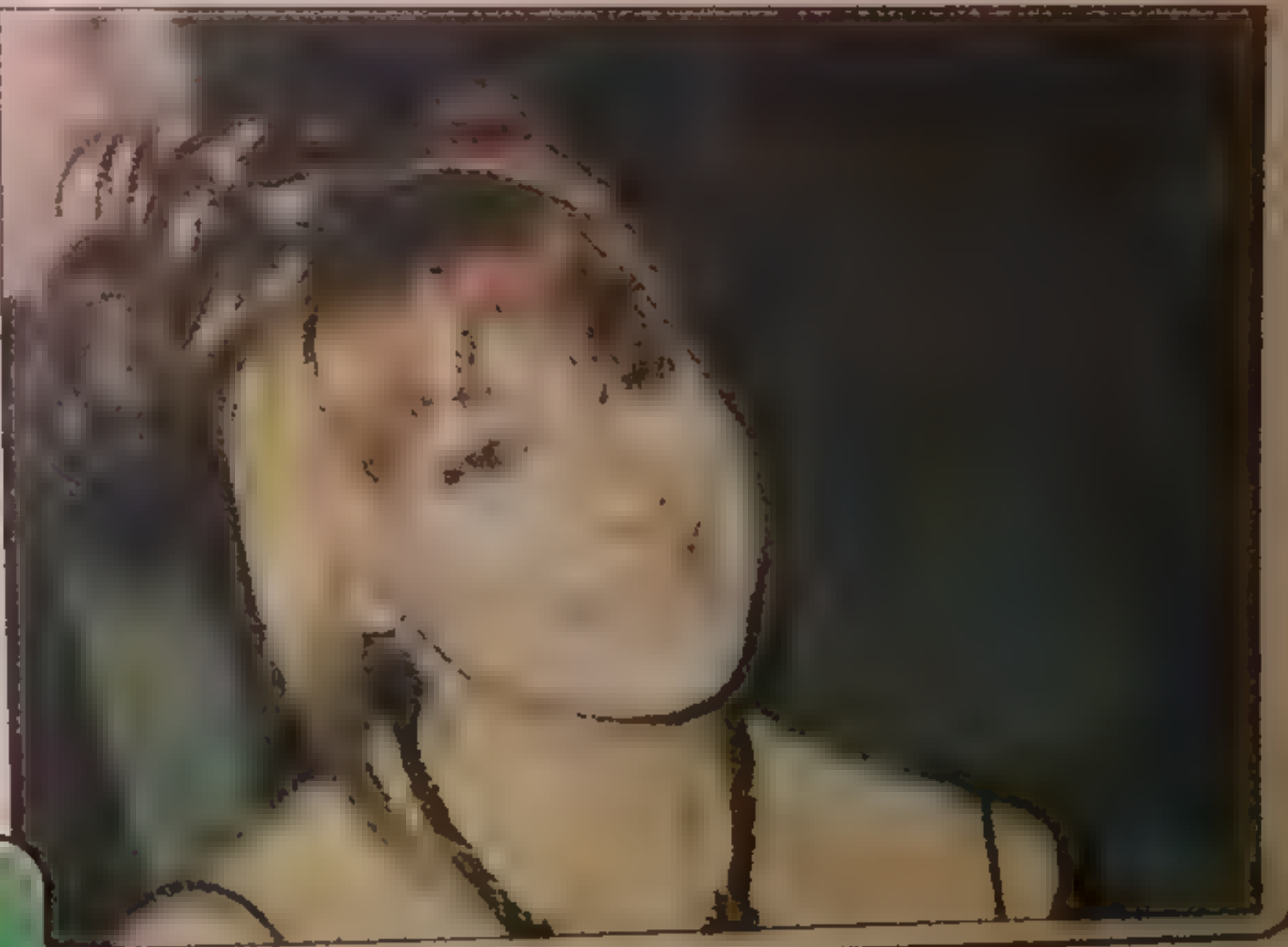
- Для того чтобы быть красивой, не надо изобретать ничего хитрого. Прекрасно протирать лицо любыми ягодами. Или есть такой хороший рецепт: чайную ложку меда и желток смешать, наложить минут на двадцать на лицо и смыть теплой водой. Подходит для сухой и нормальной кожи.

Еще хорошо натереть огурчик или размять свежемороженые ягоды. Заранее приготовьте из марли маску с прорезью для глаз. Выложите на марлю ягодное или огуречное пюре и приложите к лицу минут на 15-20. Затем протрите лицо минеральной водой.

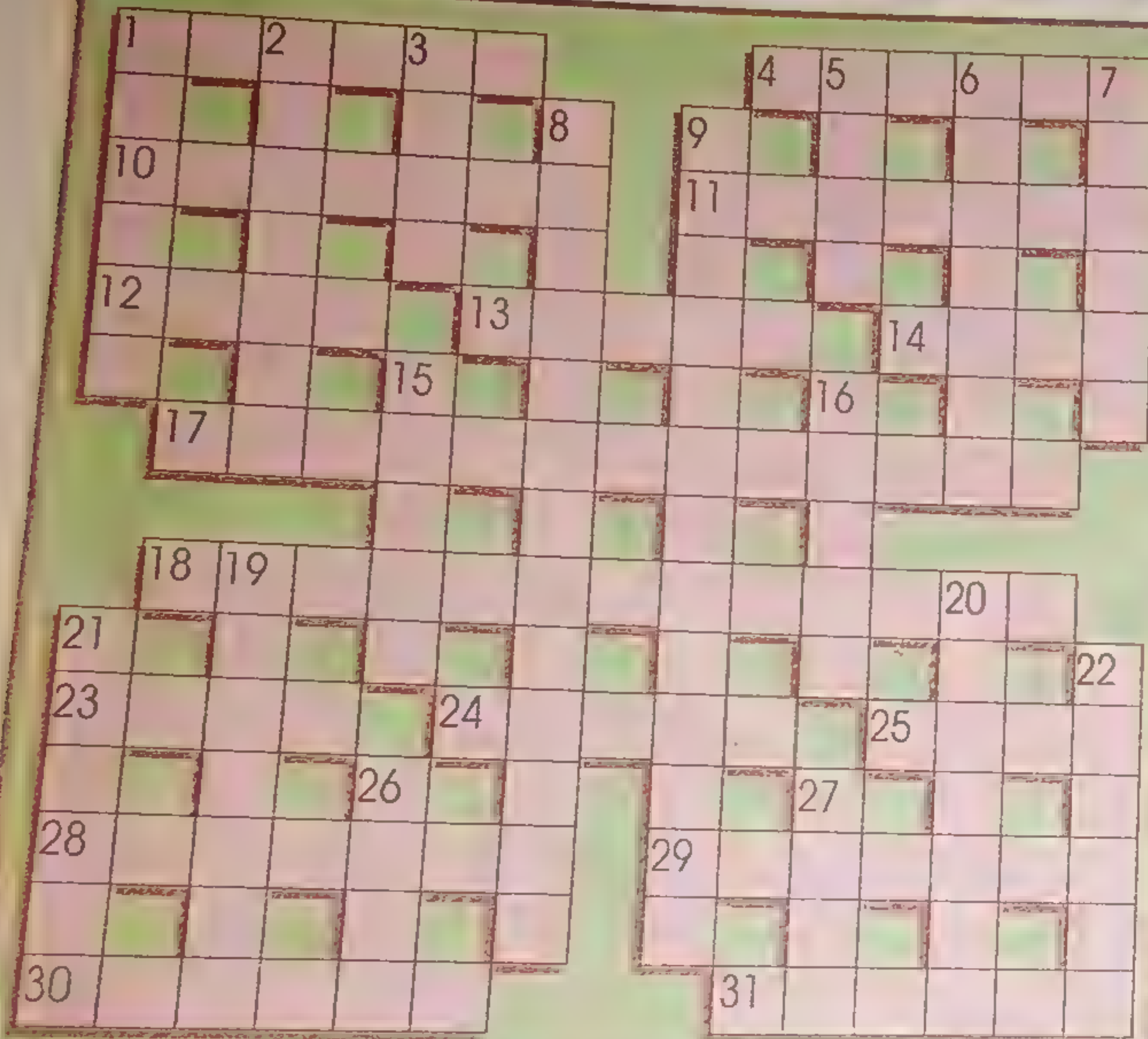
Алена АПИННА: Ближе к природе

- Свои секреты, наверное, есть у каждой женщины, но у меня их всегда было меньше, чем у других. Кстати, не люблю дома вертеться перед зеркалом, потому что этого хватает и на работе. А чтобы хорошо выглядеть, можно, например, приготовить отвар из ромашки и им умываться утром и вечером. Для хорошего цвета лица ромашку можно и пить вместо чая.

Молодежь сейчас, насмотревшись рекламы, старается покупать дорогие кремы. По-моему, очень зря. У меня их - минимум, стараюсь использовать какие-нибудь природные средства.



СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Гобелен, украшавший жилище Кисы Воробьянинова до революции. 4. Летальный исход театральной премьеры. 10. Итальянский купюре. 11. Русский драматург, автор пьесы "Старомодная комедия". 12. Деревенский дом. 13. "Родитель" предложения. 14. "Шейное украшение" из рассказа А.П. Чехова. 17. Русская народная сказка. 18. Горечь от несбывшихся надежд. 23. Щетинка колоса. 24. Обстановка, в которой третий - лишний. 25. Небритые сапоги. 28. Розово-красный цвет лица, щек. 29. Ткань, пропитанная водонепроницаемым составом. 30. Сорочка под тогу. 31. Иное название гарема.

По вертикали. 1. Птица с красивым хвостом и мерзким голосом. 2. Химический эквивалент слова. 3. Кадка с ушками. 5. Самая известная из курочек. 6. Вид рукоделия. 7. Синтетическое волокно. 8. Ну очень бедная невеста. 9. Машина для стрижки травы. 15. Литературная гостиная. 16. Любовное приключение на курорте. 19. Пудель Мальвины. 20. Внутренняя сторона одежды. 21. Знаменитый муж Ксантиппы. 22. Мужчина, о котором мечтает каждая девушка, а имеет которого - только Прекрасная дама. 26. Он превращает женщину в бабушку. 27. "Превратите" известного композитора в пирожное, заменив одну букву в его фамилии.

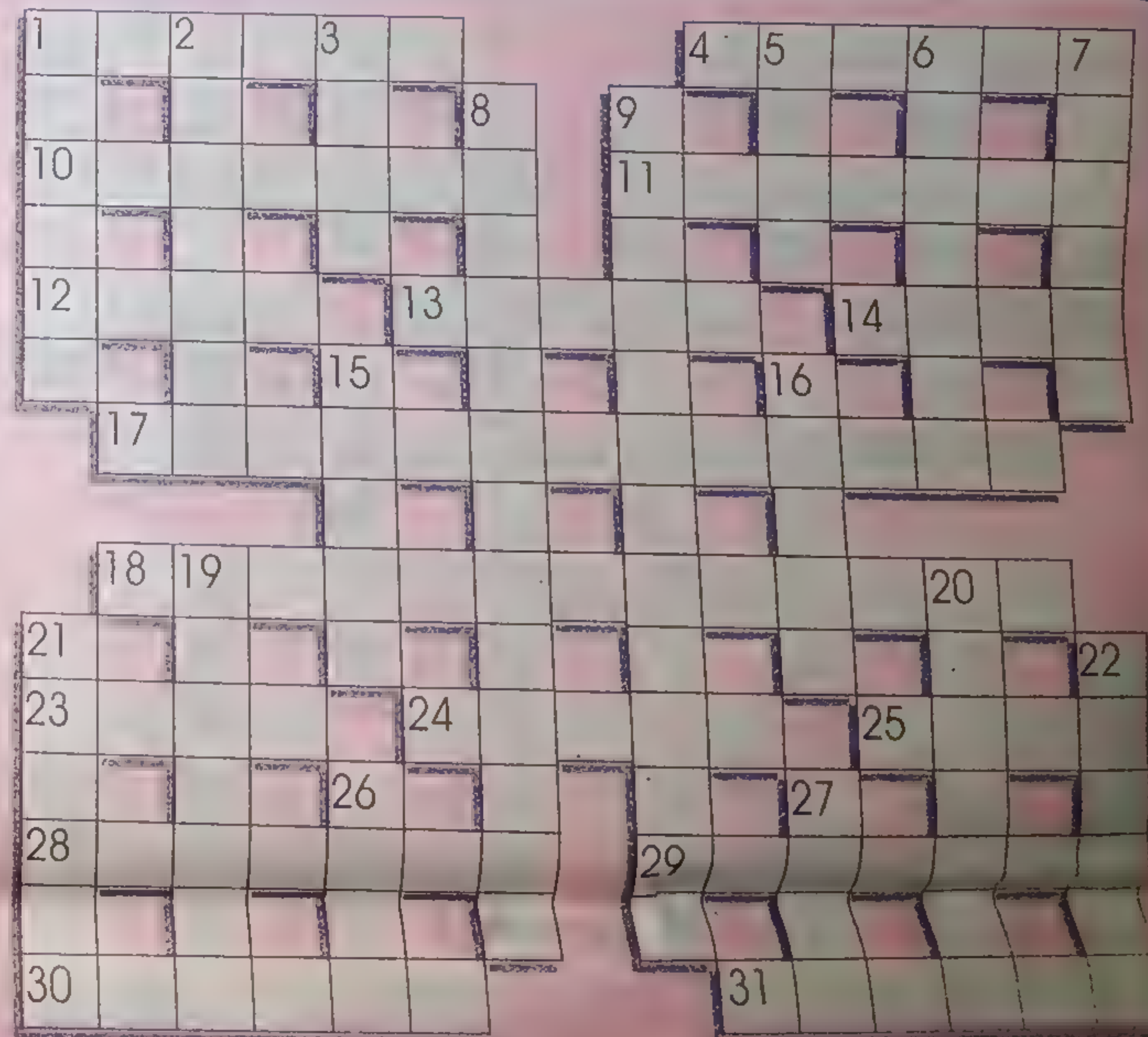
автор книги "Путь кенгуренка". 29. Мысль, не позволяющая думать. 30. Людей, жующих это резиновое изделие, можно встретить где угодно (рекламное). 31. Неинтеллигентные брюки.

По вертикали. 1. Чу-чело огородное. 2. Привычка, от которой множество раз избавлялся Марк

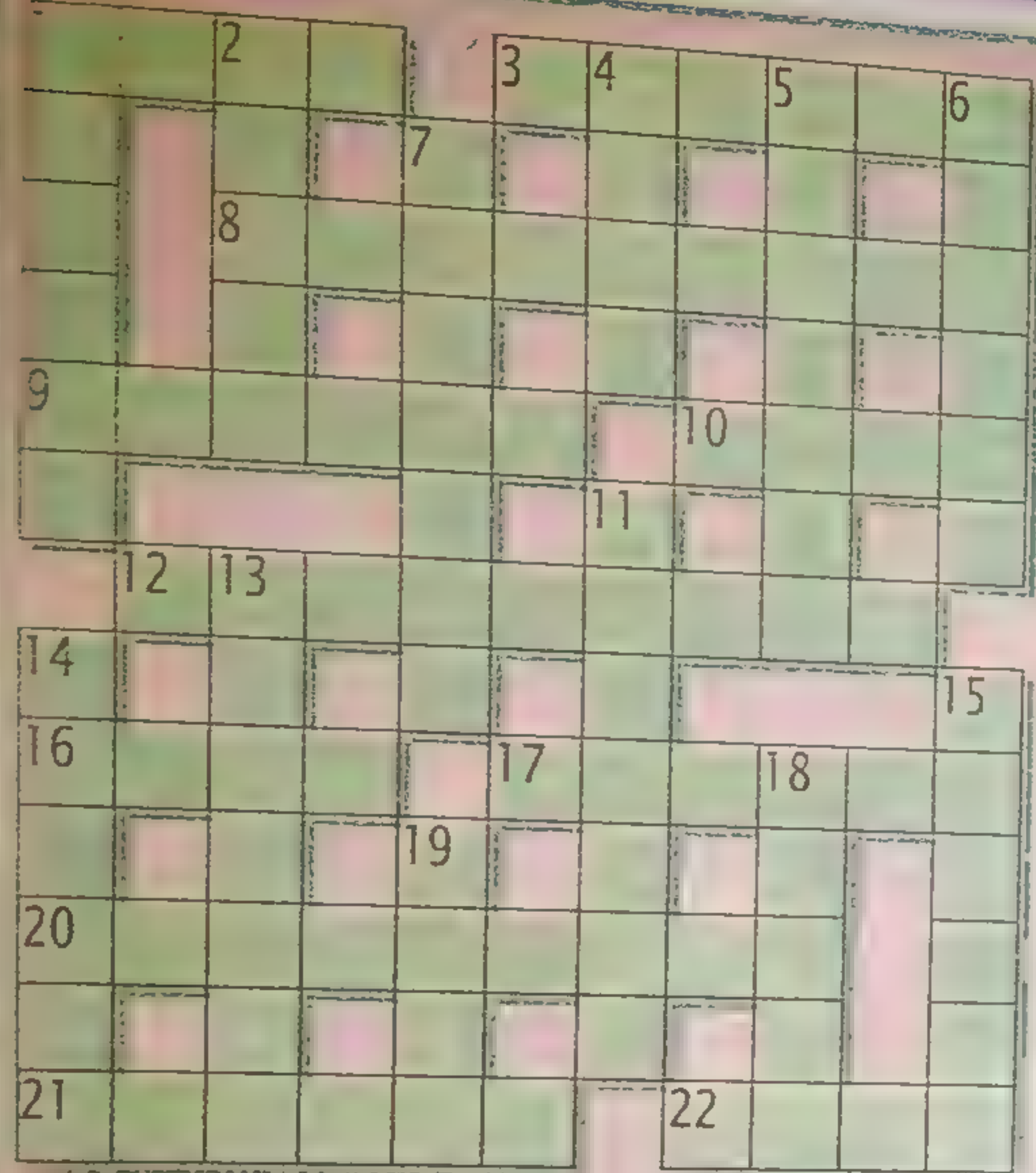
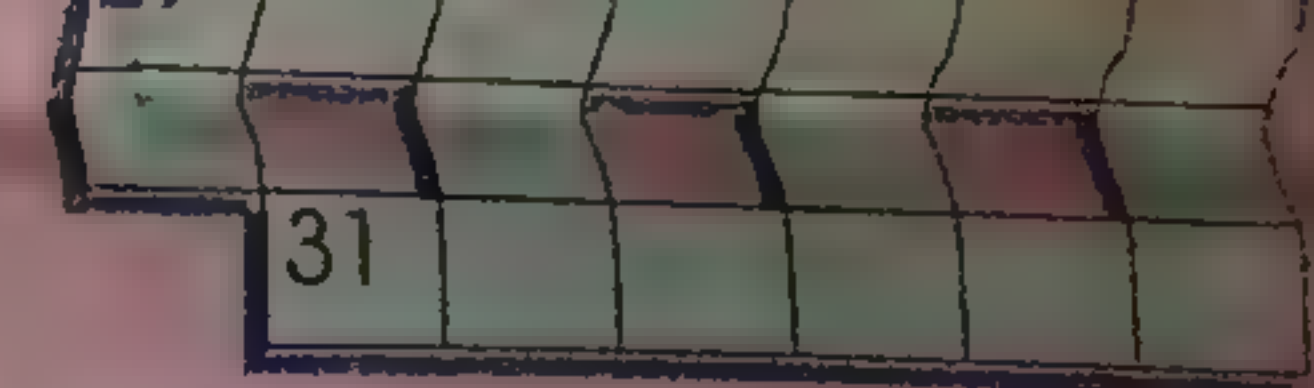
Твен. 3. Пророк, который три дня и три ночи провел во чреве кита. 5. Древнерусское войско. 6. Военное звание падающего духом Голицына (песенное). 7. То, что умный делает, а неумный только сдает. 8. Специалист по введению в заблуждение. 9. Конец боевой и политической подготовке. 15. Каждый преступник заботится, чтобы оно у него было. 16. Место, под которое любили пускать поезда партизаны. 19. И колли, и пули. 20. Спортсмен, гребущий деньги на каноэ. 21. "Кайф" по-русски. 22. Американский теннисист. 26. Эксцентричный танец, популярный в 60-е годы. 27. Лучшее время года для любителей теплой водки и потных женщин.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Мероприятие по загрязнению лона природы стеклотарой и объедками. 4. Чача по-итальянски. 10. Трехглавая "зажигалка" для Ильи Муромца. 11. Муза, покровительствующая исполнителям серенад. 12. Матушка, которая раньше нас родилась. 13. Идол небольшого формата. 14. Для того чтобы их носить, мало быть модным, надо еще плохо видеть. 17. Литературная "проза жизни". 18. Уничтожение воздушных судов с воздуха. 23. Восточный можжевельник. 24. От него дрожат коленки. 25. Материал для ваяния самых холодных баб. 28. Английский зоолог,



материал для ваяния самых холодных баб. 28. Английский зоолог, танец, популярный в 60-е годы. 27. Лучшее время года для любителей теплой водки и потных женщин.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Мелкая сетка для просеивания муки. **3.** Волшебница Розовой страны из сказки про волшебника Изумрудного города. **8.** Палка о двух концах с ведрами. **9.** Бурные аплодисменты. **10.** Будущий морской волк. **12.** Место, где обычно ждут автобус. **16.** Первый месяц весны. **17.** Вес товара с упаковкой. **20.** Дополнительный учитель. **21.** Российский писатель, автор автобиографического романа "Похождения факира". **22.** Сладкоголосый кот в русских сказках.

По вертикали. 1. Наметенная куча-мала. **2.** Желтая курица под тыном дуется (загадка). **4.** Учение - свет, а неученье - ... **5.** Сынок Патрикеевны. **6.** Восхитительный запах. **7.** Музей в Санкт-Петербурге. **11.** Отзывчивость, душевное расположение к людям. **13.** Штучка, которой можно соединять вместе разные бумажки. **14.** Детская игра с завязыванием глаз. **15.** Пернатый хищник, едва не лишивший Гвидона невесты, когда та была лебедем. **18.** Ковшик для варки кофе. **19.** Оно мудренее вечера.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 39

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Пани. **5.** Подзор. **8.** Гонор. **9.** Балл. **10.** Ирония. **11.** Алиби. **16.** Асс. **19.** Сквозняк. **20.** Безе. **22.** Корень. **23.** Пудель. **26.** Экслибрис. **27.** Цедра. **29.** Перчатки. **30.** Австрия. **31.** "Баунти".

По вертикали. 2. Агар. **3.** Игла. **4.** Анни. **5.** Прииск. **6.** Дион. **7.** Офис. **12.** Лизанька. **13.** Баян. **14.** Осока. **15.** Дверь. **17.** Бенедиктин. **18.** Зелье. **21.** Тумбочка. **24.** Аллея. **25.** Детва. **26.** Эрато. **28.** Пики. **29.** Пир.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Удар. **5.** Сходка. **8.** Октет. **9.** Шрам. **10.** Алехин. **11.** Батут. **16.** Гол. **19.** Резистор. **20.** Урна. **22.** Тюрьма. **23.** Молния. **26.** Плацкарта. **27.** Зверь. **29.** Анонимка. **30.** Грамота. **31.** Экстаз.

По вертикали. 2. Дары. **3.** Ромб. **4.** Штат. **5.** Статор. **6.** Осел. **7.** Клио. **12.** Ансамбль. **13.** Угон. **14.** Врата. **15.** Азарт. **17.** Гранатомет. **18.** Маляр. **21.** Пожарник. **24.** Сцена. **25.** Сва

ра. **26.** Прима. **28.** Гааз. **29.** Ату.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Дело. **3.** Шайба. **8.** Светлячок. **9.** Баобаб. **10.** Шнур. **12.** Сарделька. **16.** Утро. **17.** Фантик. **20.** Масленица. **21.** Степа. **22.** Трио.

По вертикали. 1. Дружба. **2.** Лассо. **4.** Алло. **5.** Бочонок. **6.** Петарда. **7.** Якорь. **11.** Алфавит. **13.** Адресат. **14.** Сумма. **15.** Окошко. **18.** Театр. **19.** Серп.



Рисунок Татьяны ЗЕЛЕНЧЕНКО.

ГЛАВНОЕ СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
915-44-51
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ ГИЗ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билль-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА.
Знайки МИШУРЫ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 184000 экз. Тип. № 40

Цена свободная.

Время подписания в печать по графику 11.10.2001 г. в 19:00.

Подписано в печать 11.10.2001 г. в 18:50.

Праздность и сытость

Мы женаты второй год. Супруга все чаще отказывается мне в постели, - говорит, что устала, что у нее болит голова, что хочет выспаться... Как повысить ее сексуальную активность?

Олег Ж. Кострома.

Есть такая старая поговорка - праздность и сытость порождают похоть. Правда, произносили ее в Средние века со знаком "минус", вроде как в осуждение. Так что посмотрите на свою семейную жизнь - может, жена весь вечер, придя с работы, гладит, стирает, готовит для вас, любимого, а вы в это время сидите у телевизора? Понятно, что, кроме досады, никаких чувств она не испытывает. Возьмите на себя часть домашних дел, помо-

гите ей - ведь в конце концов жена действительно устает после работы не меньше, чем вы. И не забывайте, что она все-таки женщина, за ней надо ухаживать, давать ей понять, что она желанна для вас. Дарите цветы, говорите комплименты, делайте подарки не только на Восьмое марта.

И посмотрите на себя в зеркало - привлекательны ли вы как мужчина? Тренировочные штаны с пузырями на коленках, небритая физиономия и дырявая майка могут убить в женщине любые эротические желания.

Чья проблема?

Кто должен заботиться о предохранении от беременности - мужчина или женщина?

Ольга Д. Волоколамск.

Наверное, тот, кто сильнее не хочет иметь детей! А

если серьезно, то все-таки женщина. Единственное доступное мужское противозачаточное средство - презерватив. Но процесс его доставания, извлечения, надевания в разгаре любовной игры может, как говорится, сбить настрой. Женщине же доступен гораздо более широкий спектр контрацептивов: спирали, свечи, таблетки, причем об их применении мужчина может даже и не знать, а эффективность тех же ВМС (спиралей) последнего поколения приближается к 100 процентам. Однако такие противозачаточные средства хороши в том случае, если вы живете регулярной половой жизнью. Если же секс для вас - "скоротечный огневой контакт", который то ли будет, то ли нет, какой смысл глотать таблетки? Лучше иметь под рукой старый добрый презер-

ватив, и пусть о проблемах контрацепции заботится мужчина. Тем более что презерватив играет еще и барьерную функцию, защищая от заболеваний, передающихся половым путем. Это особенно важно при интимном общении с партнером, которого вы знаете недостаточно близко.

Свет - дело личное

Моя подруга очень стыдлива и просит, чтобы во время секса всегда был выключен свет. А мне нравится заниматься любовью при свете...

Игорь Д-ОВ. Волгоград.

Прежде всего попробуйте предложить ей компромиссный вариант: ночник, свечи. Воз-

можно, дело не столько в стыдливости, сколько в своеобразном комплексе неудовлетворенности своим телом, свойственном многим девушкам. Им все время кажется, что тут много, там морщинки, здесь толсто... Поэтому почаще говорите ей, какое у нее красивое тело, как оно возбуждает вас, как вам нравится на него смотреть. Делайте ей побольше комплиментов, причем расхваливайте все части тела: и грудь, мол, у нее красивая, и бедра изящные, и талия хороша. Говорите ей, как красива она в минуты страсти, как нравится вам ласкать ее взглядом, говорите, что вас это возбуждает. Скорее всего, со временем она перестанет прятать от вас свое тело.

Михаил СЕМЕНОВ, врач-психотерапевт.

ДОЛГОЖДАННОЕ ОТЦОВСТВО

Отсутствие детей часто бывает проявлением не бесплодия, а сочетания самых неожиданных факторов. Поэтому для повышения вероятности зачатия мужчине нужно вести здоровый образ жизни, поменьше волноваться, избегать вредных привычек. Но есть и специфические факторы, снижающие возможность оплодотворения.

Сидячая работа нередко приводит к перегреванию яичек и снижению выработки спермы. Оптимальная температура мошонки - 32-34 градуса, а постоянное сидячее положение приводит к тому, что яички постепенно принимают температуру тела, то есть 36 градусов. Кроме того, происходит застой крови в области половых органов, и наступает кислородное голодание клеток, ответственных за выработку сперматозоидов. Поэтому мужчинам, занимаю-

ние в половых органах, мошонке и простате.

Известен способ мужской контрацепции, когда мужчина на 30-40 минут погружается в ванну с температурой воды 40 градусов. Постоянное нахождение в помещении с такой температурой также может давать эффект снижения подвижности сперматозоидов, а при постоянном повторении такой ситуации - приводить к стойкому бесплодию. Некоторые врачи рекомендуют в таких случаях регулярно обмывать мошонку хо-

их развитие. Особенно выражены изменения у мужчин, выпивающих более 5 чашек кофе в день. Кстати, помните, что кофеин содержится также в чае, кока-коле и некоторых других напитках.

Зачатие может произойти только в течение 8-10 дней примерно в середине женского цикла, а точнее - в дни созревания яйцеклетки. Определить эти дни можно, измеряя температуру в заднем проходе или при помощи специальных тестов, продающихся в аптеке. Рекомендуется сделать перерыв на 3-4 дня до начала этого периода, а потом иметь сношения через день.

Первая порция спермы - самая богатая, поэтому во время семяизвержения пенис должен находиться как можно глубже (но без боли для женщины). Во



Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

Зафиксированы также случаи, когда у мужчины имело место пульсирующее бесплодие: показатели спермограммы колебались от превосходных до ужасных и обратно в течение месяца-двух. Поэтому бывает и так, что ребенок рождается, когда его уже и ждзть-то перестали.

Мужское бесплодие стали изучать не так давно, поэтому серьезных специалистов нужно искать, а не доверять себе здоровые малоквалифицированные клиники.

Мужчине нужно вести здоровый образ жизни, поменьше волноваться, избегать вредных факторов, снижающих возможность оплодотворения.



снижению выработки спермы. Оптимальная температура мошонки - 32-34 градуса, а постоянное сидячее положение приводит к тому, что яички постоянно принимают температуру тела, то есть 36 градусов. Кроме того, происходит застой крови в области половых органов, и наступает кислородное голодание клеток, ответственных за выработку сперматозоидов. Поэтому мужчинам, занимающимся сидячей работой, необходимо время от времени вставать и двигаться всем телом. Еще полезно раз в час делать 20-30 ритмичных втягиваний заднего прохода с частотой одно движение в секунду. При этом усиливается кровообраще-

ние и повышается выработка спермы. Известен способ мужской контрацепции, когда мужчина на 30-40 минут погружается в ванну с температурой воды 40 градусов. Постоянное нахождение в помещении с такой температурой также может давать эффект снижения подвижности сперматозоидов, а при постоянном повторении такой ситуации - приводить к стойкому бесплодию. Некоторые врачи рекомендуют в таких случаях регулярно обмывать мошонку холодной водой, а также делать холодные подмывания утром и вечером.

Мошонка должна иметь возможность свободно изменять свое положение относительно тела, чтобы регулировать температуру яичек. Ношение тесных трусов или плавок не позволяет развернуться этому процессу. Кроме того, белье из синтетических тканей может вызывать кожные реакции, аллергии, потливость и другие явления, способствующие снижению показате-

лей спермы. Поэтому трусы лучше носить типа "семейных", а при малейшей возможности обходиться вообще без белья, особенно дома. Кстати, врачи считают, что лучшая одежда для мужчины, мечтающего стать отцом, - свободное одеяние типа шотландского килта или индийского сари, то есть попросту - что-то вроде юбки.

Полные люди постоянно потеют, их температура тела на полградуса выше, чем у остальной части человечества. Понятно, что особенно это касается паховой области внутренней поверхности бедер, что приводит к повышению температуры в яичках.

Оказалось, что кофе ухудшает обменные процессы в сперматозоидах, задерживает

не женского цикла, а то и наоборот. Известно, что в дни созревания яйцеклетки. Определить эти дни можно, измеряя температуру в заднем проходе или при помощи специальных тестов, продающихся в аптеке. Рекомендуется сделать перерыв на 3-4 дня до начала этого периода, а потом иметь сношения через день.

Первая порция спермы - самая богатая, поэтому во время семяизвержения пенис должен находиться как можно глубже (но без боли для женщины!). Во время и после семяизвержения мужчина не должен совершать движения и оставаться во влажном месте, пока пенис не уменьшится в размерах и сам не выскользнет наружу. Женщине лучше 15-20 минут полежать в такой позе, чтобы сперма не изливалась из влагалища.

Приведенные соображения и советы не являются сугубо научными, но дают значительные результаты, если зачатие просто затруднено. Если же в течение года регулярной половой жизни беременность так и не наступает, нужно обратиться к врачу - андрологу или урологу. Результаты обследования (гормоны крови, осмотр простаты, спермограмма) позволяют сделать определенные выводы о причинах бесплодия и путях решения проблемы. В случаях малейших сомнений в данных анализа лучше сдать сперму дважды, с перерывом в две недели.

Не вдаваясь в тонкости диагностики по спермограмме, запомните, что на ее результат могут повлиять самые разные факторы - от волнения при сдаче анализа до вчерашней ссоры с женой. Поэтому всегда сохраняйте веру в себя и в свой брак, продолжайте ощущать себя мужчиной.

Даже если будут выявлены определенные заболевания, препятствующие обычному развитию беременности, современная медицина способна преодолеть очень серьезные расстройства, еще вчера считавшиеся неподдающимися лечению.

место пульсирующее бесплодие: показатели спермограммы колебались от превосходных до ужасных и обратно в течение месяца-двух. Поэтому бывает и так, что ребенок рождается, когда его уже и ждать-то перестали.

Мужское бесплодие стали изучать не так давно, поэтому серьезных специалистов нужно искать, а не доверять свое здоровье малоквалифицированным клиникам.

Бесплодие остается плохо изученной проблемой. Поэтому старайтесь избегать лечения в клиниках, не получивших официального признания. Вместо операции по удалению узлов семявыносящего протока или биопсии яичек можно прибегнуть к искусственному оплодотворению партнерши собственной или донорской спермой. Однако эти операции дорого обходятся как в материальном, так и психологическом плане и не всегда дают положительный результат. Независимо от принятого решения старайтесь чувствовать себя мужчиной. Отгоняйте мрачные мысли, они только усиливают состояние напряженности, ослабляют уверенность в себе. Не теряйте надежды и возобновляйте попытки. Вам следует знать, что были случаи, когда мужчины с безнадежно низкими показателями количества сперматозоидов удивляли специалистов, своих партнерш, да и самих себя неожиданным отцовством.





У меня двое сыновей-близнецов. Сейчас им по 29 лет, а росли они слабыми, болезненными - то бронхит, то пневмония. Меня знали почти все детские врачи и пульмонологи-фтизиатры нашего трехсоттысячного Петропавловска, где мы тогда жили. Вот я и набралась кое-какого опыта по лечению таких заболеваний.

ПОЧТИ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

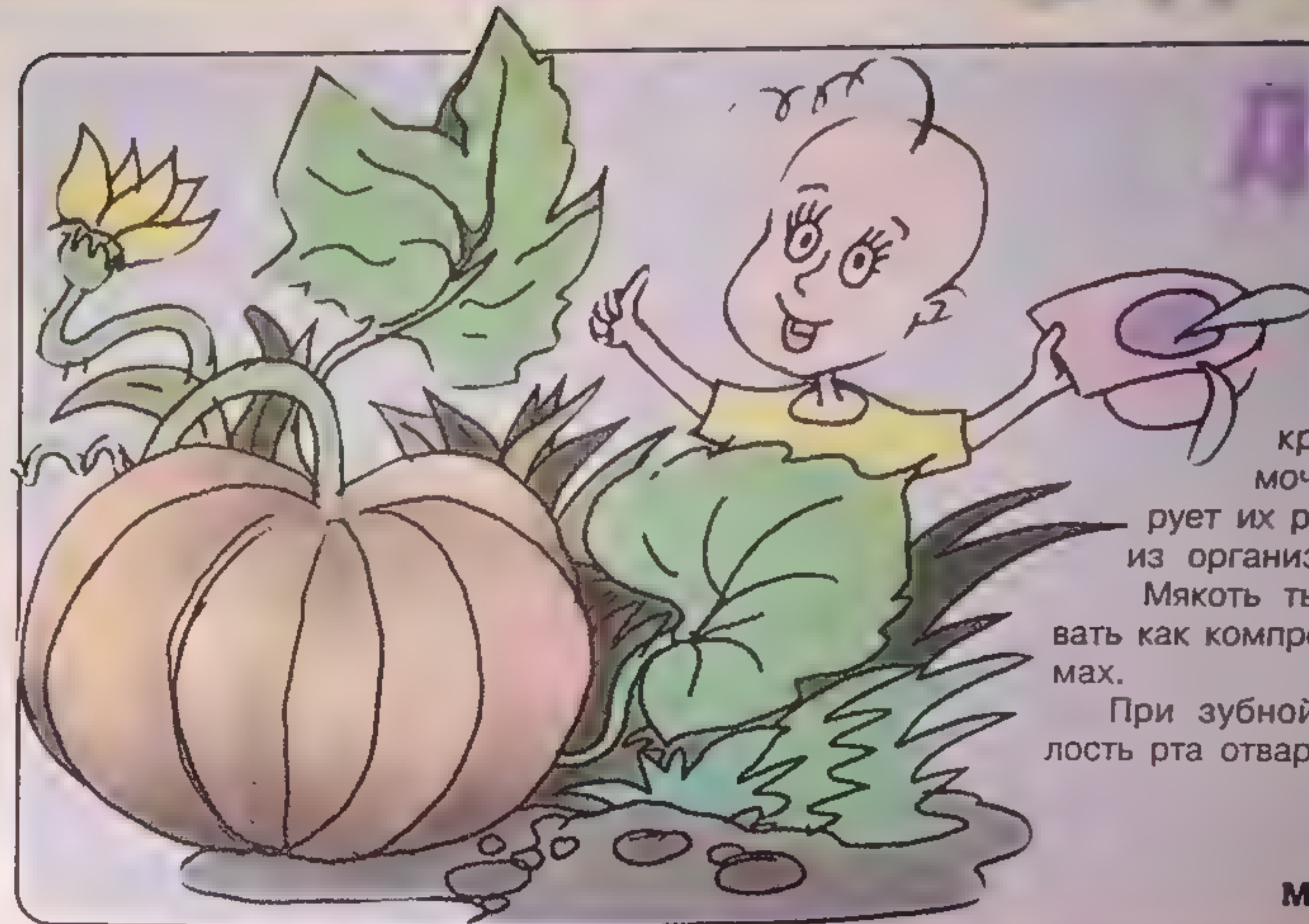
Всем известно, что сырые яйца, съеденные натощак, снимают спазмы дыхания. А вот если к ним добавить еще сок алоэ, сливочное масло, мед, нутряной жир, то эффект усилится. Мне этот способ посоветовала детский врач-фтизиатр.

Итак, возьмите 200 г сливочного масла, 200 г меда, 200 г нутряного свиного сала (можно, конечно, взять и бараний, но он застывает), 200 г сахара. Смешайте все компоненты в литровой кастрюле, на медленном огне доведите до кипения. В принципе можно и не кипятить, достаточно лишь нагреть до полного растворения сахара и меда. Смесь остудите до комнатной температуры. Возьмите 6 яичных белков и смешайте с 6 столовыми ложками сока алоэ. Для получения сока листья растения пропустите через мясорубку и отожмите через три слоя марли. Сока алоэ, кстати, можно взять и больше, до появления горечи. В остывшую смесь влейте сок и белки. Все тщательно перемешайте и храните в холодильнике. Всего получится примерно 1 л лекарства.

Начинайте давать ребенку с 0,5 чайной ложки после еды, запивать - теплым чаем, молоком или водой. Если не будет расстройства желудка, то дня через три можно увеличить дозу до десертной ложки ребенку до 7 лет и столовой ложки для детей старше 7 лет и взрослых. Давайте лекарство 3-4 раза в день.

У моих детей в 11 лет был хронический бронхит с астматическим компонентом. Каждую осень и весну они лежали в больнице. Я год отпаивала их этим лекарством, и они перестали болеть, легкие и бронхи стали абсолютно чистыми, и ребята даже смогли активно заниматься спортом.

**Альбина
СЕРЕБРЕННИКОВА.
г. Шелехов
Иркутской области.**



ДОКТОР. ТЫКВА

Тыквенный сок прекрасно очищает почки, мочевой пузырь, стимулирует их работу, а также выводит из организма холестерин.

Мякоть тыквы можно прикладывать как компресс при ожогах и экземах.

При зубной боли полощите полость рта отваром хвостика тыквы.

**Зинаида МАЛАЯ.
Солнечногорск
Московской области.**

МЕД ДЛЯ КОЛЕНКИ

Если у вас болят суставы, особенно колени, то попробуйте снять боль таким образом. Смешайте мед, жидкую горчицу, соль и соду, взятые в равных пропорциях. Нанесите на больные места, сверху наложите вату, бинт и полиэтилен. Все оставьте на ночь, а утром смойте теплой водой. Мне хватило четырех таких процедур.

Р. ВОЛКОВА. с. Красносельское, КБР.

ДИЕТА ДЛЯ ЗАМУЖНИХ ДАМ

Замуж я выходила, как в народе говорят, с осиной талией. В 17 лет при росте 165 см весила 53 кг. После вторых родов меня, что называется, разнесло: в 24 года я весила 75 кг. Для меня это было кошмаром. Со свдм весом я мучилась почти 3 года. В итоге все же нашла силы сесть на диету, заняться спортом. Сейчас я вешу 60 кг, но хотела бы, конечно, сбросить еще.

Вот одна из диет, с помощью которой я сбросила 5 кг.

1-й день: в течение дня за 5 приемов по 300 г нужно съесть 1,5 кг яблок.

2-й день: за 5 приемов съесть 1,5 кг арбуза.

3-й день: за 5 приемов по 100 г съесть 500 г кураги.

4-й день: за 5 приемов по 120 г съесть 600 г творога.

5-й день: 1,5 л молока.

6-й день: 250 г сухофруктов, 50 г риса, 50 г сахара отварить в 1,5 л воды и съесть за 5 приемов.

7-й день: 1,5 л кефира.

Если не сезон, то арбуз можно заменить 1,5 л минеральной газированной воды.

Больше ничего в течение этой недели есть нельзя.

**Татьяна ДОЦЕНКО.
пос. Елань Волгоградской области.**

ОТВАР В СУХУЮ

Многие знают, как важен для здоровья массаж ступней ног. Поэтому рекомендуется летом как можно чаще ходить босиком, особенно по мелким камушкам. Для этого чтобы иметь возможность выполнять такие...

лосидильнике. Всего получится примерно 1 л лекарства.

г. Шелехов
Иркутской области.

Вот одна из диет, с помощью которой я сбросила 5 кг.

Татьяна ДОЦЕНКО.
пос. Елань Волгоградской области.



МИКСТУРА "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"

Эта микстура - я назвала ее "Скорая помощь" - очень хорошее средство от многих хворей.

Перед использованием микстуру подогрейте на водяной бане, затем смочите тряпочку или полотенце, отожмите, приложите к больному месту и накройте шалью на один-два часа. Только ни в коем случае поверх полотенца не накрывайте полиэтиленовой пленкой или компрессной бумагой, а то будет сильный ожог.

А теперь сам рецепт микстуры. Возьмите литровую банку, налейте в нее воды почти до краев, положите столовую ложку поваренной соли, размешайте. Затем добавьте чайную или десертную ложку камфорного спирта и только в последнюю очередь 80-100 мг жидкого аммиака. Закройте банку крышкой и взболтайте. Появятся белые хлопья, потом они растворятся. Перед употреблением сначала потрясите банку, а затем разогрейте на водяной бане.

Если у вас стреляет в ухе, нужно взять кусочек ваты, смочить в растворе, сильно отжать и положить в ухо - боль пройдет.

Если болит зуб - смочите полотенце теплым раствором, приложите к щеке и прикройте шалью.

Так же поступайте, если при простуде у вас сильная

головная боль.

Валентина ПОПОВА. пос. Карабаш, Татария.

ОТВАР ВСУХУЮ

У меня пиелонефрит. Утром бывает глаз не видно, отечность ужасная. Вот врач-уролог порекомендовал мне рецепт одного сбора. Его достоинство в том, что не нужно заваривать и настаивать. Достаточно просто запить кипяченой водой. Особенно это важно для тех, кому приходится брать лекарство на работу. Да и дома не всегда есть возможность заваривать и настаивать травы.

Итак, вам потребуется:

- 20 г почечного чая,
- 20 г листьев толокнянки,
- 10 г хвоща полевого,
- 15 г корня солодки,
- 15 г календулы,
- 15 г аптечной ромашки,
- 15 г листьев подорожника.

Все эти травы можно купить в аптеке. Измельчите их в кофемолке и принимайте натошак по трети чайной ложки полученной "муки", запивая кипяченой водой.

Для того чтобы было удобнее разбираться в пропорциях, хочу напомнить, что трав в столовой ложке помещается 15 г, в десертной - 10 г, в чайной - 5 г.

Раиса ВАСИНЬКИНА.
г. Усть-Илимск Иркутской области.



Многие знают, как важен для здоровья массаж ступней ног. Поэтому рекомендуется летом как можно чаще ходить босиком, особенно по мелким камушкам. А для того чтобы иметь возможность выполнять такие процедуры дома, можно сделать тренажер.

ПОБЕГАЙТЕ ПО ПРОБКАМ

Конструкция совсем нехитрая. Для этого возьмите дощечку размером 23x26x8 лучше из многослойной фанеры. Это соответствует 41-42-му размеру обуви. Если у вас нога больше, то и дощечку соответственно нужно брать больше. Но самое главное - это собрать пробки, лучше пивные. Нужно насобирать 80 пробок, можно чуть больше. Пробки должны быть ровными, негнутыми. Затем середины пробок пробейте большим гвоздем и рядами прибейте маленькими гвоздиками к вашей доске. Устанавливать пробки нужно зубчиками вверх. Концы гвоздиков, если они вышли из дощечки, можно загнуть, откусить кусачками и зачистить напильником. Тренажер готов. Кладите его в ванной, на кухне, в комнате. Что-нибудь делаете - и топчитесь на нем. Сначала, возможно, будет не очень приятно, но затем, вот увидите, вам понравится.

Александр ЗВЕРЕВ.
г. Королев Московской области.

В прошлом году я столкнулась с проблемой - волосы мои стали тусклые, уставшие, жидкие. Перхоть замучила, и никакая прическа, как ни укладывай, дольше часа не держалась. И решила я попробовать бабушкины средства. Вот и хочу поделиться тем, что мне действительно помогло.

Забросила я все импортные шампуни, а волосы стала мыть ржаным хлебом. Насушила сухариков и перед баней с утра заваривала их кипятком. Целый день они у меня настаивались, а вечером этой хлебной кашицей я и мыла волосы. Для ополаскивания готовила настои. Иногда из крапивы или березовых листьев, а иногда лабазник заваривала. Растет у нас на Урале такая душистая трава. Помогает она при различных кожных заболеваниях. Пропорций особых не соблюдала, брала горстку травы и заливала кипятком в полулитровой банке. Поухаживала я за своими волосами месяца два и сама удивилась - перхоть пропала, волосы стали гуще, блеск появился, и даже потемнели они и седины поубавилось.

Любовь УСТЬЯНЦЕВА.
с. Огнево Челябинской области.

КОСА - ДЕВИЧЬЯ КРАСА





Лимон, несмотря на свои скромные размеры, содержит в себе массу полезных веществ и компонентов. О том, что он богат витамином С, который помогает бороться с простудными заболеваниями и укрепляет иммунную систему человека, знают все. В жаркие летние месяцы стакан холодной воды с лимоном освежает и утоляет жажду. Сок лимона широко используется в кулинарии при приготовлении как супов и салатов, так и вторых блюд и кондитерских изделий. Но мало кто знает, что лимон можно использовать и в качестве косметического средства.

В качестве косметической добавки лимон может быть использован несколькими способами, однако всегда следует помнить о том, что сок лимона не должен наноситься на лицо в концентрированном, неразбавленном, виде, так как для некоторых типов кожи он может оказаться слишком жестким. Но на участках поражения кожи лимон можно и даже нужно использовать в первоначальном виде: протирайте огрубевшие, по-

Ополосните полученным лимонным раствором вымытые мокрые волосы. Смывать его не нужно. Если у вас светлые волосы, тот же самый раствор можно приготовить без черного чая. Лимонный ополаскиватель придаст волосам блеск, особенно в зимние месяцы, когда они электризуются и становятся тусклыми и безжизненными.

Благодаря его полезным свойствам лимон может использоваться при составлении домашних кремов и лосьонов. Добавьте в столовую ложку нежирного белого крема без специфических добавок треть чайной ложки мякоти лимона и треть чайной ложки мякоти алоэ вместе с соком. Нанесите крем тонким слоем на лицо, подождите тридцать секунд и аккуратно

ИСТОЧНИК КРАСОТЫ



ЕСЛИ ВЫ ПРОСТУДИЛИСЬ...

В этих случаях специалисты рекомендуют начать с применения масла лаванды, о котором мы писали в предыдущей публикации, посвященной ароматной аптеке, или с гераниевого масла.

Масло герани (pellargonium odorantissimum/graveolens). - расслабляюще-бодрящее. Уникальный аромат, действующий успокаивающим образом на психику и одновременно повышающий настроение. Запах сладковатый, освежающий. В старину герань использовалась для лечения опухолей, ожогов и ран. Сильный антисептик. Кроме лечения больного горла и инфекций ротовой полости используется также при кожных заболеваниях, таких, как дерматит и экзема. Неплохо помогает при лечении заболеваний мочевого тракта. В косметических целях действует стимулирующим образом на вялую жирную кожу.

Успокаивающий запах, гармонизирующий душевную сферу, особенно полезен женщинам в менопаузе. Незаменим при депрессиях, состоянии тревоги и нервном напряжении, при предменструальном синдроме и стрессе.

Гераниевое масло применяют через ингаляцию, массаж, добавляют в ванны.

В магических обрядах разных народов аромат герани использовался для увеличения плодородной силы, для защиты от негативной энергии и при отражении психических атак, для изгнания злых духов.

Если у вас уже развился бронхит, рекомендуем бензойное масло, майорановое или эвкалиптовое.

снимает спазмы. Используется также как обезболивающее при ревматических, мышечных болях, при мигренях и головных болях. Помогает при астме, простудах, нарушениях кровообращения, запорах.

Успокаивая, лечит бессонницу и тревожные состояния, смягчает боль утраты, способствует возникновению чувства мира. Используется в магических целях для активизации и гармоничного взаимодействия обоих полушарий головного мозга перед медитациями и ритуальными церемониями, для защиты дома от злых напастей.

Внимание! Не использовать при беременности. В больших дозах может давать наркотический эффект и снижать половое влечение.

Эвкалиптовое масло (eucalyptus globulus). Основное действие - стимулирующее. Одно из самых универсальных эфирных масел в ароматерапии. Запах чистый, слегка камфорный. Первыми обнаружили целебные свойства эвкалипта австралийские аборигены. Один из наиболее мощных природных антисептиков. Обладает сильным противовоспалительным действием. Лечит астму, простуду, кашель, бронхит, синусит. Показан при заболеваниях горла для исцеления ран, язв, лечит от более разного происхождения. Имеет жаропонижающие свойства, сильный

...для некоторых ти-
пов кожи он может ока-
заться слишком жест-
ким. Но на участках оро-
говения кожи лимон
можно и даже нужно ис-
пользовать в перво-
зданном виде: проти-
райте огрубевшие, по-
темневшие локти поло-
винками лимона, и
вскоре кожа посветле-
ет и станет более мяг-
кой и нежной.

Из лимона можно
сделать и идеальный
лосьон для рук. Сме-
шайте сок и мякоть лимона с
розовой водой и осторожно
втирайте полученный лосьон
в кожу рук. Если кожа на ру-
ках огрубела и покрыта мор-
щинками, добавьте в лосьон
сахарный песок и, нанеся его
на руки, протирайте их до тех
пор, пока сахар не раство-
рится. Смойте лосьон теплой
водой, нанесите на руки не-
много крема. Результат бу-
дет мгновенным. А если ис-
пользовать это средство по-
стоянно, то уже вскоре руки

станут мягкими, а морщинки
менее заметными.

Необыкновенно полезен
лимон и для жирной кожи. Сме-
шайте сок половинки лимона со
стаканом минеральной воды и
этим раствором умывайте лицо.
Если вы чувствуете пощипыва-
ние, добавьте в раствор еще
немного воды. После процеду-
ры осторожно промокните лицо
бумажной салфеткой (вытирать
полотенцем его не следует).
Лимон не только помогает вос-
становить нормальный кислот-

но-щелочной баланс
кожи, но также умень-
шает количество повер-
хностного кожного жира.
Вы также можете замо-
розить лимонный ра-
створ, а полученные ку-
бики завернуть в тонкую
тряпочку или салфетку и
мягкими движениями
протирать ею лицо. Это
не только сделает кожу
матовой, но и быстро ос-
вежит ее.

Из лимона можно
приготовить и полезный,
и богатый витаминами
ополаскиватель для во-
лос. Возьмите уже од-
нажды заваренные чай-
ки черного чая и кипятите
их в двух литрах воды
вместе с чайной ложкой
зеленого чая. Дайте от-
вару остыть. Добавьте
сок одного лимона, тща-
тельно перемешайте.

снимите излишки ватным там-
поном. Такое средство не
только помогает очистить кожу
от грязи и пыли, но и восста-
навливает ее естественный
кисотно-щелочной баланс.
Людям с сухой и чувстви-
тельной кожей перед ванной ре-
комендуется наносить на тело
белый жирный крем, смешан-
ный с кокосовым маслом и
соком лимона (на три столо-
вые ложки густого крема - чай-
ная ложка масла и чайная лож-
ка сока с мякотью).

Ну и конечно, в преддве-
рии зимы, которая всегда
встречает нас эпидемией грип-
па, не стоит забывать о полез-
ных противогриппозных свой-
ствах лимона. Ежедневно до-
бавляйте его в чай и в воду,
которую пьете. Это укрепит
иммунную систему и позволит
убережиться от гриппа. Помимо
этого, ежедневное питье че-
тырех стаканов воды с лимо-
ном помогает организму изба-
виться от токсинов и шлаков,
что благотворно отражается на
состоянии волос и кожи. Упот-
ребляемый на регулярной ос-
нове и в умеренном количе-
стве лимон также снимает го-
ловные боли, регулирует пи-
щеварение, облегчает депрес-
сии, стимулирует кровообра-
щение, снижает артериальное
давление.

Татьяна ВИОЛИНА,
косметолог.

добавляют в ванны.
В магических обрядах разных
народов аромат герани исполь-
зовался для увеличения плод-
ородной силы, для защиты от не-
гативной энергии и при отраже-
нии психических атак, для изгна-
ния злых духов.

Если у вас уже развился брон-
хит, рекомендуем бензойное
масло, майорановое или эвкалип-
товое.

Бензойное масло (styrax
benzoin) обладает стимулиру-
ющим и согревающим воздействи-
ем, при бронхитах рекоменду-
ются ингаляции и втирания в кожу
грудной клетки смеси всех трех
вышеназванных масел. Имеет
приятный, теплый запах бальза-
ма. Антисептик, добавляется в
мази, кремы и лосьоны как сред-
ство, предохраняющее их от пор-
чи. Используется также при цис-
титах, вагинитах, грибковых ин-
фекциях кожи, для лечения су-
хой кожи.

Мягко, но эффективно дей-
ствует через подсознание, ос-
вобождающая от напряжения и
нервозности, выявляющая новые ас-
пекты душевных сил и потреб-
ностей. Поддерживает нас, ког-
да мы переживаем чувства оди-
нчества, покинутости или ум-
ственного перевозбуждения.
Бензоин - хорошее средство-
коммуникатор, помогает уста-
новлению доверительных отно-
шений при контакте с людьми в
сложных и некомфортных ситуа-
циях.

Колдуны и маги использовали
аромат в обрядах защиты от не-
гативной энергии.

Внимание! Используется
только в спиртовом растворе.

Майорановое масло (origa-
num marjorana). Древние греки
выращивали майоран для приго-
товления парфюмерных и лечеб-
ных снадобий, которые исполь-
зовали для очищения организма
и в качестве противоядия. Ос-
новной эффект - расслабляющий.
Запах острый, теплый, слегка
пряный. Популярен в мужской
парфюмерии.

Аромат майорана согревает,

кие аборигены. Один из наибо-
лее мощных природных анти-
септиков. Обладает сильным
противовоспалительным дей-
ствием. Лечит астму, простуду,
кашель, бронхит, синусит. По-
казан при заболеваниях горла,
для исцеления ран, язв, избав-
ляет от более разного проис-
хождения. Имеет жаропонижа-
ющие свойства, сильный диу-
ретик. Отгоняет мошкату, уда-
ляет сальные пятна с одежды.

Способствует концентрации
умственной деятельности, сни-
жает сонливость.

В магических целях масло
используют для отвращения от
гнева и нежелательных психо-
логических воздействий в доме,
а также в церемониях очище-
ния при наличии физических и
умственных заболеваний.

Применяется в ваннах, ин-
галяциях, массажах. Нанесен-
ное на носовой платок, эвкалип-
товое масло поможет со-
хранить ясность ума.

Согласно последним иссле-
дованиям в области аромате-
рапии нанесенное на кожу мас-
ло уже через 20 минут обнару-
живается в крови человека. По-
тому не следует слишком лег-
комысленно относиться к аро-
матическим маслам. И помни-
те важное правило: применяе-
мый запах должен быть вам
приятен! Вам, а не соседу и не
приятельнице. Выбирайте за-
пах сами, а эти советы - лишь
подспорье вам.

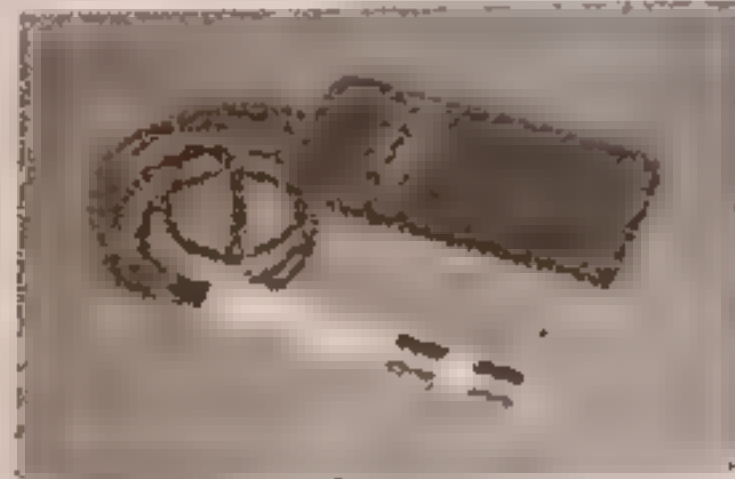
Анна ЯКОВЛЕВА.



ЭСРВ-01 - КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

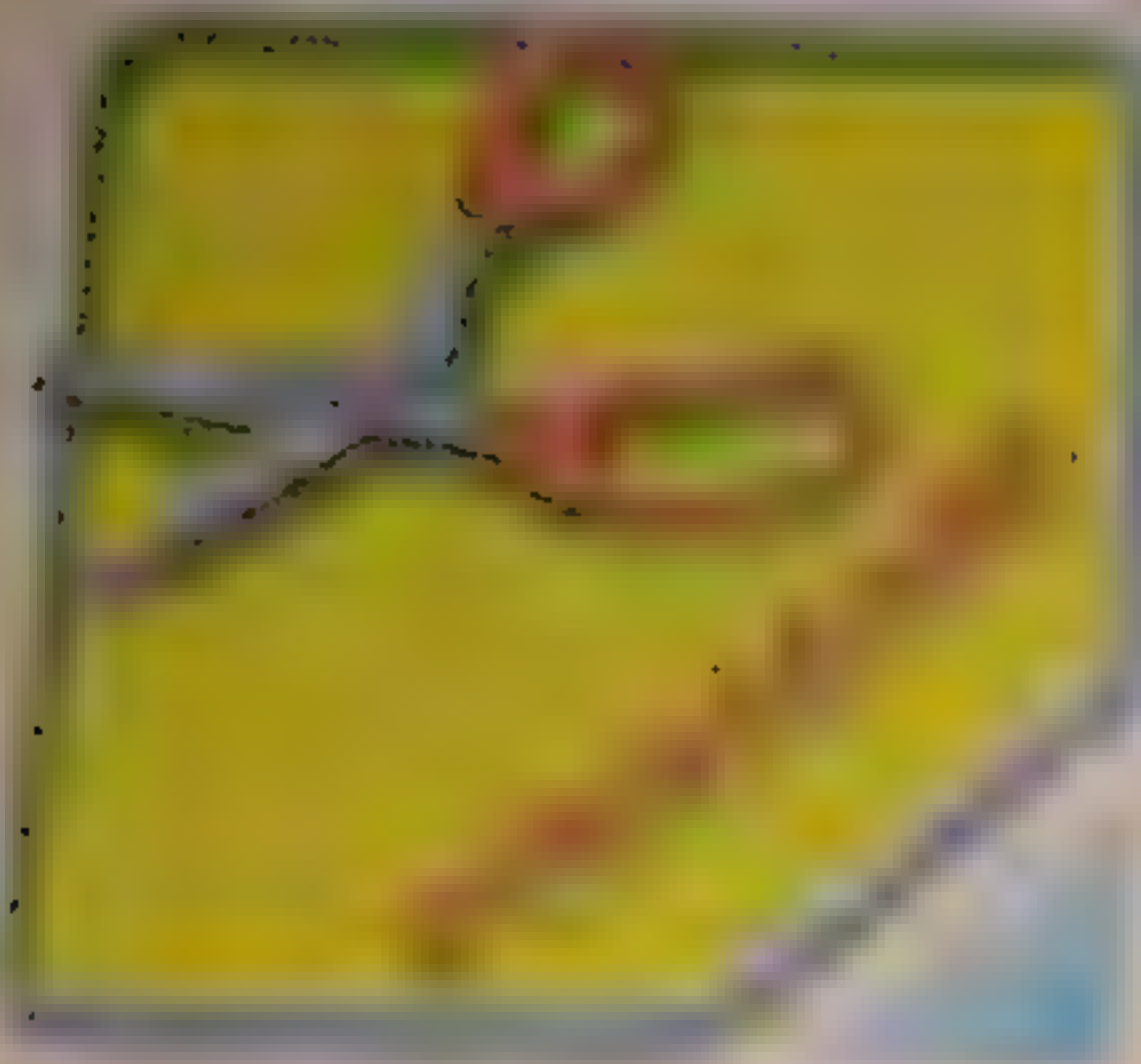
"Заказывала ЭСРВ-01 для лечения мужа после инфаркта, а прислали прибор для лечения импотенции! Почему так?"

Т.И. НИКИФОРОВА,
г. Москва.



В основе инфаркта, инсульта, импотенции и многих других болезней лежит одна и та же причина: **нарушение снабжения тканей тела свежей кровью**. Электростимулятор ЭСРВ-01, устраняя нарушения в системах управления внутренними процессами, способствует улучшению кровообращения, выведению шлаков. Он поможет быстрее восстановить здоровье, уберечься от повторения инфаркта. ЭСРВ-01, ликвидируя застой крови в органах малого таза, многим помогает избавиться от геморроя, запоров, урогенитальных инфекций, в том числе простатита. Лицензия Минздрава, сертификат, гарантия. Цена - 600 рублей. При предоплате скидки: за 1 шт. - 30 руб., за 2 - 100 руб., за 3 - 300 руб., за 4 - 600 руб., за 5 - 1000 руб.

Заказы по адресу:
103460, Москва, а/я 55 дд
(095) 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59.



ПОКРЫВАЛО ИЗ ТРИКОТАЖА

Размеры 140x200 см, материал - куски трикотажа одной плотности, двух-пяти расцветок, используйте выпад от кроя или трикотажные кофточки, свитера, джемпера, которые вы не носите, стали малы, вышли из моды.

Для подкладки потребуются хлопчатобумажная тонкая ткань в цвет трикотажа - 4 м 20 см.

Катушечные нитки в цвет подкладки.

Прочтите текст от начала до конца, просмотрите трикотаж, которым вы располагаете, возможно, вам потребуется вспомогательная ткань для каймы шириной 5 см, длиной 7 м 20 см. Или вы воспользуетесь пряжей для вязания каймы, если умеете вязать, - 100 г пряжи темного цвета.

ПОДГОТОВКА

Ткань для подкладки сшейте вдвое по длине, чтобы получился прямоугольник длиной 2 м 10 см и шириной 1 м 50 см. Кромку срежьте, шов разутюжьте.

При использовании трикотажных вещей вырежьте все детали, декоративную отделку и т.д.

Трикотажные выпад от кроя рассортируйте по цвету, размерам и по форме. Куски

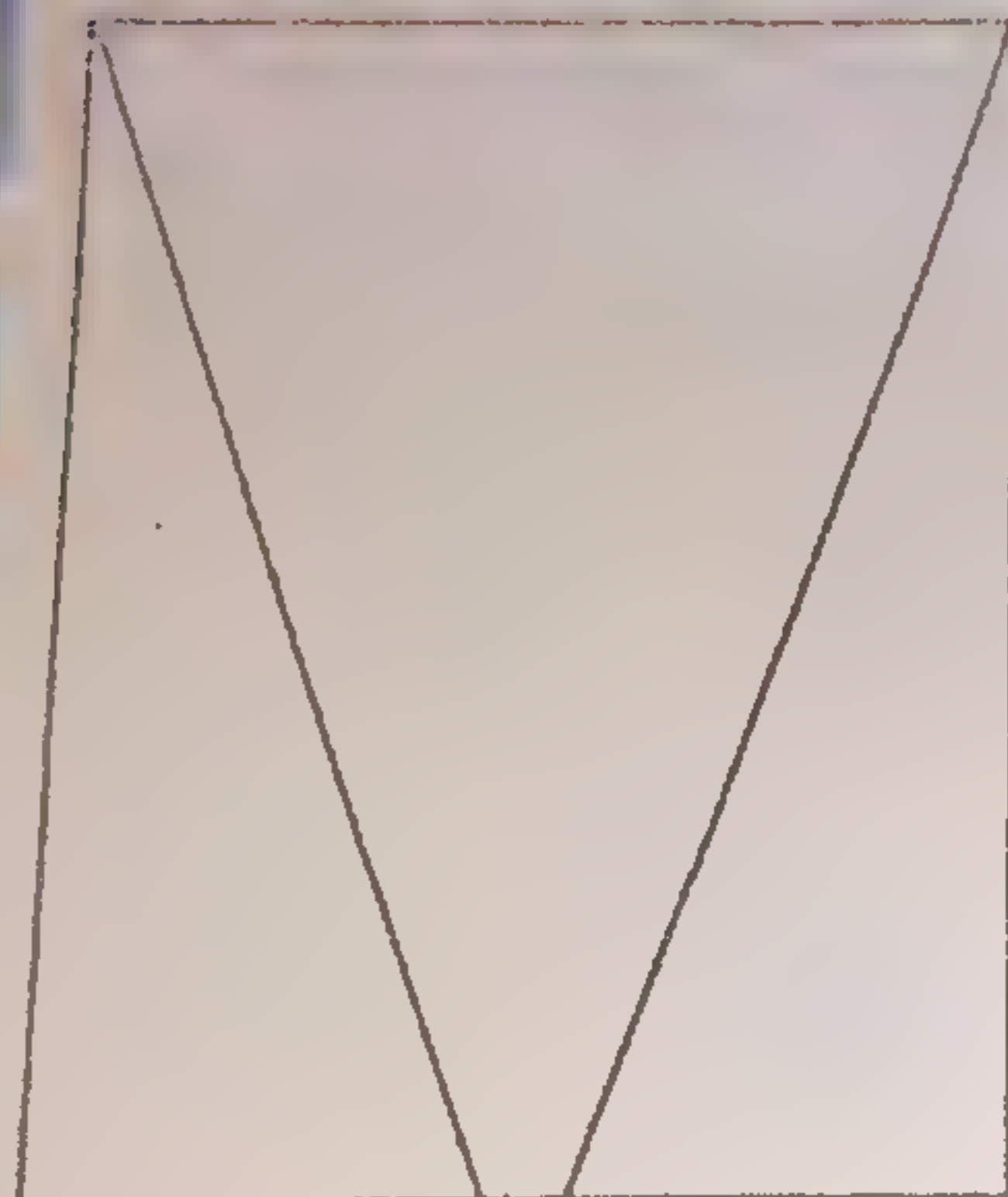


Рисунок 1

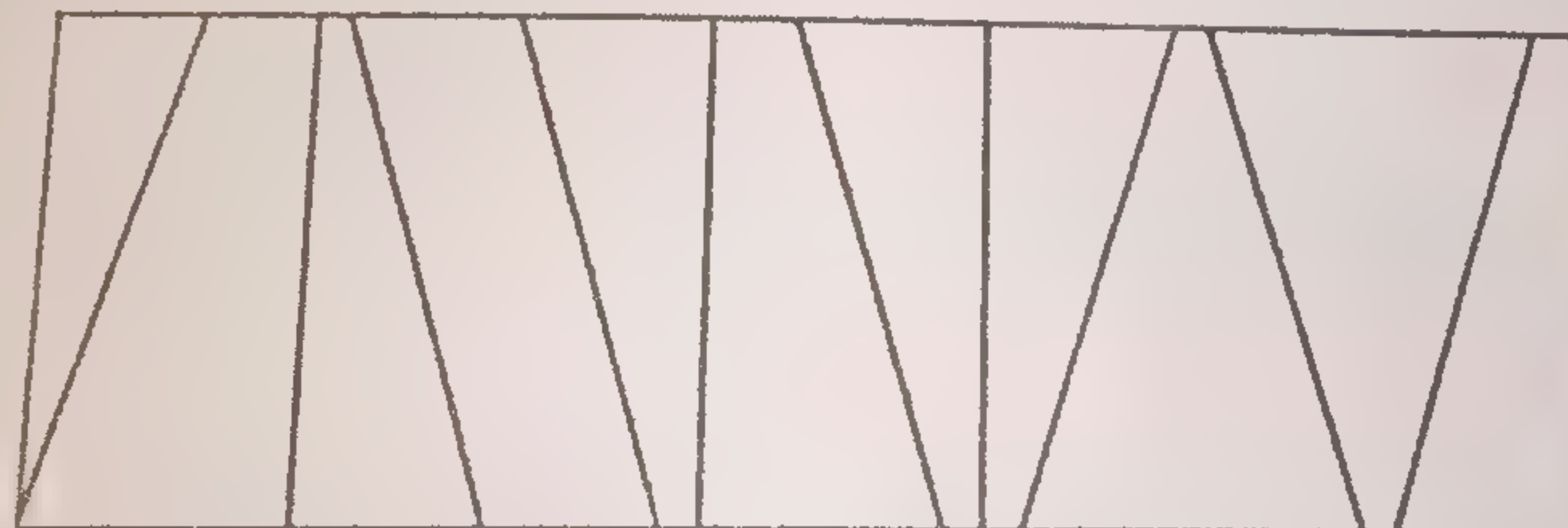


Рисунок 2

одной точке сходятся несколько геометрических фигур. Здесь подойдут простые блоки с крупными деталями. Если вы используете большие куски трикотажных изделий, то расчертите их на прямоугольники шириной 26 см и длиной - сколько позволяет материал, возможно, они будут разными: и длинными, и коротенькими (до 5 см). Затем все детали разложите на полу или двух столах так, чтобы они, чередуя друг друга по цвету, легли в ряды с высотой 26 см (рису-

ную ткань. К этим двум деталям подшивается следующая и т.д.

При сборке блоков соблюдайте чередование цвета. Все детали сначала сшейте в блоки, а затем блоки между собой в полосы длиной 130 см.

Дальнейшая работа по сборке одинакова для обоих вариантов.

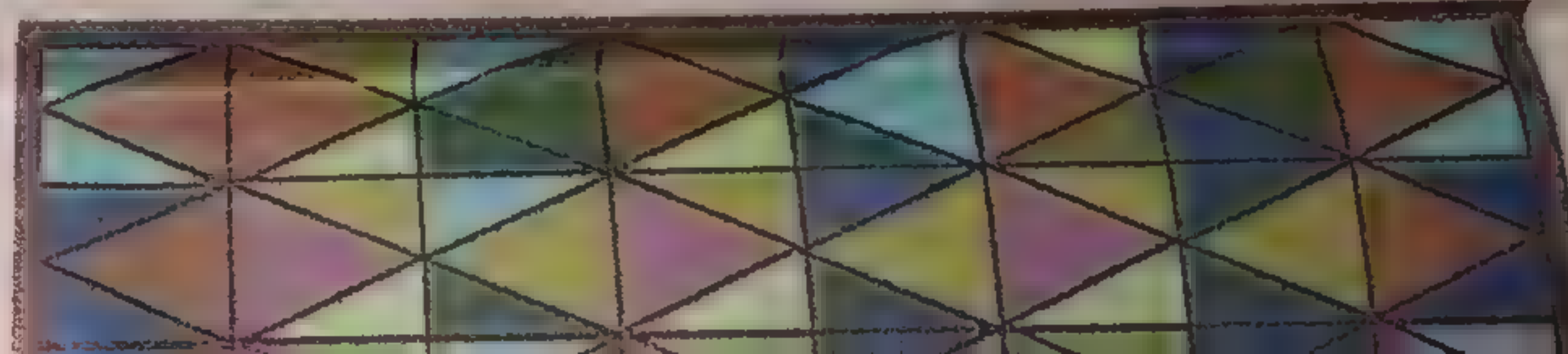
Подкладку разложите на полу изнанкой вверх, и по двум прилегающим сторонам очерчивается линия пришива каймы по 5 см от края полотна. Первая полоса раскладывается на подкладочной ткани лицом вверх, линию каймы она закрывает на 1 см - припуск на шов. Приметайте ее по этой линии, чтобы

она не сдвигалась. На первую полосу положите вторую уже изнанкой вверх и подколите булавками обе полосы к подкладке по линии шва. При необходимости наметайте детали прочной ниткой. Свободный край подкладки сворачивается в трубочку и в нескольких мес-



тах скалывается английскими булавками, чтобы не мешал шить на швейной машине (рисунок 4).

креплять следующую полосу. Таким образом пришиваем все полосы. Все изделие раскладываем на ровной поверхности и с помощью большой линейки или рейки проверяем размеры и выравниваем неровности. Подкладочная ткань обрезается так, чтобы со всех сторон она выступала на 5 см.



ной 2 м 10 см и шириной 1 м 50 см. Кромку срежьте, шов разутюжьте.

При использовании трикотажных вещей вырежьте все швы, декоративную отделку и резинки.

Трикотажные выпад от края рассортируйте по цвету, размерам и по форме. Куски трикотажа прогладьте через влажную ткань. Изделия ручной вязки и рыхлое полотно не используйте.

Лицевое полотно из трикотажа можно собрать, выкраивая одинаковые детали, например квадраты, а затем сшивая их. Когда в вашем распоряжении есть много одинаковых кусков, которые, например, остались после выкраивания изделий, то удобно сделать лицевое полотно из блоков.

В зависимости от размеров и формы кусков нарисуйте блок квадратный или прямоугольный. Воспользуйтесь простыми вариантами блоков, используемых в лоскутном шитье.

Если выпад треугольные, ориентируйтесь на блок, помещенный на иллюстрации. Он имеет размеры (без припусков на швы) 19х24 см (рисунки 1).

Наиболее просто и экономно вы используете трикотаж, если разложите детали так, чтобы сшить из них полосы, при необходимости округлые части и различные изгибы срежьте по прямой (рисунки 2).

РАСКРОЙ

Покрывало состоит из 8 полос. Каждая полоса высотой 24 см в пришитом виде. Полосы собраны из прямоугольных блоков по 7 в каждой (рисунки 3). Блоки кроите по шаблонам с припусками на швы. Шаблоны пронумеруйте. Линии проводите мелом. Не останавливайте свой выбор на блоках, в которых к

обходимости наметайте детали прочной ниткой. Свободный край подкладки сворачивается в трубочку и в нескольких местах скалывается английскими булавками, чтобы не мешал шить на швейной машине (рисунки 4).

СБОРКА ИЗДЕЛИЯ

Для стачивания деталей воспользуйтесь оверлоком или шейте на обычной швейной машине швом "зигзаг", но очень маленьким - в 1 мм. Нитки лучше взять эластичные. Детали сшивайте между собой в длинные полосы, при этом к большой детали подкалывается меньшая булавками с пластмассовыми шариками. Прошив шов, разложите его на две стороны и проутюжьте через мок-

креплять следующую полосу. Таким образом пришиваем все полосы. Все изделие раскладываем на ровной поверхности и с помощью большой линейки или рейки проверяем размеры и выравниваем неровности. Подкладочная ткань обрезается так, чтобы со всех сторон она выступала на 5 см.

КАЙМА

Хорошо, если вы располагаете длинными трикотажными полосами или можете их связать вручную или на вязальной машине. В таком случае остается их притачать с каждой стороны покрывала и, подогнув на изнанку, пришить потайным швом. На углах ленты каймы укладываются в нахлест.

Ширина полос 8-10 см с учетом подгиба.

Для каймы можно использовать резинки, отрезанные от вещей, они нарезаются такой же ширины, а по длине стачиваются из разных кусков. Направление вязки резинки перпендикулярно шву притачивания.

Лариса БАНАКИНА.

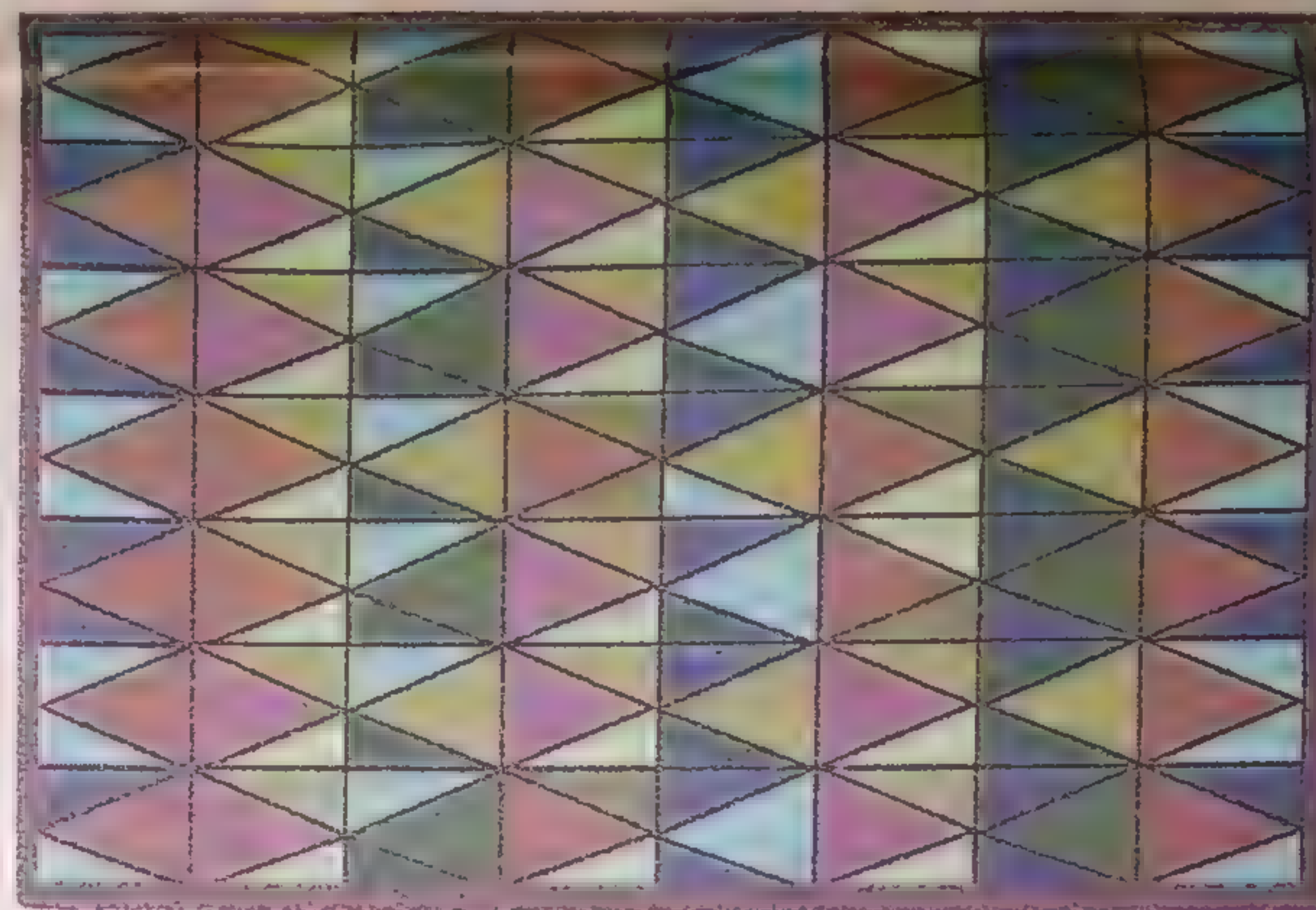


Рисунок 3

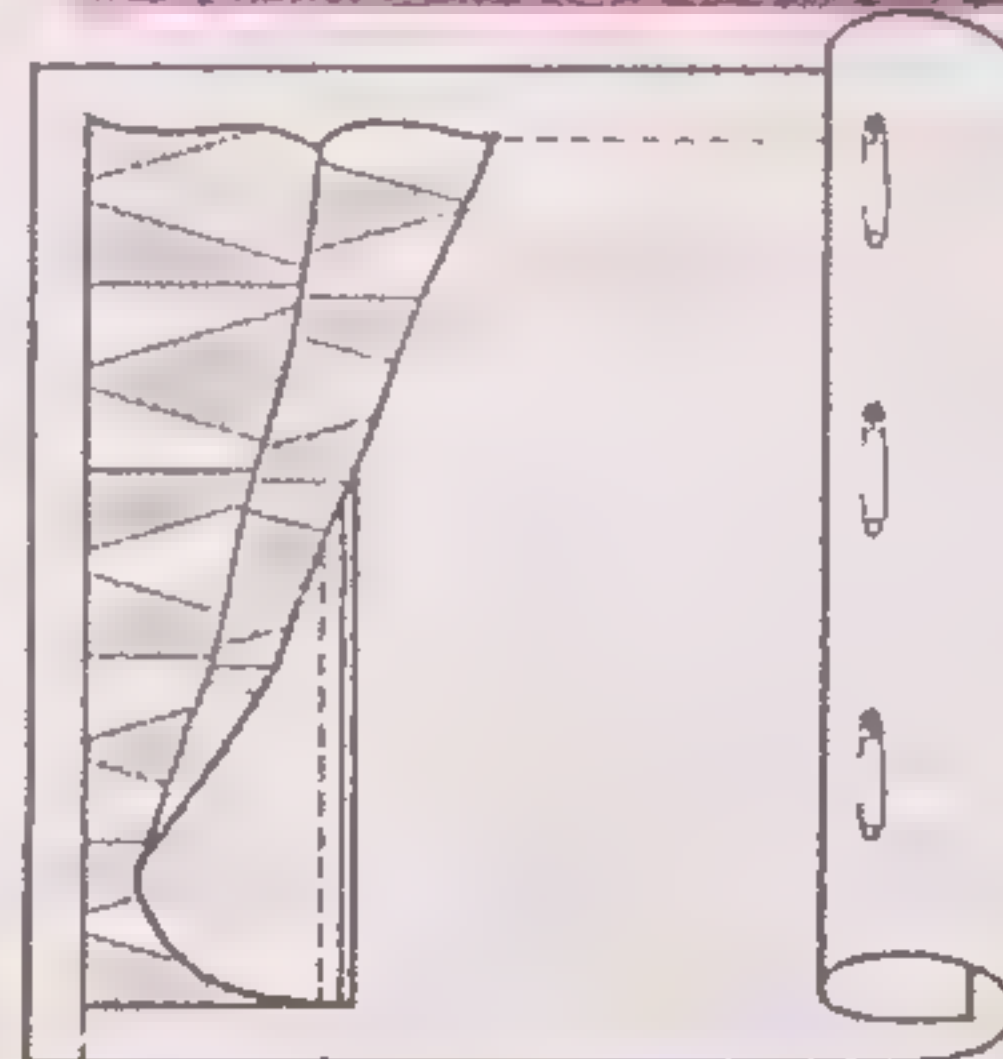


Рисунок 4

На швейной машине прострачиваем простой строчкой три слоя: подкладку и две полосы из блоков, нижняя нитка в цвет подкладки. Прошив шов, снимаем булавки или наметку и откидываем пришитую полосу. Шов нужно сразу отпарить и только затем при-

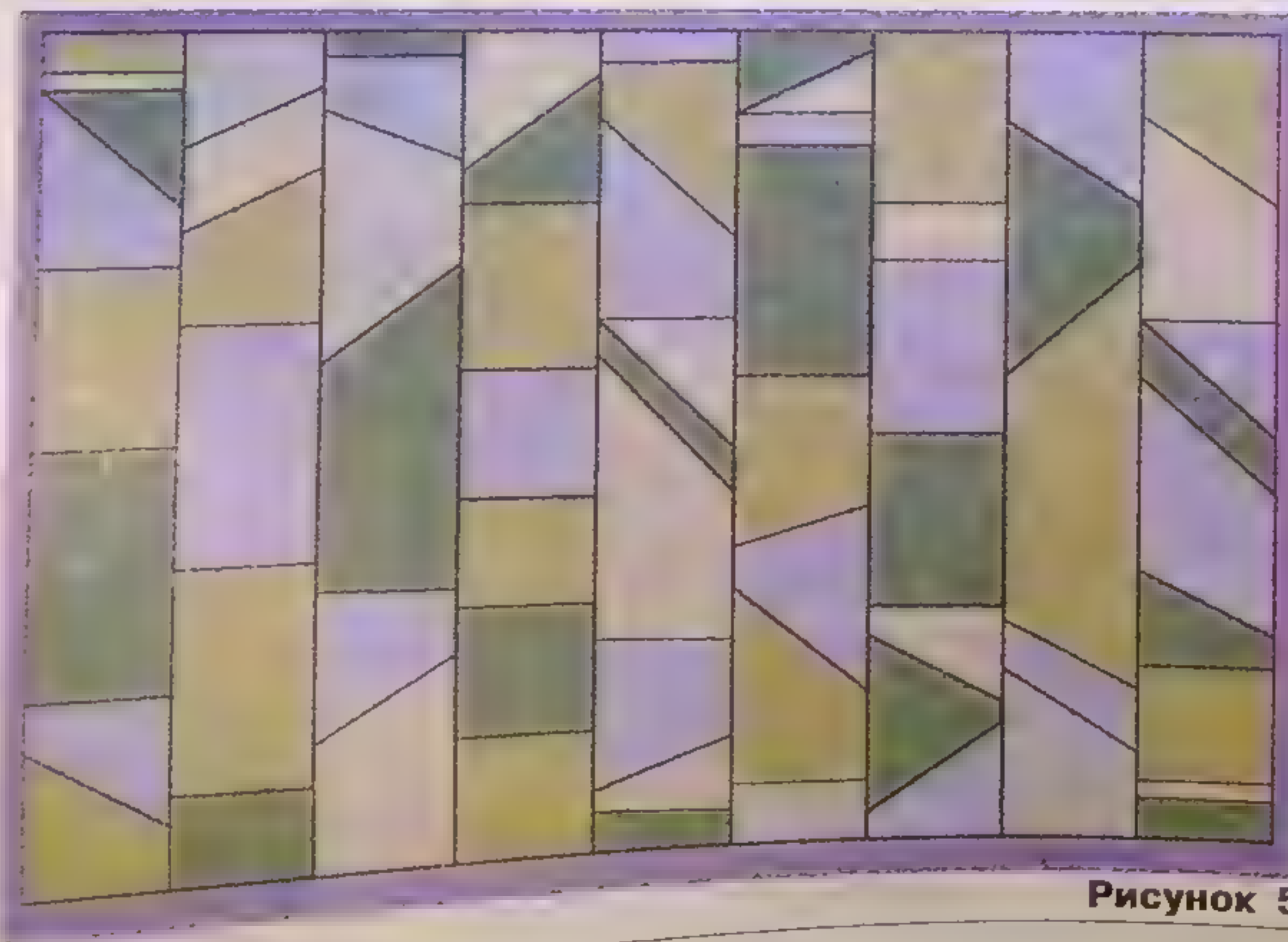


Рисунок 5





Большинство женщин хотели бы иметь большую светлую кухню. Но, оказывается, и на 5 квадратных метрах можно многое разместить, а главное - сделать так, чтобы все было под рукой.

ВСЕ ПОД РУКОЙ

Наша кухня размером 2,5 на 2 метра вместила в себя неправдоподобно много не только на рисунках и фотографиях. Все те, кто приходил к нам в гости, также подверглись оптическому обману и думали, что кухня у нас намного больше. Их вводила в заблуждение ничем не занятая площадь пола, так как кухня оборудована "доверху", застроена вся стена под потолок.

Пойдем слева от двери, изучая сначала "напольные" сооружения. Двухкамерный холодильник с перевешенными

ральная машина. Вернемся чуть левее. Под мойкой расположились подводящие к машине воду шланги, а вентили перекрывающих кранов выведены на переднюю панель. Здесь же установлены выключатели света и розетки для электроприборов. За রাখивающейся дверцей под мойкой "живет" мусорное ведро. А еще левее, рядом с холодильником, из-под столешницы выезжает на колесах двухэтажный шкаф-тумба с кастрюлями, мисками и другой утварью. Не нужно, сгибаясь, лезть в глубокие низкие ниши обычных столов-шкафов, бери все сверху, ничто друг друга не загораживает. Доступ в глухой дальний угол открывается, если полностью выкатить тумбу с кастрюлями. Там хранятся

редко используемая посуда, утятница, различные формы. Над выдвижной тумбой под столешницей поместились еще два обычных выдвижных ящика.

Теперь обратите внимание на плоскость рабочей поверхности. В столешницу, состыкованную



ро только в запакованном виде, и бумажное полотенце, очень удобное на кухне. Еще правее - кран на газовой трубе, задекорированный панелью из ДСП со встроенными в нее часами и таймером. В оставшееся до стены пространство поместилась четырехконфорочная газовая плита.

На стене над плитой висят ложки-поварешки, а еще чуть выше электровоздухоочи-

лась мелкая посуда. На самом верхнем ярусе расположились приспособления для консервирования и другие редко используемые предметы. А вот под навесными шкафами есть узкая открытая полочка, на которой удобно расставить все необходимое, что обычно скапливается на столе: чай, кофе, сахар, варенье, приправы. В нижней плоскости навесных шкафов, ниже уровня глаз, вмонтированы светильники, освещающие всю рабочую зону.

Обеденный стол расположился под окном. У столешницы скруглены углы и наращены под удобный нам размер ножки. Стол приобрел "копытца". Узенький подоконник расширен до 20 см. На нем стоит телефон, настольная лампа, создающая особый уют вечером, набор для

специй, магнитола, поднос с графином и стаканами и горшочек с цветами. В форточку вмонтирован вентилятор двухстороннего действия, выгоняющий из кухни горячий воздух и запахи и втягивающий свежий воздух с улицы. Полупрозрачные занавески скроены так, что имитируют трехстворчатое окно, отчего кухня кажется просторнее и светлее.

На правой стене висит узкая полка с кулинарной библиотекой и аптечкой, а под



нею - небольшая тумбочка с тремя полочками, прикрытая дверцей, и с круглой (чтобы набивать синяки) столешницей, на которой стоит телефон.



на левые петли дверями, над ним трехъярусная полка (одна секция застекленная, две закрыты дверцами) такой же ширины, как и холодильник, - 60 см. Далее угловой рабочий стол с мойкой. Женщины в нашей семье высокие, поэтому рабочая поверхность стола приподнята на 7 см, и под правым углом стола удачно разместилась автоматическая сти-

холодильника, и для работы с электроприборами, которые хранятся в навесном шкафу над этой частью стола. Розетки расположены рядом. Угол стола слева от мойки - неудобный для работы, занят вместительной настольной сушилкой для посуды, справа от мойки контейнер со сменными пакетиками для пищевых отходов, которые отправляем в большое мусорное вед-

Теперь обратим внимание на плоскость рабочей поверхности. В столешницу, состыкованную под углом из двух полотен специальной толстой ДСП, вставлена мойка из нержавеющей стали. Левая часть стола предназначена для первичной обработки продуктов, вынутых из

таймером. В оставшееся до стены пространство поместилась четырехконфорочная газовая плита. На стене над плитой висят ложки-поварешки, а еще чуть выше электровоздухоочиститель с подсветкой над плитного пространства; над ним полка, одна часть которой застеклена, а другая закрыта дверцей. Над рабочим столом висит шкаф с бакалеей и приправами, на внутренних дверцах которого приклеены таблицы мер и весов и калорийности продуктов - ценная информация всегда на глазах. В угловом шкафу с застекленной дверцей размести-

стоит телефон, настольная лампа, создающая особый уют вечером, набор для

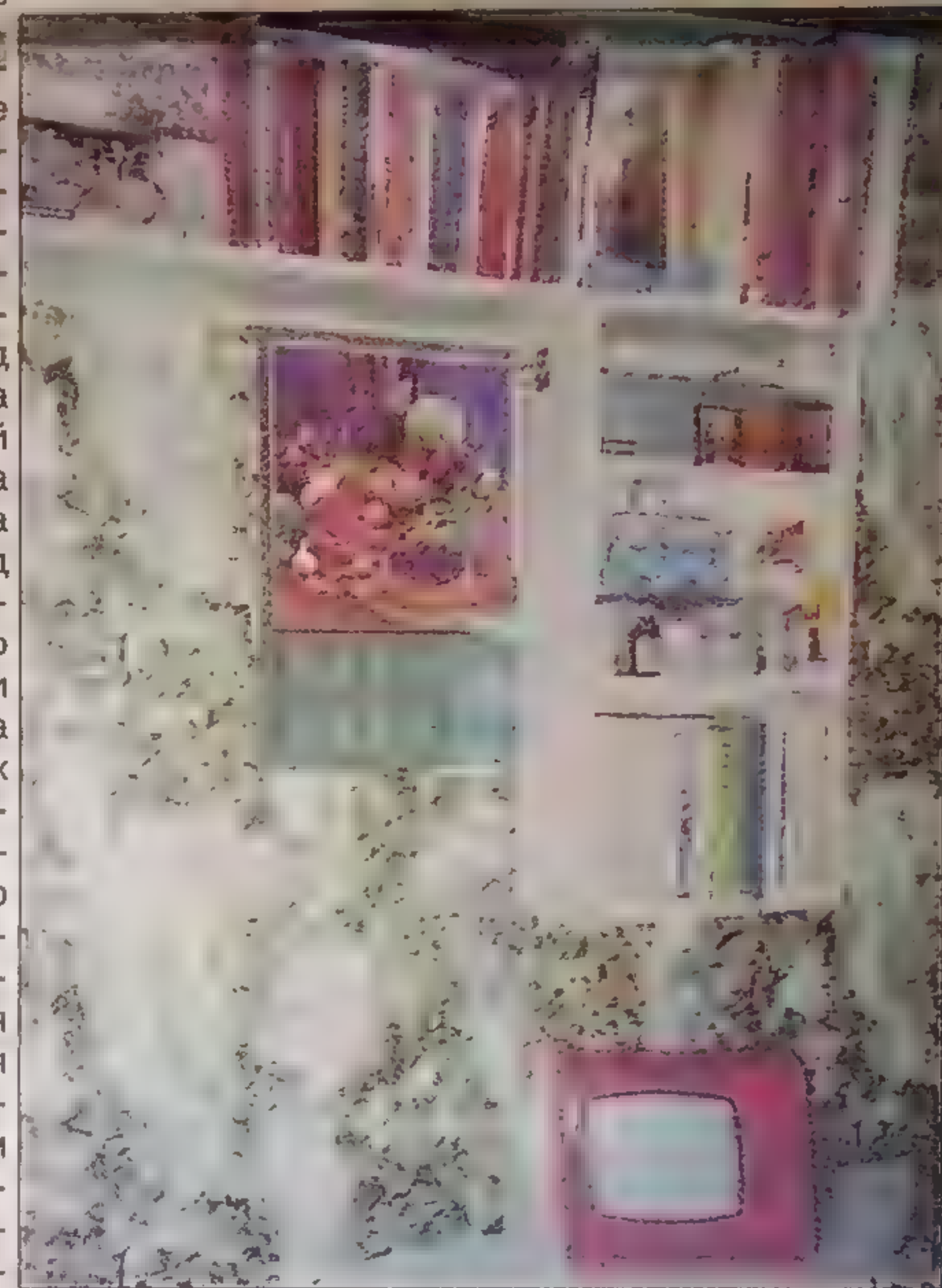
нею - небольшая тумбочка с тремя полочками, прикрытыми дверцей, и с круглой (чтобы не набивать синяки) столешницей, на которой стоит телевизор.

Стены оклеены влагостойкими обоями "под плющ", и правая стена кажется достаточно озелененной, а на левой стене, на самые верхние дверцы шкафчиков, прикреплены лианы искусственных плющей, потому что в жарком надплитном пространстве живым цветам было бы дискомфортно.

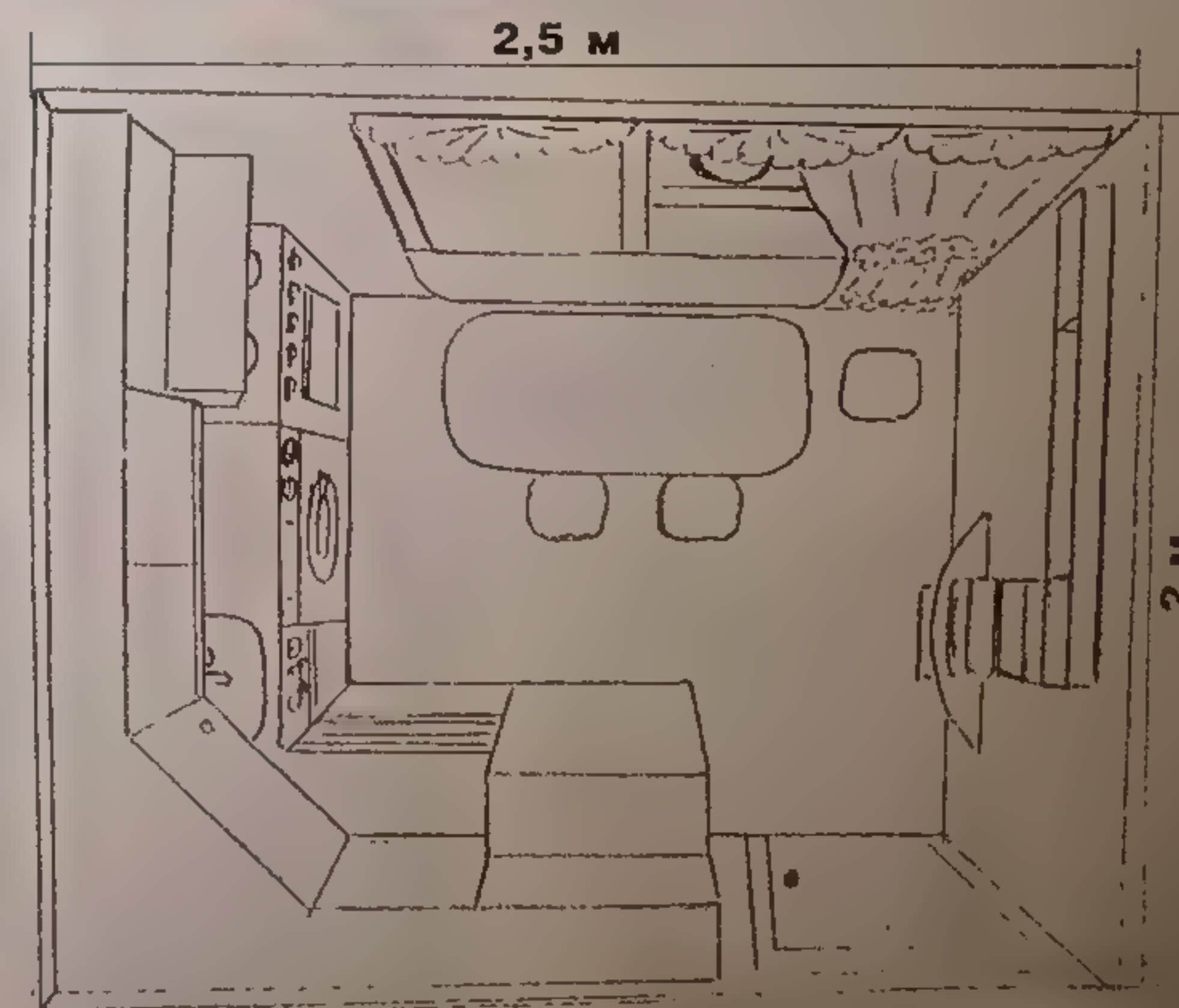
Все стационарные электроприборы подключены без протяжек проводов. Проводка проложена в пробитых в стене желобах или спрятана в специальные узкие короба.

Вот сколько всего поместилось в нашей кухне, и, не сходя с места, а лишь слегка поворачиваясь и протягивая руки, можно воспользоваться всем необходимым. Разве это не является достоинством маленькой кухни?

Светлана ДОКУЧАЕВА.



Наша кухня. Угловое размещение рабочей зоны



Вид сверху



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

СПАГЕТТИ С СЫРОМ И САЛОМ

Возьмите 400 г спагетти, соль, 4 яйца, 200 г сливок, 100 г тертого сыра, черный молотый перец, 150 г копченого сала, столовую ложку растительного масла.

Отварите спагетти в достаточном количестве подсоленной воды. В миску разбейте яйца, добавьте сливки, сыр, соль, перец и хорошо перемешайте с помощью венчика. Разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте в нем до хрустящей корочки предварительно нарезанное кубиками сало. Откиньте спагетти на дуршлаг и, дав стечь воде, выложите их в сковороду и смешайте с обжаренным салом. Потом залейте соусом из яиц и сливок и тут же выключите плитку. Слегка перемешайте и, когда соус начнет застывать, разложите спагетти по тарелкам и подавайте на стол.

ТАГЛИАТЕЛЛЕ С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Потребуется 400 г таглиателле (широкой лапши), соль, 2 столовые ложки оливкового масла, 250 г шпината, 300 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 1 веточка розмарина, базилика, шалфея, черного перца, 100 г

Хотела бы предложить оригинальные рецепты приготовления макарон.

Для начала нужно приготовить домашнюю лапшу. Но не обычную, а разноцветную. 400 г муки насыпьте горкой на рабочую поверхность, сделайте в середине углубление, разбейте в него 4 яйца, добавьте столовую ложку растительного масла и соль на кончике ножа. Засыпьте углубление мукой и замесите тесто, добавив столовую ложку холодной воды. Иногда приходится добавить еще 1-2 чайные ложки воды. Руки присыпьте мукой и скатайте из теста шар. Вымешивайте тесто не менее 10 минут, периодически ударяя им о стол. Тесто должно стать гладким и эластичным. Шар из теста плотно заверните в прозрачную пленку, накройте предварительно нагретой миской и дайте ему постоять в течение 30 минут. При раскатывании необходимо стряхивать лишнюю муку, так как она может сделать тесто хрупким. Нарезьте лапшу и разложите ее на кухонном полотенце.

Для того чтобы лапша получилась желтой, добавьте в тесто 1 г молотого шафрана, растворенного в воде.

Для красной лапши в тесто достаточно положить 3 яйца и 3 столовые ложки томатной пасты.

Для лапши фиолетового цвета нужно взять 2 яйца, 1,5 чайной ложки соли и пюре из 250 г сваренной красной свеклы, жидкость из которой нужно выпарить.

Для зеленой лапши сделайте пюре из 3 яиц, 200 г шпината, щепотки соли, выпарите жидкость и добавьте в муку.

РАЗНОЦВЕТНАЯ ЛАПША

киньте лапшу на дуршлаг, затем положите ее в миску и смешайте с тушеными овощами и нарезанной соломкой салями.

МАКАРОНЫ С СЫРНЫМ СОУСОМ

Для их приготовления возьмите 750 г капусты, луковицу, зубчик чеснока, столовую ложку водки, 200 мл сливок, 150 г соленого сыра, соль, перец, 2 помидора, 30 г орехов (лучше кедровых), 400 г коротких макарон.

Капусту нарежьте соломкой. Лук и чеснок порежьте и обжарьте в сливочном масле. Влейте водку и сливки. Добавьте крошенный сыр и дайте немного повариться на маленьком огне. Посолите, поперчите. С помидоров снимите кожицу и удалите семена. Мякоть нарежьте кубиками. Орехи обжарьте без масла. Макароны отварите в подсоленной воде почти до го-

перца, морковь, веточку сельдерея, 125 мл красного вина, 200 г салями, пучок петрушки, 750 г томатного пюре, 200 мл сливок, 85 г тертого сыра, базилик.

Пластины теста поочередно отваривайте в подсоленной воде по 8 минут, выньте и дайте стечь воде. Фарш обжарьте в растительном масле, чеснок пропустите через пресс и добавьте в фарш. Овощи очистите, мелко нарежьте и тушите вместе с фаршем. Влейте красное вино. Колбасу и петрушку измельчите и тоже положите в фарш. Духовку нагрейте до 200 градусов. Томатное пюре смешайте со сливками, посолите, поперчите и половину вылейте на дно формы. На пластины теста выложите немного мясной начинки, сверните трубочками и положите их в форму "швом" вниз. Сверху полейте оставшимся соусом и посыпьте сыром. За-

сыра, 6 пластин теста для лапши.

Лук, чеснок, зелень, помидоры без кожицы порубите. Разогрейте масло и обжарьте в нем фарш. Положите лук и чеснок, через минуту добавьте помидоры, ветчину, зелень и приправьте перцем и солью. Шпинат крупно порежьте. Сыр нарежьте плоскими кусочками. Сливки слегка взбейте с яйцом и тертым сыром. Дно формы смажьте яично-сливочной массой, выложите 3 пластины теста, на них две трети фарша. Накройте оставшимися пластинами теста. Сверху разложите остатки фарша, шпинат, сыр и залейте яично-сливочной массой. Запекайте 30 минут.

СПАГЕТТИ С РЫБНЫМ СОУСОМ

Потребуется 250 г спагетти, 300 мл сливок или 200 мл сметаны и 100 мл молока, 3-4 столовые ложки томатной пасты.

СПАГЕТТИ "КАРБОНАРИЙ"

Возьмите 250 г спагетти, 150 г бекона или постной грудинки, луковицу, 2 яйца, 3-4 столовые ложки сливок, 50 г тертого сыра твердых сортов, 1-2 зубчика чеснока, молотый черный перец.

Бекон и лук мелко нарежьте, обжарьте, добавьте рубленый чеснок. Перемешайте с отваренными спагетти. Залейте смесью из яиц, сливок и тертого сыра. Все перемешайте. Подогрейте в течение нескольких минут. При подаче на стол посыпьте перцем и тертым сыром.

МАКАРОНЫ ПО-МИЛАНСКИ

Нужно взять 300 г грибов, 250 г макарон, 80 г сливочного масла, 100 г сыра, 120 г томатного соуса.

... (широкой лапши), соль, 2 столовые ложки оливкового масла, 200 г цукини, 300 г помидоров, зубчик чеснока, по одной веточке розмарина, базилика, шалфея, черный молотый перец, 100 г салями.

Доведите воду до кипения, добавив столовую ложку масла, и отваривайте лапшу в течение 8-10 минут. Очистите и мелко порежьте небольшими кусочками цукини, а помидоры - дольками. Разогрейте в сковороде растительное масло, обжарьте в нем чеснок, затем добавьте цукини, помидоры и тушите 4-5 минут. Зелень отделите от стеблей, измельчите, добавьте к овощам. Посолите, поперчите. От-

крошенный сыр и дайте немного повариться на маленьком огне. Посолите, поперчите. С помидоров снимите кожицу и удалите семена. Мякоть нарежьте кубиками. Орехи обжарьте без масла. Макароны отварите в подсоленной воде почти до готовности. Капусту пробланшируйте в кипящей подсоленной воде 2-3 минуты и промойте холодной водой. Макароны смешайте с помидорами и капустой, полейте сырным соусом и посыпьте орехами.

КАННЕЛОНИ С САЛЯМИ

Берите 12 каннелони (пластины теста для лапши), 300 г говяжьего фарша, соль, 4 столовые ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, луковичу,

... до 200 градусов. Томатное пюре смешайте со сливками, посолите, поперчите и половину вылейте на дно формы. На пластины теста выложите немного мясной начинки, сверните трубочками и положите их в форму "швом" вниз. Сверху полейте оставшимся соусом и посыпьте сыром. Запекайте 20 минут и украсьте базиликом.

ЗАПЕКАНКА СО ШПИНАТОМ

Возьмите луковичу, 2 зубчика чеснока, соль, пучок зелени, 100 г помидоров, 50 г ветчины, 4 столовые ложки оливкового масла, 250 г мясного фарша (лучше смешанный из свинины и говядины), 100 г шпината, 125 г сыра, 150 мл сливок, 2 яйца, 40 г тертого

... минут. При подаче на стол посыпьте перцем и тертым сыром.

МАКАРОНЫ ПО-МИЛАНСКИ

Нужно взять 300 г грибов, 250 г макарон, 80 г сливочного масла, 100 г сыра, 120 г томатного соуса.

Грибы нарежьте соломкой и тушите в сливочном масле с добавлением томатного соуса. Отваренные макароны смешайте со сливочным маслом и тертым сыром, уложите на блюдо. В середине сделайте углубление и заполните его грибами. Отдельно подайте томатный соус.

Юлия ВАГИНА.
г. Арзамас

Нижегородской области.

ВНИМАНИЕ - КОНКУРС!

ДЕЛИКАТЕС ИЗ СОРНЯКА

Кто бы мог подумать, что многие сорняки, с которыми мы постоянно боремся на дачных участках, могут оказаться настоящими деликатесами. Например, вы когда-нибудь пробовали квашеную крапиву или голубцы из лопуха и мать-и-мачехи? А напрасно. Существует множество рецептов

блюд из дикорастущих растений, которые могут разнообразить ваше меню.

Поэтому мы вместе с агрономом ботанического сада лекарственных растений Московской медицинской академии имени И. Сеченова Натальей ЗАМЯТИНОЙ предлагаем всем читателям "Друга дома" принять участие в специальном конкурсе на лучший кулинарный рецепт из съедобных дикорастущих растений. Рецепты на этот конкурс, который мы решили назвать "Деликатес из сорняка", принимаются до 31 декабря 2001 года. Итоги мы подведем в январе. Три автора лучших рецептов получат в качестве приза книги Н. Замятиной "Кухня Робинзона" и "Лекарственные растения", в которых можно найти множество кулинарных рецептов и лечебных советов.



"ГОРШОЧКИ"

Молодую свинину порежьте мелкими кубиками, залейте молоком или сливками и оставьте на 5-6 часов в холодильнике.

Сушеные белые грибы промойте и также залейте молоком или, в крайнем случае, водой. Оставьте на несколько часов, чтобы они стали мягкими.

Глиняные горшочки смажьте внутри сливочным маслом, положите свинину, вынутую из молока, грибы, нашинкованный лук, молотый перец и соль по вкусу. Все залейте молоком, сливками или сметаной, разведенной водой. Жидкость должна едва покрывать содержимое горшочка. Сверху посыпьте тонким слоем натертого сыра и все это залейте яйцом так, чтобы желток был целым и находился в середине. Горшочки поставьте в духовку закрытыми и готовьте 2-2,5 часа. За 15-20 минут до окончания варки откройте крышку.

Лариса БУХ. г. Топки Кемеровской области.

КОШАЧЬИ ГЛАЗКИ

Возьмите три мясистых перца (можно разных цветов - зеленый, желтый, красный), удалите семена, не повреждая сам перец. Сварите вкрутую 3 яйца. Натрите на мелкой терке 80-100 г сыра, добавьте зубчик чеснока, соль. В каждый перец положите очищенное от скорлупы целое

яйцо, а оставшееся по бокам пространство заполните сырной массой. Поставьте на некоторое время в холодильник, чтобы сырная масса затвердела. Острым, смоченным в холодной воде ножом разрежьте перцы на кружочки толщиной 5-8 мм и разложите на блюде, чередуя красные, желтые и зеленые "кошачьи глазки". Получается очень эффектно.

Наталья ВОЛКОВА.
с. Уртазым
Оренбургской области.

К В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование **Для тех, в ком не умерла искра творчества!**

Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки

БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА

Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР


Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUUP в странах ЕЭС

Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многотарельчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63
Факс: (095) 930-70-39, www.isi.ru/oborud/aiambik



ПОДБЕРЕЗОВИКИ

Для теста возьмите стакан сахара, чайную ложку соды, 100 г сливочного масла, 100 г маргарина, 100 г сметаны, желток, 4 стакана муки.

Из полученного теста сделайте одинаковое количество шляпок и ножек. В нижней части шляпок сделайте небольшое углубление и выложите шляпки углублением вниз на горячий противень. Ножки разрежьте вдоль пополам и уложите рядом со шляпками. Выпекайте в духовке. Пока они пекутся, приготовьте "клей" для соединения. Для этого взбейте белок со стаканом сахара. Чтобы грибочки были как настоящие, шляпки нужно "покрасить". Вскипятите неполный стакан воды, добавьте 2 столовые ложки какао, полстакана сахара. Готовые боковинки ножек склейте между собой и приклейте шляпку. Через некоторое время обмакните ножки в "клей" для того, чтобы они стали белыми, как у настоящих грибов. Когда ножки подсохнут, опустите грибочки шляпкой вниз в коричневую массу.

Наталья ПАНТОВА.
с. Кытманово
Алтайского края.

ДОМАШНИЙ ЧУПА-ЧУПС

Всего за 15-20 минут для детей можно приготовить прекрасные конфеты. На горячую сковороду насыпьте стакан сахарного песка, разогрейте его в течение 4-5 минут, затем всыпьте стакан овсяных хлопьев "Геркулес". Все перемешайте, чтобы получилась однородная масса без комков. Добавьте в нее 2 столовые ложки масла или маргарина, 2 столовые ложки меда и проварите, пока масса не станет светло-коричневого цвета.

Разделочную доску смочите кипяченой водой, выложите на нее готовую массу и сформируйте из нее конфеты любой формы. Но для детей лучше всего делать шарики и насаживать их на палочки по принципу "чупа-чупсов". Учтите только, что масса застывает очень быстро.

Полина КЛИМОВА.
Хабаровск.

ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ НА СТОЛЕ

Из свинины, конечно, проще всего сделать обыкновенные отбивные, а вот повара московского ресторана "Кремлевский" **Максим ФУРСИКОВ** и **Алексей ЛИСИЦКИЙ** предлагают приготовить Змея Горыныча.

Свиную вырезку маринуйте 2 часа в смеси лимонного сока, уксуса, перца, соли, кетчупа и лука. Подготовленное мясо выложите на сковородку, обмажьте яйцом, посыпьте луком, вынутым из маринада, наденьте на шпажку, придав форму извивающегося змея, и зажарьте до готовности.



Картофель очистите, нарежь-

Хочу поделиться с вами очень вкусным рецептом...

КТО СОВСЕМ НЕ ЛЮБИТ БОРЩ

СУП С МЯСОМ И СЫРОМ

Возьмите 600 г мяса, 100 г швейцарского сыра, 4 яйца, черствую булочку.

Мясо отварите до готовности, не добавляя кореньев. Бульон процедите. С черствой булки срежьте корочку, а мякиш натрите на терке. Желтки сваренных вкрутую яиц измельчите. Сыр натрите на терке. Все это хорошо перемешайте, разбавьте небольшим количеством бульона и вылейте смесь в бульон. Варите суп еще 30 минут. Перед подачей добавьте в него вареное мясо, нарезанное мелкими кусочками.

СУП ЛУКОВЫЙ С СЫРОМ

Нужно 200 г муки, 70 г масла, 400 г сыра, стакан нарезанного

лука, 100 г черствого хлеба, 1,5 л воды.

Этот суп лучше всего готовить в духовке в глиняных горшочках, в них же подавайте на стол.

Лук тонко нарежьте и положите в кастрюлю с кипящим маслом. Как только лук станет золотистым, засыпьте муку. Тщательно перемешайте. Постепенно добавляйте холодную воду, все время помешивая, пока бульон не посветлеет. Доведите до кипения, накройте крышкой и дайте покипеть на очень слабом огне еще 30 минут. Процедите сквозь сито. В горшочек положите поджаренные хлеб и сыр, залейте супом и потомите в духовке.

СУП "ВЕСЕННИЙ"

Возьмите 300 г капусты, 2 моркови, 100 г репы, четверть

луковицы, 10 сухих грибов, 3 столовые ложки сливочного масла, 5 стаканов воды, 1,5 стакана молока, столовую ложку сметаны, соль по вкусу.

Овощи мелко нарежьте, сложите в кастрюлю, добавьте сухие грибы, затем туда же добавьте сливочное масло, налейте холодную воду и кипятите на медленном огне в течение часа. После этого посолите во вкусу, добавьте молоко и дайте закипеть. Готовый суп можно заправить сметаной.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ

Потребуется 500 г картофеля, 2 моркови, 300 г капусты, 800 г молока, столовая ложка сливочного масла, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Картофель очистите, нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке, капусту нарежьте на квадратные кусочки. Все эти овощи отварите в небольшом количестве воды. Когда овощи сварятся, в суп налейте горячее молоко, добавьте по вкусу сливочное масло, а вот кипятить не надо.

СУП ИЗ КЕФИРА

Возьмите 2,5 стакана кефира, 2,5 стакана воды, 300 г свежих огурцов, 250 г петрушки, зелени укропа, кинзы, зеленого лука, соль по вкусу.

Кефир разбавьте кипяченой водой и добавьте мелко нарезанную зелень, огурцы, лук, соль. Хорошо перемешайте, а подавая на стол, положите кусочки льда.

Любовь ДАНИЛОВА.
с. Новоселки
Рязанской области.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЛЕПЕШКА-БЛИН

Из муки и воды с добавлением щепотки соли и яйца (можно и без него) замесите мягкое тесто.

Для начинки отварите очищенный картофель, потолките, посолите (а можно и не солить).

Тесто порежьте на куски величиной со среднего размера картофелину, каждый кусочек обмакните в муку, сделайте из него лепешку. Выложите на него картофельную начинку, защипните края и как можно тоньше раскатайте. Раскалите сковородку с растительным маслом и испеките блины. Готовые блины складывайте на плоское блюдо и накрывайте салфеткой, чтобы блинчики стали мягкими.

СЛОЕНКИ

Из такого же теста, только без яйца и соли, раскатайте тонкую-тонкую лепешку (0,5 см толщиной), смажьте ее растительным маслом. Сверху посыпьте сахаром, сверните рулет и раскатайте его в виде ленты толщиной 8-10 мм. Эту ленту разрежьте на кусочки в виде прямоугольников и испеките в масле. Вот вам и слоенки.

Валентина САНДАЕВА.
пос. Янтарный, Кабардино-Балкария.

КУРИНЫЙ САЛАТ

Отварите две куриные ножки, 2 яйца, 4 картофелины. Вам также понадобится 2 ложки маринованных грибов, луковица, соль, перец. Все порежьте, перемешайте и заправьте майонезом.

ГРАНАТОВЫЙ САЛАТ

Нарежьте кубиками 250 г отварного мяса, нашинкуйте четверть небольшого кочана капусты, луковицу мелко порежьте и обжарьте на сливочном масле. Все перемешайте, добавьте зернышки граната и майонез. При желании можно добавить черный перец и два зубчика чеснока.

БАВАРИЯ

Вам потребуется: 200 г мясного фарша, 2 столовые ложки панировочных сухарей, яйцо, пучок петрушки,

2 луковицы, столовая ложка сливочного масла, 2 кисло-сладких яблока, курица, лимонный сок, красный перец и другие специи по вашему вкусу.

Подготовленную куриную тушку натрите с внутренней стороны лимонным соком, специями, красным перцем.

Мясной фарш смешайте с панировочными сухарями и яйцом. Петрушку порубите вместе с луком, обжарьте на масле и смешайте с фаршем. Посолите, добавьте специи. Яблоки очистите от кожуры, нарежьте соломкой. Тушку начините фаршем и яблоками, зашейте. Растопленным маслом с солью и пряностями обмажьте курицу и запеките в фольге.

Можно начинить курицу рисом, вишнями без косточек, жареной печенью, грибами.

Людмила ХРОМОВА.
Нижний Новгород.

Хочу поделиться одним очень вкусным рецептом блюда из цветной капусты, у которого, к сожалению, нет названия. Для его приготовления возьмите 3 средние морковки, 3-4 крупные луковицы, 2-3 красных помидора или 2 столовые ложки томатной пасты, кочанчик цветной капусты, 100 г подсолнечного масла, 2-3 яйца.

БЕЗЫМЯННАЯ КАПУСТА

Морковь и лук обжарьте в масле. Положите туда помидоры или томатную пасту. Обжарьте до готовности. Тем временем в подсоленной воде отварите разделенную на соцветия капусту, после этого отбросьте ее на дуршлаг и дайте стечь воде. В обжаренные морковь и лук положите капусту, по вкусу посолите и поперчите. Овощи залейте яйцами или смесью молока и яиц, как для омлета, и поставьте в духовку на 5 минут.

Татьяна ЩУКИНА.
с. Пахотный Угол
Тамбовской области.





Привычные каждому бытовые весы тест журнала "Спрос" не выдержали - только две из двенадцати моделей полностью соответствуют требованиям стандарта.

Все механические весы действуют одинаково: положенные в чашу продукты давят на грузоприемную площадку, это усилие передается на пружинный механизм, а тот, в свою очередь, поворачивает стрелку весов.

В ходе испытаний весы нагружали эталонными гириями и проверяли точность их показаний. До полукилограмма все образцы с этой задачей справлялись неплохо. А вот при грузе 2-3 кг иные начали "врать" на три и даже четыре деления - плюс-минус 30-100 граммов! Из двенадцати моделей только двум (**Clatronic** и **Saturn**) удалось не выйти за жесткие рамки стандарта, а хуже всех оказалась настенная модель **9070 НСПБ-3**, у которой с увеличением нагрузки погрешность возрастала и в итоге достигла 150 г. Французские весы **EKS** и немецкие **Q.C.V.** показали при полукилограммовой нагрузке погрешность в 150 г.

Разумеется, от бытовых весов не стоит ждать аптекарской точности. Но если вы хотите, чтобы весы были точными, то лучше всего выбрать модель, которая имеет защиту от опрокидывания.

НА ТОЧНОСТЬ НЕ РАССЧИТЫВАЙТЕ



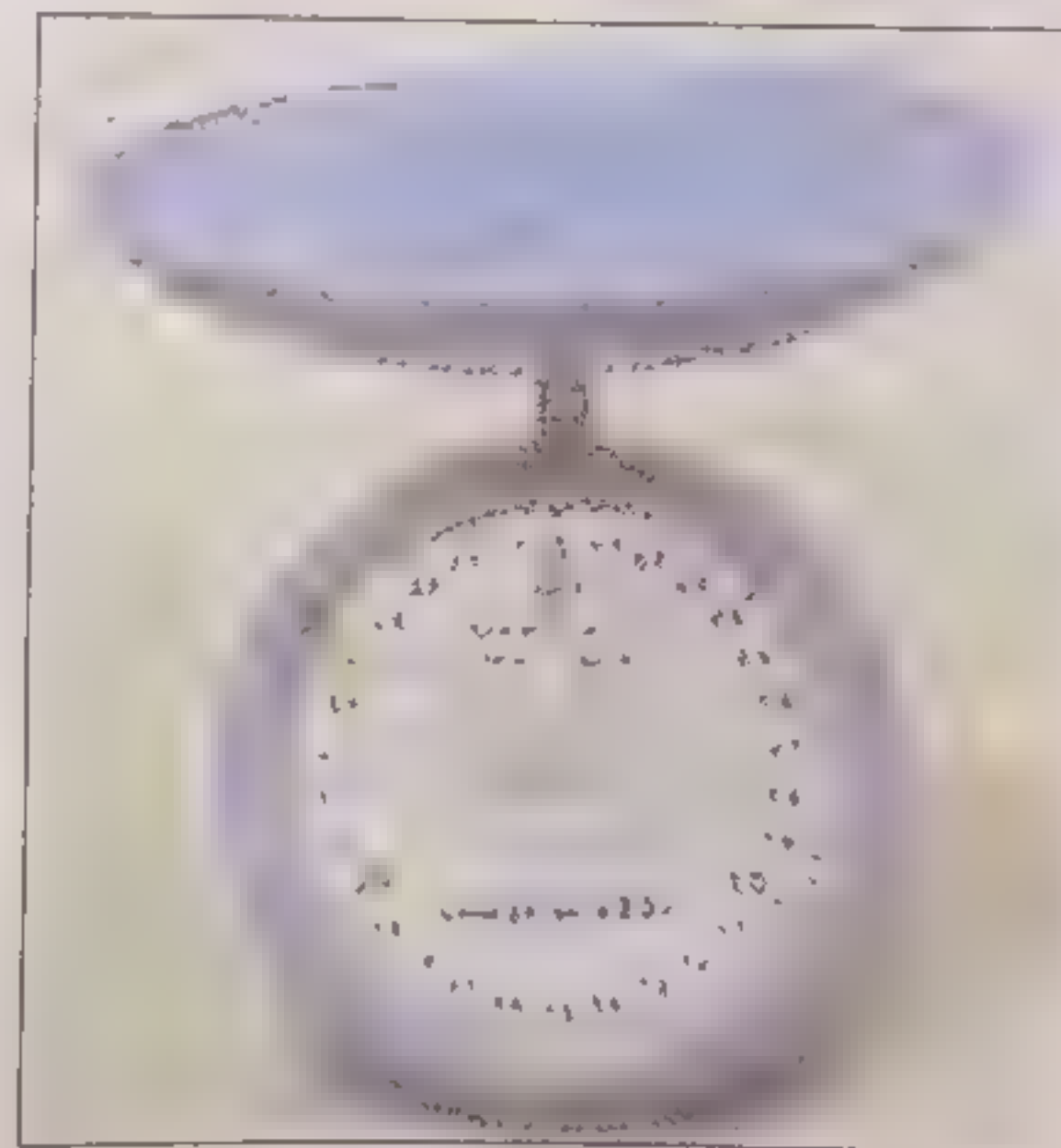
медицинских целей. Но ни для кого не секрет, что тем не менее эти весы регулярно применяются именно в торговом процессе - при уличной торговле, на рынках, нисколько не заботясь о том, что они весьма чувствительны к отрицательной температуре. Об этом лишнее свидетельствуют результаты испытаний при температуре минус 12 градусов: у моделей **НПЦБ-3** и **ВБ-5М** абсолютная погрешность на морозе составила 200 г. Эксперты специально протестировали отечественные образцы, поскольку их чаще всего используют уличные торговцы.

Самые точные весы теста - **CLATRONIC KW 2582**. Шкала у них мелковата, однако цифры крупные и четкие, показания хорошо видны на наклонном



диске. При наибольшей нагрузке (2,2 кг), абсолютная погрешность - плюс 50 г. Вес можно измерять как в килограммах, так и в фунтах, однако вытянутая вдоль овального корпуса шкала не очень удобна, а деления на ней мелковаты. Конструкция - одна из наиболее устойчивых в тесте.

SOEHNLE Palazzo долго не выходила за пределы одного деления, но при нагрузке около 3 кг все-таки превысила нормы стандарта на плюс 50 г. У весов наклонный циферблат с крупной и четкой индикацией. Они устойчивы к опрокидыванию. У стрелки слишком толстый указатель, равный интервалу между делениями - это затрудняет точное определение веса.



Мало того, что весы **KRUPS F-875 7010 Ideal** "недовешивают" то по 50, то по 75 граммов, слишком "нервная" стрелка совершает множество колебаний и после нескольких взвешиваний уходит с нулевой отметки. Весы имеют склонность к опрокидыванию.

Уже при 1,5 кг погрешность весов **НПЦБ-3** составила минус 150 г. При нагрузке 2 кг погрешность составила 200 г. При нагрузке 3 кг погрешность составила 300 г. При нагрузке 4 кг погрешность составила 400 г. При нагрузке 5 кг погрешность составила 500 г. При нагрузке 6 кг погрешность составила 600 г. При нагрузке 7 кг погрешность составила 700 г. При нагрузке 8 кг погрешность составила 800 г. При нагрузке 9 кг погрешность составила 900 г. При нагрузке 10 кг погрешность составила 1000 г.

чащей, использовать не очень удобно. Весы неустойчивы, при нагрузке могут опрокинуться.

При попытке взвесить 5 кг у весов **MELISSA KSH-5000** погрешность составила плюс 100 г. После взвешивания "ноль" постоянно сбивается. На циферблате две шкалы: одна в килограммах, другая в фунтах. Весы неустойчивы и под нагрузкой могут опрокинуться.

Погрешность при изменении нагрузки у весов **ВНБ-5** колеблется: то плюс 60 г, то минус, то снова плюс - вопреки всем нормам стандарта. После взвешивания стрелка весов не возвращается на "ноль". Показания весов легко читаются, однако у циферблата нет защитного стекла, что может привести к нарушению работы весов и даже их поломке. Регулировка "ноля" не совсем удобна. Весы неустойчивы, легко опрокидываются.

При взвешивании 1 и 2 кг весы **Q.C.V. QS 6003** занизили показания на 50 г, а в трех килограммах "насчитали" всего 2 кг 875 г. Две слишком мелкие шкалы на циферблате показывают вес как в килограммах, так и в фунтах. Под нагрузкой весы становятся неустойчивыми. "Ноль" регулируется не очень удобно.

При большом весе стрелка **EKS 27 VI** показывает на одно деление больше, чем нужно. А при нагрузке 3 кг - до плюс 150 г. Крупные и четкие обозначения на шкале хорошо читаются. Весы неустойчивы, особенно под тяжелым грузом.

Самые неточные весы теста - **9070 НСПБ-3**. Погрешность возрастает с увеличением нагрузки. При грузе в полкилограмм погрешность составила 150 г. При грузе в килограмм погрешность составила 300 г. При грузе в полтора килограмма погрешность составила 450 г. При грузе в два килограмма погрешность составила 600 г. При грузе в два с половиной килограмма погрешность составила 750 г. При грузе в три килограмма погрешность составила 900 г. При грузе в три с половиной килограмма погрешность составила 1050 г. При грузе в четыре килограмма погрешность составила 1200 г. При грузе в четыре с половиной килограмма погрешность составила 1350 г. При грузе в пять килограмм погрешность составила 1500 г.

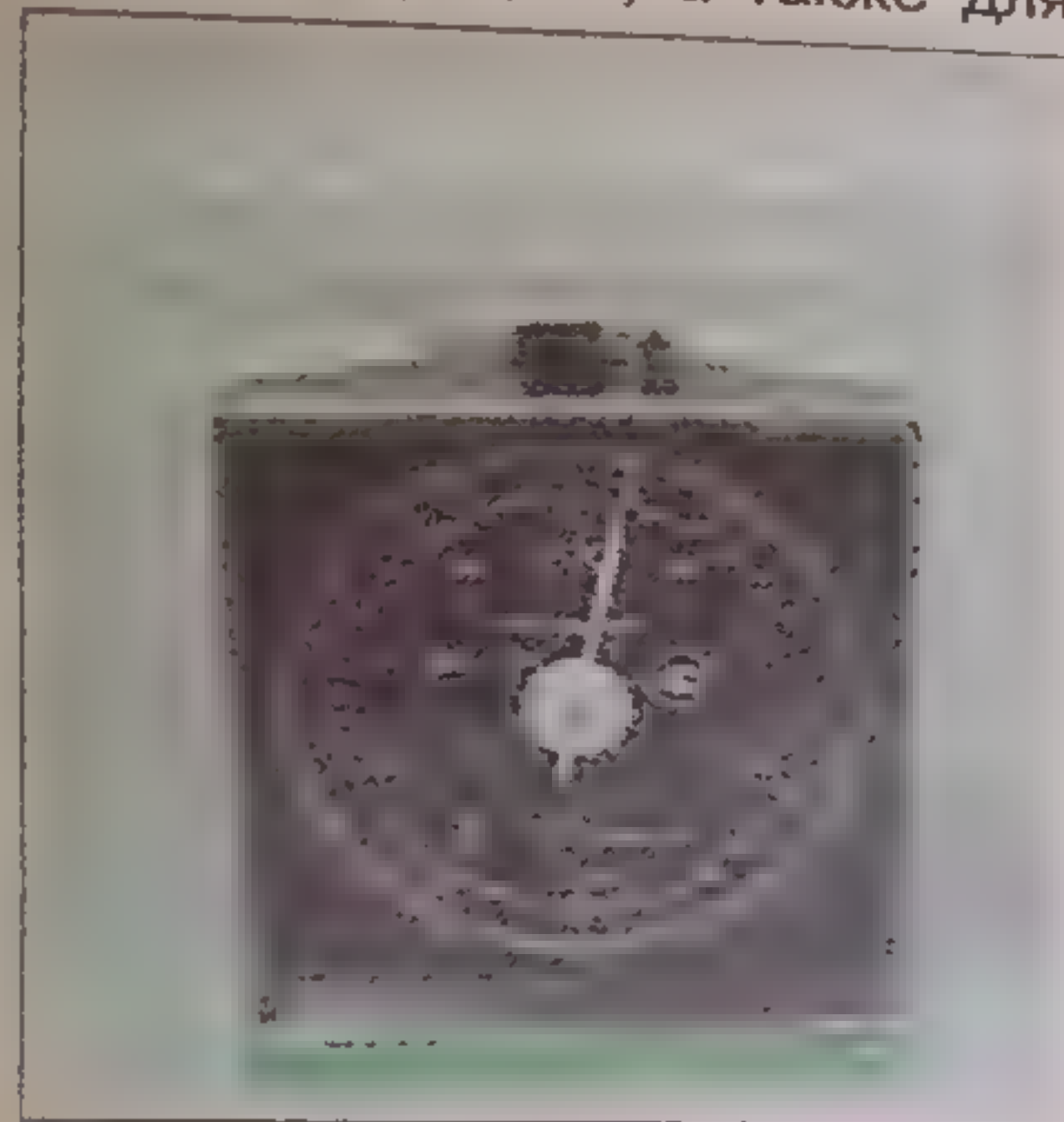


рамма весы занижают показания на 40 г, при 1 кг - на 60 г, при 2 кг - уже на 140 г, а при 3 кг погрешность возрастает до 200 г. Весы крепятся на стену. Мелкая и нечеткая шкала весов расположена по краю циферблата, большая часть которого перегружена информацией о калорийности различных продуктов и содержания в них белков, жиров и углеводов. Чаша весов широкая и достаточно емкая, но в рабочем положении закрепляется с трудом.

Столь неточные весы можно заменить подручными средствами: стаканом или ложкой. Только нужно помнить, что одинаковая мера разных продуктов будет иметь свой вес.

возрастала и в итоге достигла 200 г. Французские весы **EKS** тоже оплошали и показали при трехкилограммовой нагрузке плюс 150 г.

Разумеется, от бытовых весов никто не ждет аптекарской точности, они предназначены для взвешивания исключительно в домашних условиях. Их нельзя использовать при торговых, учетных и технологических операциях, а также для



циферблате. Конструкция устойчива к опрокидыванию.

Крайне незначительна погрешность измерений у **SATURN ST-1235** - при взвешивании до 1 кг, свыше килограмма - одно деление, то есть плюс 25 г. Но шкала у весов слишком мелкая, неудобная. Чаша для продуктов глубокая, эргономичной формы, с удобными ручками для снятия и установки на площадку. Конструкция - одна из наиболее устойчивых в тесте.

Весы **BROWN BR-7735** на-

падают "то по 50, то по 75 граммов, слишком "нервная" стрелка совершает множество колебаний и после нескольких взвешиваний уходит с нулевой отметки. Весы имеют склонность к опрокидыванию.

Уже при 1,5 кг погрешность весов **НПЦБ-3** составила минус 40 г, а при 2 кг - минус 60 г. К тому же после взвешивания стрелка "уходит" с "ноля". Циферблат достаточно большой, а шкала измерений слишком мелкая, с размытыми обозначениями. Когда груз снимают, взвешивающую площадку "заедает", и стрелка не возвращается на "ноль". Весы неустойчивы, при нагрузке склонны к опрокидыванию.

Стабильно занижая показания на 40-60 и даже 80 граммов, при нагрузке в 4 кг весы **ВБ-5М** внезапно щедро накидывают лишние 60 г. При взвешивании "ноль" постоянно сбивается. Маленькое регулировочное колесико для установки "ноля", которое находится под

при нагрузке 5 кг - до плюс 150 г. Крупные и четкие обозначения на шкале хорошо читаются. Весы неустойчивы, особенно под тяжелым грузом. Самые неточные весы теста - **9070 НСПБ-3**. Погрешность возрастает с увеличением нагрузки. При грузе в полкилог-

рабочем положении закрепляется с трудом.

Столь неточные весы вполне можно заменить подручными средствами: стаканом или ложкой. Только нужно помнить, что одинаковая мера разных продуктов будет иметь свой вес:

Наименование продукта	стакан (250 см ³), г	столовая ложка, г	чайная ложка, г
<i>Мука пшеничная</i>	160	25	10
<i>Крупа гречневая</i>	210	25	-
<i>Рис</i>	230	25	-
<i>Крупа "геркулес"</i>	90	12	-
<i>Сахарный песок</i>	200	25	10
<i>Соль</i>	325	30	10
<i>Молоко цельное</i>	250	20	-
<i>Томат-пюре</i>	220	25	8
<i>Уксус</i>	250	15	-

Гарантирует продавец

Нам на рынке предложили пылесос. Хороший, недорогой, но без гарантии. Разве имеют право продавать товар без гарантии?

Ольга ЗУЕВА.
Краснодар.

ное отделение Союза защиты прав потребителей. Есть и еще один аспект. В инструкции обычно черным по белому сказано, что при отсутствии даты продажи гарантия исчисляется с момента выпуска изделия. Так что если вы, к примеру, купите в октябре пылесос, выпущенный в июле, то фактически, если фирма-изготовитель гарантирует бесперебойную работу изделия в течение 12 месяцев со дня выпуска, до июля будущего года, если пылесос идет из строя, вы можете обратиться для гарантийного ремонта или замены его к региональному дилеру либо в представительство фирмы-производителя. Если бы товар был "с гарантией", достаточно было бы обратиться к продавцу.

Есть несколько видов гарантии: гарантия дилера, продавца, фирмы-изготовителя... Скорее всего, то, что вам предложили, имеет лишь гарантию продавца. Обычно - 1-2 недели. Такое может быть, если, например, товар долго лежал на складе. Или же в регионе отсутствует представительство фирмы-производителя. При этом товар вовсе не обязательно плох. Главное, чтобы продавец выдал вам чек, а товар имел инструкцию, описание на русском языке. Если же эти условия не соблюдены, а продавец отказывается давать свои гарантии, можете смело обращаться в мест-

Смело гоните жадных теток! За столько лет супружеской жизни вы приобрели право на всю обстановку квартиры. Некоторые споры могут возникнуть лишь по факту наследования предметов роскоши (юве-

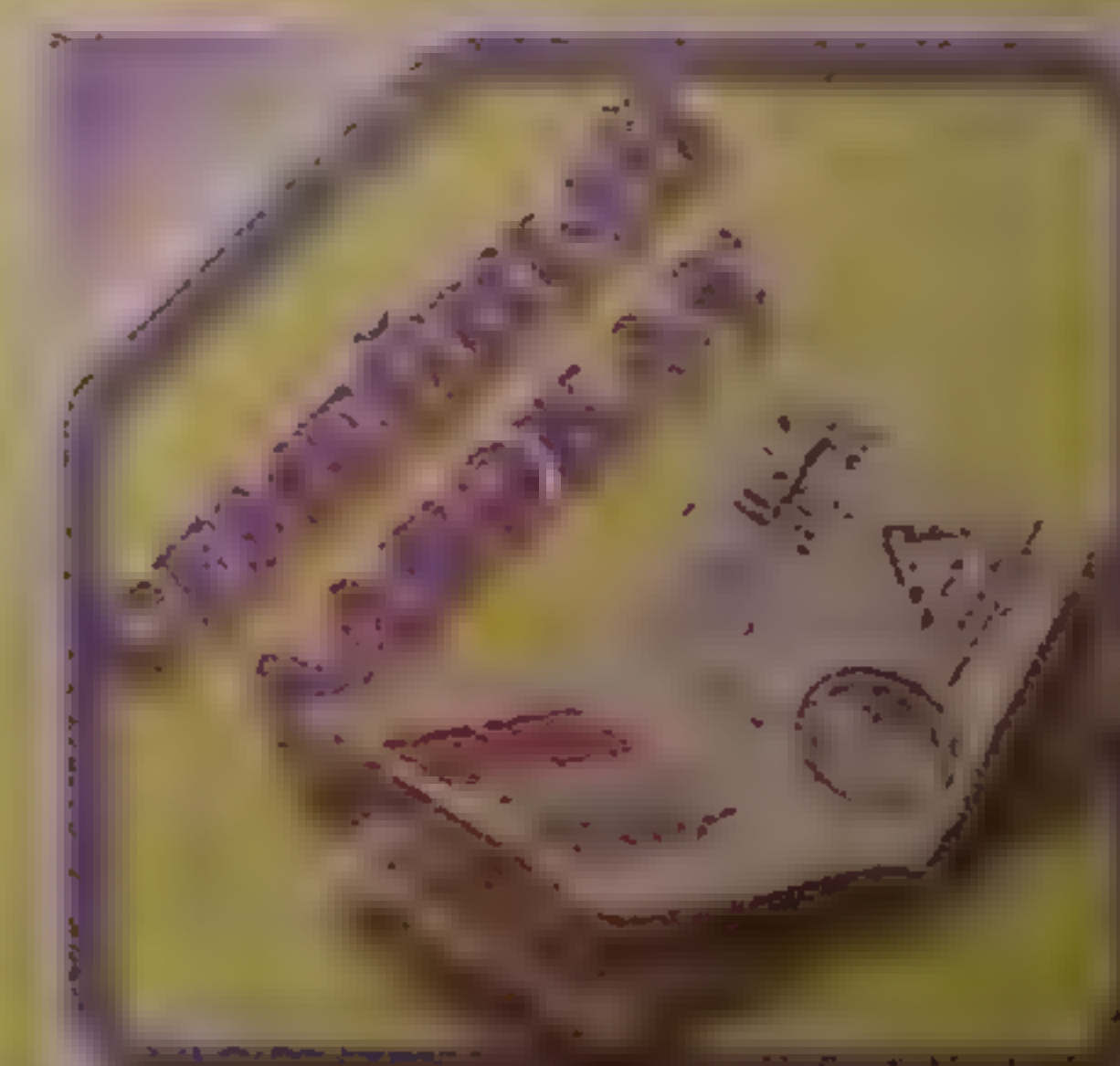
У меня умерла жена. Мы восемь лет прожили в ее отдельной квартире (я там прописан и являюсь совладельцем). Но после ее смерти пришли какие-то тетки и сказали, что я обязан отдать им мебель, потому что это они, мол, моей жене дарили, когда она въезжала в квартиру. Так ли это?

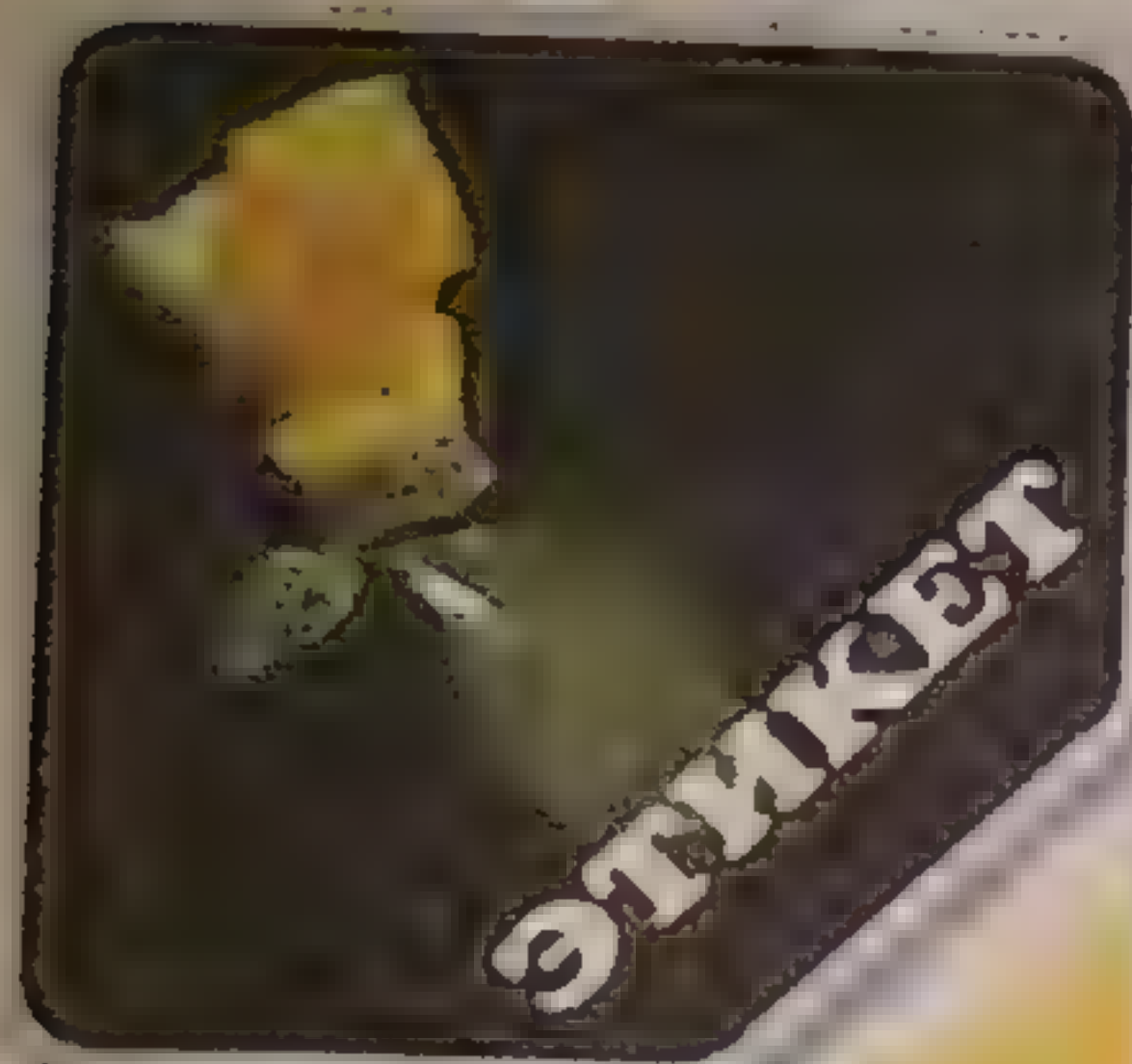
Олег ИШАНОВ.
г. Ступино Московской области.

И не отдавайте!

лирные украшения, дорогая одежда и т.д.), если родственникам удастся доказать, что эти предметы вашей жене не принадлежали и находились лишь в ее временном пользовании (хотя это и маловероятно). А на мебель, предметы одежды и домашнего обихода вы имеете полное право как наследник первой очереди.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии российских адвокатов.





Расскажите, как можно красиво сложить салфеточки для праздничного стола?

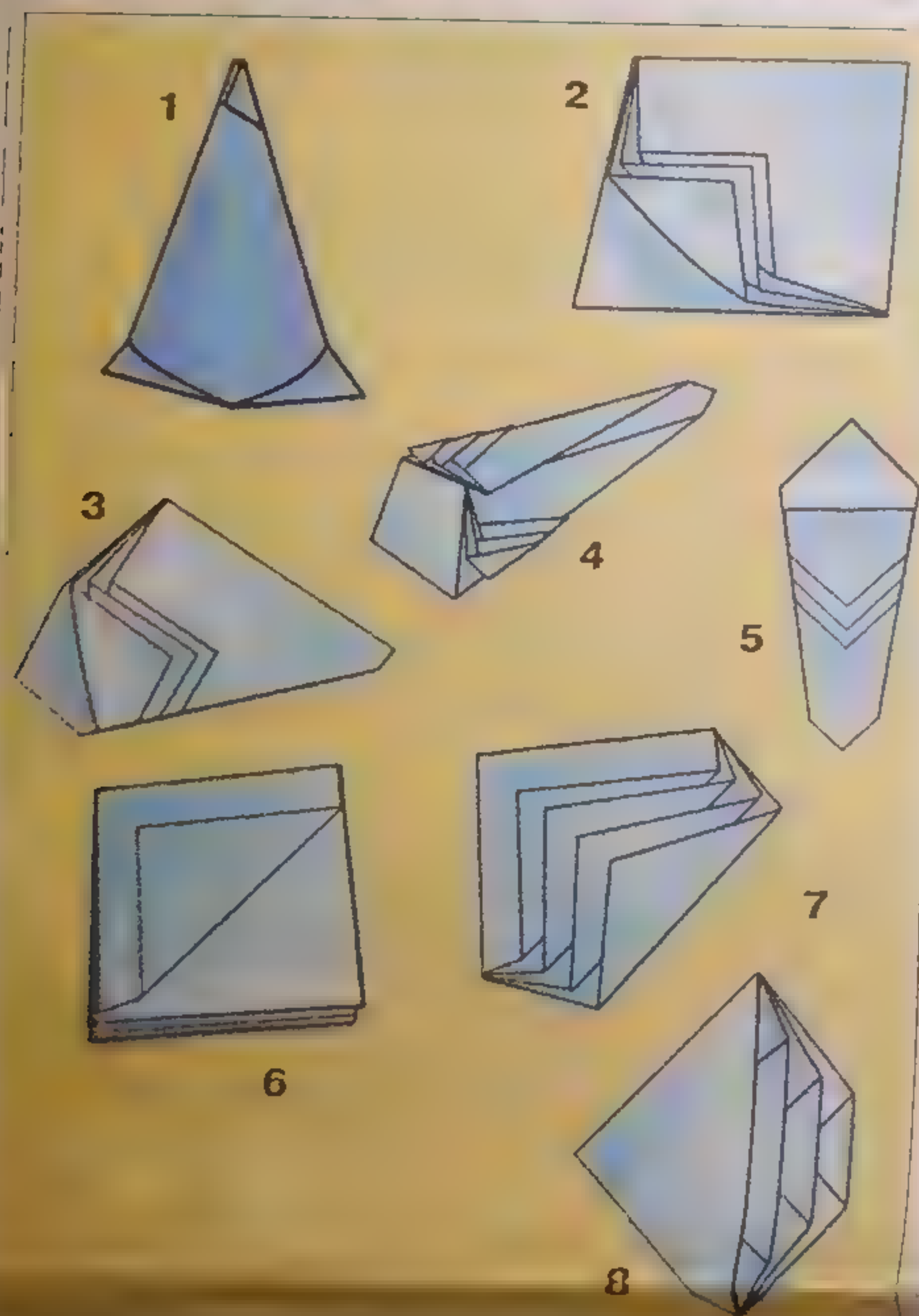
Татьяна СУДАРЕВА.
Омск.

Самое простое - положить салфеточку, сложенную вчетверо, справа от тарелки (на салфетку кладется нож). Если

есть специальные салфеточные кольца - сворачиваете салфеточку в трубочку, продеваете в кольцо и кладете за тарелку. Можно сложить салфетку "шалашиком". Для этого надо взять хорошо накрахмаленную отглаженную, без складок салфетку, свернуть кулечком и загнуть выступающий уголок вверх (рисунок 1). "Шалашик" ставится на тарелку.

Более сложные варианты - "пирамида" и "конверт". "Конверт" делается так. Сложите квадратную салфетку вчетверо и отогните каждую складочку вниз, оставляя между ними равные интервалы (рисунок 2). Затем углы у основания треугольника загните назад (рисунок 3). Сал-

ХРУСТЯЩАЯ САЛФЕТОЧКА



НОЧНЫЕ ОТКРОВЕНИЯ

Оказывается, поза, в которой засыпает человек, может многое поведать о его характере. Теория поз, в том числе и во время сна, - одно из направлений невербальной психологии. Психологи считают, что человек может соврать словом, делом, взглядом, но практически никогда - позой, телом, жестом, динамикой. Вот что рассказывает московский врач, специалист в области невербальной психологии Алексей АЛЕКСЕЕНКО.

Человек не в состоянии контролировать 98 процентов своих жестов. А ночью и подавно он выбирает позу, в которой ему наиболее комфортно. Поэтому присмотритесь к ребенку, к своему партнеру - возможно, вы что-то о нем не знаете? Например, если человек "укатывается" на самый краешек кровати, при этом спит, вытянувшись в струнку - скорее всего, он самоустраняется от ваших проблем, ему все "до лампочки". Он вас просто терпит, а живет в своем мире. В позе эмбриона (свернувшись клубочком и обхватив себя руками за плечи) спят люди спокойные, но нерешительные. Они приятны в общении, с ними уютно, но открыться полностью они могут лишь тем, кому доверяют, а не доверяют они почти никому. На спине, широко разбросав руки и ноги, спят жизнерадост-



ные экстраверты, уверенные в себе. Их недостаток в том, что они предпочитают лидерствовать, находиться в центре внимания. Но жить с такими, как правило, легко - они умеют прислушиваться к чужим проблемам. Хуже, если человек спит столь же "широко", но на животе: это типичный захватчик. Он лидерствует, не гнушаясь делать это за счет других, старается быть в центре внимания, унижая окружающих, он все время старается продемонстрировать свою силу, кому-то что-то доказать. На боку предпочитает спать тот, кто любит комфорт. Кстати, это наиболее физиологически удобная для отдыха поза - тело расслаблено, ноги слегка согнуты, руки перед грудью. Это люди милые и славные, мягкие и спокойные, отличающиеся душевным равновесием. Однако они на первый план выдвигают заботу о себе, любимом. Хотя при этом отзывчивы и способны на глубокие чувства. Хуже, если спящий на боку человек подтягивает одно колено к груди - перед

вами свободолюбивая натура, предпочитающая не пускать никого в свой внутренний мир (при упомянутой выше мягкости, доброжелательности и уравновешенности). И уж совсем плохо, если спит он на спине, при этом забросив руки за голову и отставив колено в сторону - перед вами обаятельный, уравновешенный и доброжелательный... эгоист. Часто они бывают застенчивы, но при этом агрессивны. Такие люди не терпят малейшего принуждения и должны твердо знать, что все, что они делают, им необходимо. Если же во сне человек накрывается одеялом с головой, при этом еще обнимает подушку, лежа на боку, - из него при некоторой сноровке можно веревки вить. Только не давите - постарайтесь быть добрым, ласковым, станьте для него надеждой и опорой, и он отплатит вам сторицей.

Записал
Алексей ТУМАНОВ.

тервалы (рисунки 2). Затем углы у основания треугольника загните назад (рисунки 3). Сал-

фетку переверните и закрепите углы, заправив их один в другой (рисунки 4). Получается "конверт". В него помещают приборы (рисунки 5) и кладут справа от тарелки.

"Пирамида" делается так. Складываете салфетку вчетверо и верхнюю часть квадрата загибаете треугольником (рисунки 6). Затем продолжаете загибать так же, но чтобы каждый новый треугольник был меньше предыдущего (рисунки 7). Вершину каждого треугольника надо заправить под основание предыдущего (рисунки 8). "Пирамида" кладется на тарелку.

Раньше по этикету полагалось, развернув салфетку, заправить ее за воротник или вырез жилета. Сейчас вешать на себя салфетку, как "слюнявчик", - дурной тон; ее надо развернуть и положить на колени.

Анна СОЛОДОВА, художник-дизайнер.

Наш сын - добрый, спокойный, полный, невысокий, в драки не лезет. Но мы хотели бы, чтобы он научился защищаться - мало ли что. Какой борьбой ему лучше заняться? Ему 13 лет.

Сергей ДОБРЯКОВ.
Иркутск.

как говорится, "по жизни". Ведь "айкидо" в переводе - "путь энергии ки". То есть боец айкидо должен уметь концентрировать энергию своего организма, а это невозможно без самоуглубления, медитативных упражнений. Так что айкидо,

ТОЛЬКО САМОЗАЩИТА

Добрый, спокойный, невысокий, полный - вы нарисовали практически идеальный портрет бойца айкидо. Эта система единоборства рассчитана в основном на самозащиту (в традиционном айкидо нет ни одного атакующего приема). И то, что он плотного телосложения, - тоже хорошо: центр тяжести бойца айкидо сосредоточен в середине тела, примерно в районе бедер; культурист с накачанными плечами и тонкой талией трудновато освоит большинство приемов айкидо. И уж совсем странно, что он спокоен,

пожалуй, именно то, что ему нужно.

Хотя в принципе человеку такого склада и сложения подойдет любой "мягкий" стиль ушу (еще их называют стилями "внутреннего направления"): багуа-чжан, тайчи... Комплекция - не помеха; достаточно взглянуть на далеко не стройного мастера восточных единоборств, знаменитого "китайского городского" Само Хунга.

Игорь НАДЕИН,
инструктор
по рукопашному бою.

а не доверяют они почти никому. На спине, широко разбросав руки и ноги, спят жизнерадост-

этом отзвучивы и способны на глубокие чувства. Хуже, если спящий на боку человек подтягивает одно колено к груди - перед

него надеждой и опорой, и он отплатит вам сторицей.

Записал
Алексей ТУМАНОВ.

ЧИТАЙТЕ БУНИНА ВСЛУХ



Александр Пушкин как-то заметил, что бессмыслица получается от недостатка слов при попытке выразить мысль. Отсюда - универсальный рецепт: читайте.

Как можно больше, но не дешевые детективы и бездарные любовные романы, а классику - того же Пушкина, Лермонтова, Бунина, Куприна, Паустовского. Наверняка замечали - одна книга "идет" легко, кажется, только начал читать, глядь - уже конец; другая вроде бы интересная, а над каждой страницей сидишь подолгу и устаешь от повествования. Зависит это от того, "легкий" или "тяжелый" язык у автора. Например, легкий язык у прозы Пушкина, Бунина, тяжелее читаются Сологуб, Толстой. Почувствовать это очень просто - достаточно почитать вслух. Бунина можно читать подолгу, и язык, что называется, не устанет. А возьмешь кого-нибудь из современных - читая вслух, спотыкаешься о каждое слово. Так что учебник правильной и красивой речи - хорошая литература.

Известно: чем больше словарный запас человека, тем выше его речевая и соответственно общая культура. А читая книги, особенно классику, мы подсознательно запоминаем правильные, грамотные речевые обороты, пополняем словарный запас. Ведь одну и ту же мысль можно выразить по-разному и в зависимости от формы выражения придать ей тот или иной оттенок отношения и к происходящему, и к оппоненту в споре.

Марина ЛЬВОВА,
психолог.

Как избавиться от косноязычия, как научиться правильно и красиво выражаться?

Ольга СОСНОВСКАЯ,
г. Канск
Красноярского края.





Как выбрать собаку, чтобы с ней не было проблем?

Наталья
ПАВЛЕНКОВА.
Санкт-Петербург.

ВСЕ ПОРОДЫ ХОРОШИ



ПОСЛЕДНИЕ ИЗ ПЛЕМЕНИ ЧИНЧА

Этого своеобразного зверька можно нередко видеть на всевозможных зооэкспозициях, а называют его шиншилла. Грызун этот иноземный, южноамериканский. Животноводы хорошо знают еще одного "иммигранта" из Южной Америки - нутрию, разведение которой давно освоено, и нутрии сегодня на сельском подворье не редкость. Оттуда же родом и морская свинка, хорошо знакомая детворе. Этого нельзя сказать о шиншилле.

Ее странное имя произошло от высокогорного индейского племени чинча. Вообще-то грызуна правильнее следовало бы назвать "чинчилла". Чтобы познакомиться с исторической родиной шиншиллы, нужна альпинистская снаряжка. Там, в разреженном воздухе и на холодных просторах Кордильер, шиншиллы укрываются среди скальных осыпей, обитая на высоте 5000 метров над уровнем моря, не дотягивая до кромки снегов. Однако алчный человек добрался и до обиталища шиншиллы, ведь ее серо-голубоватый мех с перламутровым переливом славится легкостью, прочностью, густотой и удивительной мягкостью. Он необыкновенно ноский и чуть тяжелее толстого шелка. Незаром дожи и старейшие

ют немного - 15 процентов - талька).

На одного зверька согласно дневному рациону требуется кормов: молока - 20 г, зерновой смеси - 20 г (овес, ячмень, дробленая кукуруза), сена (зимой) - 20 г, травы (летом) - 30 г, сухарей - 2 г, пшена - 2 г, семечек подсолнуха - 12 г, мела - 2 г, пророщенного ячменя - 20 г, моркови - 10 г.

В клетке постоянно должны быть листья и ветки березы, ивы, вишни, а также каменная соль. В зимний период в рацион добавляют поливитамины (1/4 таблетки на одного зверька), а кормящим самкам - еще по 10 г молочной смеси и овсяных хлопьев. В питании эти зверьки неприхотливы, только слишком свежая зелень может им повредить.

или иной породы. Также постарайтесь трезво взглянуть на себя - если вы человек нерешительный, ленивый, вряд ли вы сможете грамотно воспитать кавказскую или среднеазиатскую овчарку. Славная, жизнерадостная и дружелюбная лаечка отлично уживается с кем угодно. Но подумайте - сможете ли вы обеспечить этой собаке длительные прогулки на природе?

Заводить охотничьих собак, если вы не охотник или хотя бы не заядлый грибник, турист, то есть человек походный, не стоит. Они плохо поддаются дрессировке, в них очень сильны охотничьи инстинкты. Они, конечно, умны, доброжелательны, контактны, но жизнь в четырех стенах с прогулками по 30-40 минут в день для них мучительна. Хотя некоторые породы давно перешли в разряд декоративных. Например, американские кокер-спаниели или пудели. Ведь изначально пудель был охотничьей собакой. Сегодня это прекрасный компаньон, веселый, жизнерадостный, обожающий игры, прекрасно дрессирующийся, легко ладящий со всеми членами семьи, особенно с детьми. Так что если вы ищете товарища по играм для ребенка, пудель подходит отлично. Спокойному немолодому человеку удобнее будет завести что-нибудь комнатно-декоративное: болонку, мопса, французского бульдога. Вопреки бытующему мнению, что, мол, все мелкие шавки суетливы, склочны и истеричны, та же болонка - спокойная, преданная, отважная собака. Разумеется, ее нужно правильно воспитывать.

Конечно, воспитывать надо любую собаку. Но с одними сладить легче, с другими - труднее. Если хотите что-нибудь "большое и серьезное", заведите овчарку - "немца" или "восточника". Эти породы -

одни из самых программируемых: овчарка будет делать, что скажешь, и радоваться, что приказывают. Вообще с собаками служебных пород найти общий язык гораздо проще, чем со сторожевыми, например с теми же "кавказцами". Человеку, никогда не имевшему дела с собаками, начинать с этих пород, безусловно, не стоит. То же касается и собак бойцовых пород - бультерьеров, стаффорд, питбулей. Они нуждаются в ласковом, но твердом и последовательном воспитании, но все равно природная агрессивность часто берет верх, и тогда собака превращается в угрозу для всех, в том числе и для хозяев.

А если вопрос породы не стоит у вас остро, если хотите "просто собаку", почему бы не остановить выбор на "двортерье"? У этих собак масса плюсов: крепкое здоровье, неприхотливость в еде, в условиях содержания, сообразительность... Дворняга практически никогда не бывает "собакой для одного хозяина", как, например, представители некоторых других пород, которые признают за хозяина кого-либо из членов семьи, а остальных просто терпят; дворняжка отлично ладит со всеми живущими в доме.

Но, разумеется, и породистую, и беспородную собаку надо дрессировать. Иначе проблем не оберешься, особенно если собака крупная. Такой пес, даже если вы не собираетесь его водить на выставки или соревнования, должен быть как минимум управляемым, то есть знать и выполнять команды "фу", "ко мне", "место".

Наталья ШАХОВСКАЯ,
кинолог.

...Уступая просьбам малыша, родители завели долматина. Прошло два года. Ребенок тихо ненавидит пса. Все потому, что тот пару раз цапнул его. Ведь настоящий долматин совсем не то, что "мультяшный": он строг, серьезен, недолюбливает детей.

... Девушка решила завести "охранника" - кавказскую овчарку. За год из очаровательного пушистого щенка вырос огромный, свирепый, совершенно неуправляемый зверь. Девушка в свое время не подумала о том, что порода эта наиболее сложна в воспитании, что собакам-"кавказцам" постоянно надо доказывать, "кто в доме хозяин". Да и весил кобель почти в два раза больше нее.

Таких историй множество. Зачастую, заводя собаку, люди даже не задумываются, какую берут на себя ответственность. Да и выбор породы порой диктуется самыми случайными факторами. Например, после того как на наших экранах прошел сериал про шотландскую овчарку Лесси, порода колли стала супермодной; сегодня, после мультфильма "101 долматин", дети все чаще просят собаку именно этой породы. Иногда заводят спаниеля просто потому, что он маленький, "среднеазиат" потому, что это отличная сторожевая собака, даже не задумываясь о том, сумеют ли найти общий язык именно с этой породой. Поэтому, выбирая собаку, вы должны четко представлять, что вы хотите от животного. Неплохо было бы почитать специальную литературу, где описаны "национальные особенности" той

именно этой породы. Иногда заводят спаниеля просто потому, что он маленький, "среднеазиат" потому, что это отличная сторожевая собака, даже не задумываясь о том, сумеют ли найти общий язык именно с этой породой. Поэтому, выбирая собаку, вы должны четко представлять, что вы хотите от животного. Неплохо было бы почитать специальную литературу, где описаны "национальные особенности" той

бульдога. Вопреки бытующему мнению, что, мол, все мелкие шавки суетливы, склочны и истеричны, та же болонка - спокойная, преданная, отважная собака. Разумеется, ее нужно правильно воспитывать.

Конечно, воспитывать надо любую собаку. Но с одними сладить легче, с другими - труднее. Если хотите что-нибудь "большое и серьезное", заведите овчарку - "немца" или "восточника". Эти породы -

ми в доме. Но, разумеется, и породистую, и беспородную собаку надо дрессировать. Иначе проблем не оберешься, особенно если собака крупная. Такой пес, даже если вы не собираетесь его водить на выставки или соревнования, должен быть как минимум управляемым, то есть знать и выполнять команды "фу", "ко мне", "место".

Наталья ШАХОВСКАЯ,
кинолог.

ВОДЯНАЯ ХИЩНИЦА

Как ухаживать за водяными черепахами?

Алексей МУСАТОВ.
г. Павлово
Нижегородской области.

Водяных черепах содержат в акватеррариумах, половина площади дна которых используется под водоем, а половина под сушу. Высота грунта в среднем 8-10 см. Уровень воды в водоеме должен быть такой, чтобы животные легко могли переходить из воды на сушу и обратно. Часть суши засаживают влаголюбивыми растениями. Грунт должен быть из крупнозернистого песка и гальки. На дно водоема очень хорошо посадить некоторые болотные растения в горшках.

Для акватеррариума можно приспособить любой аквариум или террариум, главное - нельзя допускать, чтобы вода из водоема попадала на сушу, а песок сыпался в водоем. Иначе из-за образовавшейся плесени это может привести к

гибели растений и животных в результате закисания почвы и порчи воды.

Водяные черепахи - хищники, питаются животной пищей. В неволе кормом для них служат сырое мясо и рыба, нарезанные мелкими кусочками, мелкая живая рыба, мотыль, земляной червь, кузнечики и другие насекомые.

Следует учитывать одну особенность водяных черепах: они берут корм только в воде. Остатки пищи нужно убирать из воды один-два раза в день, иначе вода загниет. Воду в водоеме надо менять по мере загрязнения, но не реже двух-трех раз в неделю. Для субтро-

пических черепах вода должна иметь температуру около 25 градусов, а воздух нагревают с помощью рефлектора еще сильнее, чем воду. В самое теплое летнее время можно содержать черепах в садовом пруду, обогреваемом солнцем.

В воде черепаха очень ловко двигается, отлично ныряет. Она довольно миролюбива и для человека совершенно безопасна. А вот помещать ее в одном аквариуме с жабами, тритонами и лягушками не стоит, так как она нападает на них.

Татьяна АГАРКОВА,
биолог.



нужна альпинистская снаряжка. Там, в разреженном воздухе и на холодных просторах Кордильеров, шиншиллы укрываются среди скальных осыпей, обитая на высоте 5000 метров над уровнем моря, не дотягивая до кромки снегов. Однако алчный человек добрался и до обиталища шиншиллы, ведь ее серо-голубоватый мех с перламутровым переливом славится легкостью, прочностью, густотой и удивительной мягкостью. Он необыкновенно ноский и чуть тяжелее толстого шелка. Недаром вожди и старейшины племени чинча некогда закутывались в меха этого зверька. Одна беда - грызуны некрупные, весом до 1 кг, имеют 25-40 см в длину, с 15-сантиметровым хвостом. На шубку шло от 150 до 300 шкурок. Сейчас шиншиллы охраняются. Они занесены в Красную книгу. Да и стоимость меха несколько упала, хотя и сохраняется достаточно высокой.

К счастью, удалось вывезти несколько пар шиншилл в США и Европу, и зверьки принялись размножаться. Но вот незадача - их мех терял свои необыкновенные качества. Оказалось, секрет - в вулканическом песке и пепле. Зверьки очень чистоплотные, постоянно купаются, устраивая "пылевые ванны". Вот тогда блеск меха засияет в своем великолепии! В некоторых зоопарках все же нашли заменители этого песка.

Можно содержать шиншилл и в домашних условиях. Для пары зверьков изготавливают клетку 80х80х45 см, которую с трех сторон обтягивают металлической сеткой. Внутри клетки делают укрытие с двумя лазами, устанавливают также низкий ящик-кювету с прокаленным песком. При высокой влажности и изменении температуры зверьки чувствуют себя неважно, и главное - это сказывается на качестве меха. Благодеятельствуют они при 16 градусах. Раз в месяц клетку дезинфицируют, а дважды в месяц - прокалывают и просушивают (в песок добавля-

сена (зимой) - 20 г, травы (летом) - 30 г, сухарей - 2 г, пшена - 2 г, семечек подсолнуха - 12 г, мела - 2 г, пророщенного ячменя - 20 г, моркови - 10 г.

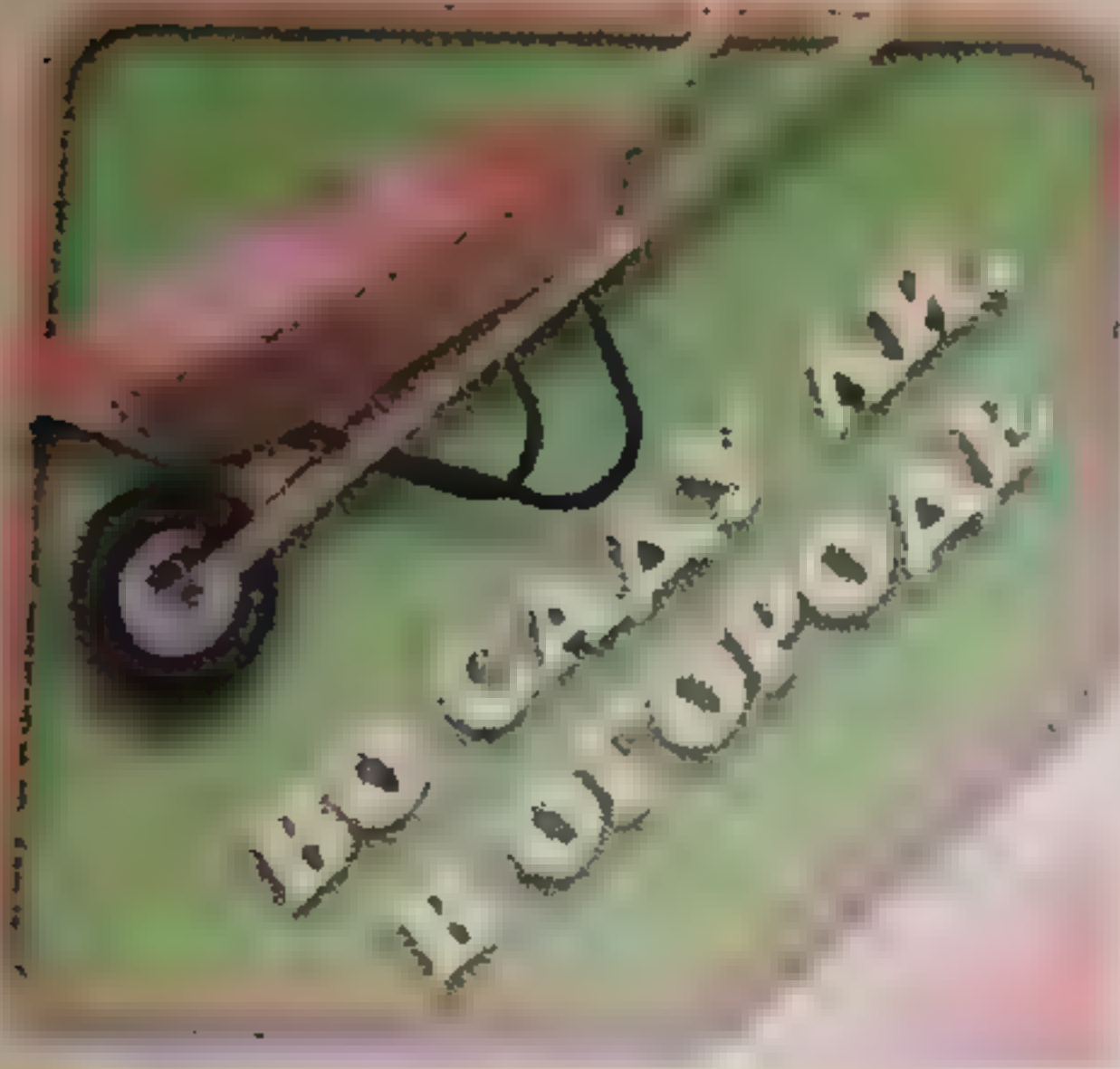
В клетке постоянно должны быть листья и ветки березы, ивы, вишни, а также каменная соль. В зимний период в рацион добавляют поливитамины (1/4 таблетки на одного зверька), а кормящим самкам - еще по 10 г молочной смеси и овсяных хлопьев. В питании эти зверьки неприхотливы, только слишком свежая зелень может их погубить.

Кормят зверьков после 14 часов, но перед дачей корма ящик с песком необходимо убирать. Вода должна быть комнатной температуры, стоячая 2-3 суток, хотя некоторые авторы литературы о шиншиллах уверяют, что они не пьют вообще.

При правильном содержании разведение шиншилл не представляет сложностей. Важно лишь подобрать нужные пары, как и для многих животных. Шиншиллы, кстати, живут семейно, парами. Продолжительность их жизни - 15-20 лет. Половозрелыми они становятся к 6-7 месяцам. Способность к воспроизводству сохраняется до 10 лет. "Сезон любви" у шиншилл - зима, с декабря по февраль. Продолжительность беременности - 111-112 суток, и через 12 часов после родов самка способна вновь стать матерью.

В начале марта мама-шиншилла приносит 3-4 детенышей. Но может быть от 1 до 7. В природе шиншиллы размножаются раз в году. В неволе же самка способна давать три помета. Детеныши весят около 50 г. Они рождаются зрячими, опушенными, с полным набором зубов, резвыми. С пятисуточного возраста шиншиллы начинают поедать корм взрослых зверьков. В возрасте 2 месяцев малышей отделяют.

Александр ЧЕГОДАЕВ,
зоолог.



НЕ ЦВЕТАМИ КРАСИВ МОЛОЧАЙ



первую зиму после посадки молодые растения могут погибнуть. Чтобы этого не произошло, укройте их осенью сухой листвой.

Для размножения черенкованием весной нарежьте верхушки молодых побегов длиной 7-10 см и на несколько минут поставьте их в банку с водой, чтобы стек млечный сок. После этого обработайте срезы корневином и высадите в цветочные горшки в смесь торфа с песком для укоренения. Через несколько недель укоренившиеся черенки можно высаживать на постоянное место.

При работе с молочаем соблюдайте осторожность, так как все части этого растения ядовиты и опасны для человека и животных. Защищайте руки резиновыми перчатками, чтобы избежать контакта кожи с белым млечным соком, который выделяется в местах срезов.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

Зачем теплицы обрабатывают серным дымом?
Александр КИРЮХИН.
Псков.

При сгорании серы образуется ее диоксид. Это вещество губительно действует на возбудителей всевозможных грибных заболеваний. Особую эффективность такой обработке придает газообразное состояние препарата. Серный дым проникает во все щели, самым тщательным образом дезинфицируя внутренние поверхности теплицы. Кстати, если вы не смогли достать чистую серу, то используйте вместо нее недорогие петарды. Их горючая смесь сделана на основе серы.

Эти густооблиственные стебли, похожие на веточки сосны, принадлежат интересному растению - молочаю кипарисовому. К сожалению, оно пока редко встречается в российских садах, несмотря на неприхотливость, декоративность и быстрый рост.

Очень красив молочай кипарисовый в сочетании с тюльпанами, нарциссами, с фиолетовыми низкорослыми ирисами. Он идеален в качестве почвопокровного растения для каменистых горок и в ковровых композициях.

Цветки у молочая невзрачные. В глаза бросаются прежде всего ярко окрашенные прицветные листья, окружающие собранные в соцветия цветки. Эти соцветия называются циа-

тиями. В циии несколько мужских цветков и один (в центре) женский.

Молочай кипарисовый образует рыхлые заросли высотой 15-30 см. Цветет он с середины мая в течение месяца желто-зелеными цветками. После окончания цветения стебли полегают и начинают отрастать в длину.

Хорошо разрастается молочай на открытом солнечном месте. Почвы нужны бедные, лег-

кие, рыхлые, щелочные с обязательным добавлением извести. На одном месте молочай кипарисовый может расти много лет. Пересаживайте его только по мере необходимости, так как он не любит частых пересадок.

В первой половине сентября или в апреле вы можете разделить разросшиеся кусты на небольшие деленки с 2-3 почками. Посадите их на расстоянии 25-30 см друг от друга. В

ПОДМОСКОВНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Семена баклажанов "Черный красавец" я посеял в начале апреля. После того как у сеянцев образовались настоящие листья, они были распики-



ТАГЕТЕСЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

БАКЛАЖАНЫ

Семена баклажанов "Черный красавец" я посеял в первых числах марта. После того как у сеянцев образовался первый настоящий лист, они были распикированы в баночки из-под сметаны емкостью 0,3 литра. Рассаду выращивал аналогично помидорной: полив только после того, как верхний слой почвы основательно подсохнет, подкормки раз в месяц комплексным удобрением, закалка перед высадкой в грунт.



Вообще баклажаны считаются самыми теплолюбивыми среди других пасленовых, поэтому по идее их нужно выращивать в теплице. Но такой возможности у меня не было, поэтому рассаду я высадил на грядку, но над ней сразу же установил дуги и натянул нетканый материал лутрасил. Им я укрывал растения на ночь, а если погода стояла прохладная или пасмурная, то не снимал укрытие и днем.

Баклажаны ветвятся не так сильно, как томаты, но некоторые боковые побеги пришлось все-таки удалять. На растениях я оставил по 2-3 сильных стебля. В конце вегетации они имели высоту более метра. Поэтому по мере

роста побеги приходилось подвязывать. Цветы баклажана окрашены в фиолетовый цвет, а по форме напоминают картофельные. Завязей на растении образовалось немного, но из них я оставлял от 2 до 4. Иначе плоды не успели бы вырасти и созреть.

В конце лета я собрал очень неплохой урожай фиолетовых плодов. Результат превзошел все ожидания: вес некоторых баклажанов превышал килограмм. Причем по вкусу они практически не отличались от южных. На следующий год планирую посадить несколько этих растений в теплицу. Надеюсь, урожай будет еще более впечатляющим.

Михаил МОРКОВКИН.
г. Химки
Московской области.



Тагетес отклоненный

Тагетес отклоненный. Это компактный сильноветвящийся кустик высотой 25-45 см. Лепестки однотонные (желтые, оранжевые) или двуцветные. Соцветия простые (пятилепестковые) или махровые, их диаметр - в

Тагетес прямостоячий. Он более высокий и мощный, чем предыдущий вид. Высота растений достигает 100 см, а диаметр соцветий - до 20 см. Тагетес прямостоячий требует больше тепла и плодородной почвы, но при



Тагетес прямостоячий



Тагетес узколистный

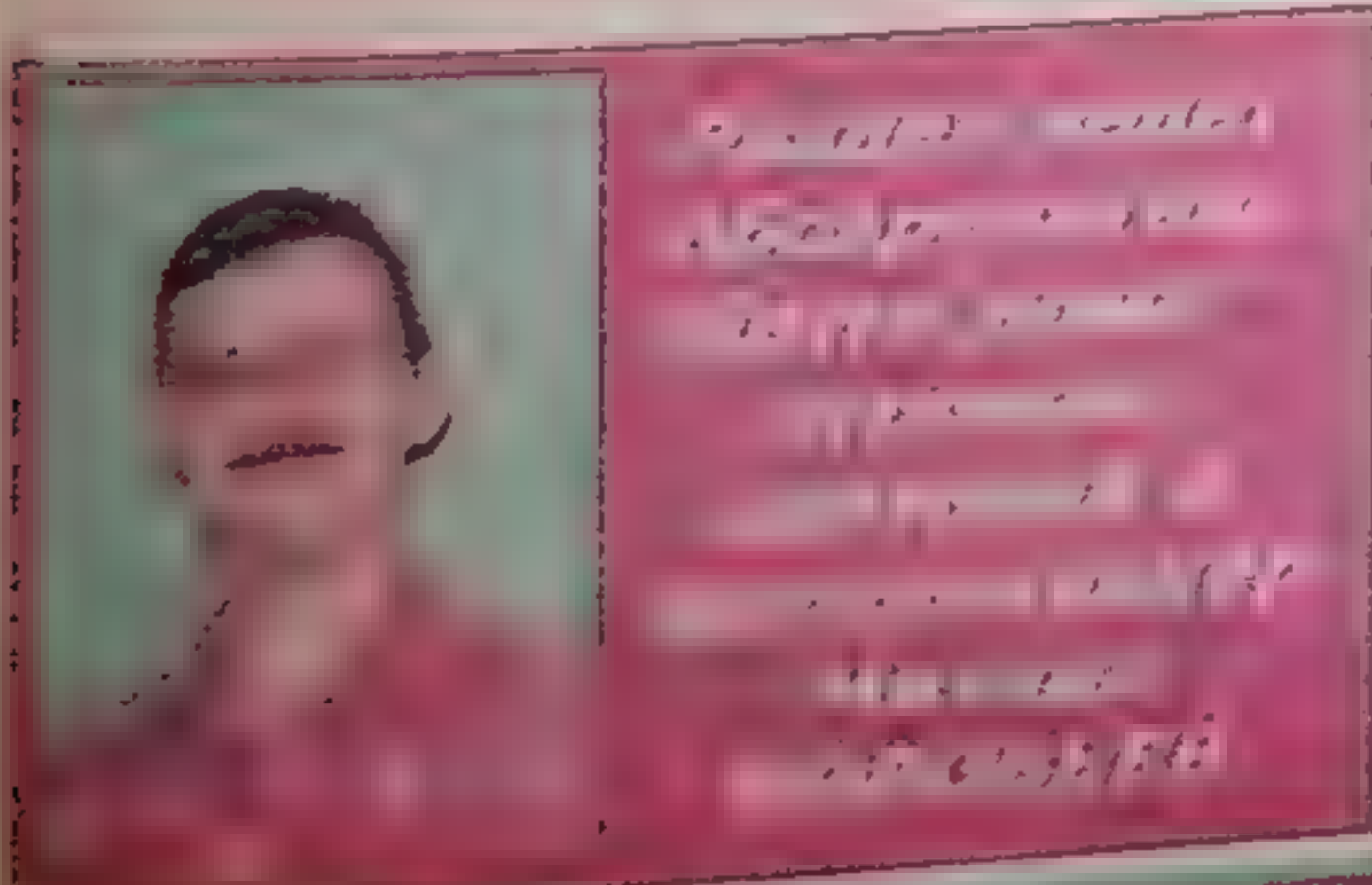
БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Что такое тагетесы (другие названия - бархатцы, чернобрицы), долго объяснять, наверное, не нужно. Эти растения хорошо известны и цветоводам-любителям, и людям, далеким от садоводства. Ведь тагетесы очень часто украшают городские клумбы. В декоративных целях обычно выращивают три вида тагетесов.

пределах 4-9 см. Цветение этого вида начинается через 2-2,5 месяца после посева. Тагетес отклоненный наиболее популярен среди садоводов.

этом зацветает он позднее, чем тагетес отклоненный, - через 2,5-3 месяца после посева. Этот вид нередко используют для срезки, а в загущенном виде для составления зимних букетов.

Тагетес тонколистный. Невысокое (15-40 см) растение. Очень сильно ветвится, в результате чего кустики могут приобретать форму полушара. Цветы некрупные, 2 см в диаметре, обладают тонким, очень приятным ароматом. Растения зацветают через 2 месяца после посева.





Расскажите, как правильно окрасить стекло, чтобы не было разводов, чтобы краска легла равномерно?

Алексей АНДРОНОВ.
Волгоград.

ЦВЕТНОЕ СТЕКЛО

Проще всего окрашивать стекло, используя распылитель или аэрозольный баллончик с нитроэмалью. Но неопытному человеку трудно бывает положить краску равномерным слоем, чтобы и цвет появился, и прозрачность сохранилась. Ведь плотно или, как говорят специалисты, укывисто покрашенное стекло ничем не отличается от, к примеру, фанерного или пластикового листа. Поэтому сделайте краситель сами на основе чернил и желатина. Растворите 5 г желатина в 100 г воды при температуре 50-80 градусов. Добавьте в раствор цветные чернила до нужного уровня цветонасыщенности. Размешайте до получения однородной массы и, используя распылитель, нанесите краску на стекло. После высыхания стекло будет иметь равномерный цвет и сохранит прозрачность.

РЕЗИНОВАЯ КАСТРЮЛЯ

Хочу дать совет тем, кто собирается делать дома ремонт. Вам для заделки щелей наверняка понадобится алебастр. Помногу его разводить бессмысленно - он быстро "встает" (засыхает), к тому же посудину от схватившегося алебаstra не отмоешь. Поэтому лучше возьмите половинку детского резинового мяча сантиметров 20-30 в диаметре. Алебастр разводить в нем очень удобно, и от резины он легко отстает.

Валерий ВОЛКОВ.
Можайск Московской области.



ПО ДИАГОНАЛИ

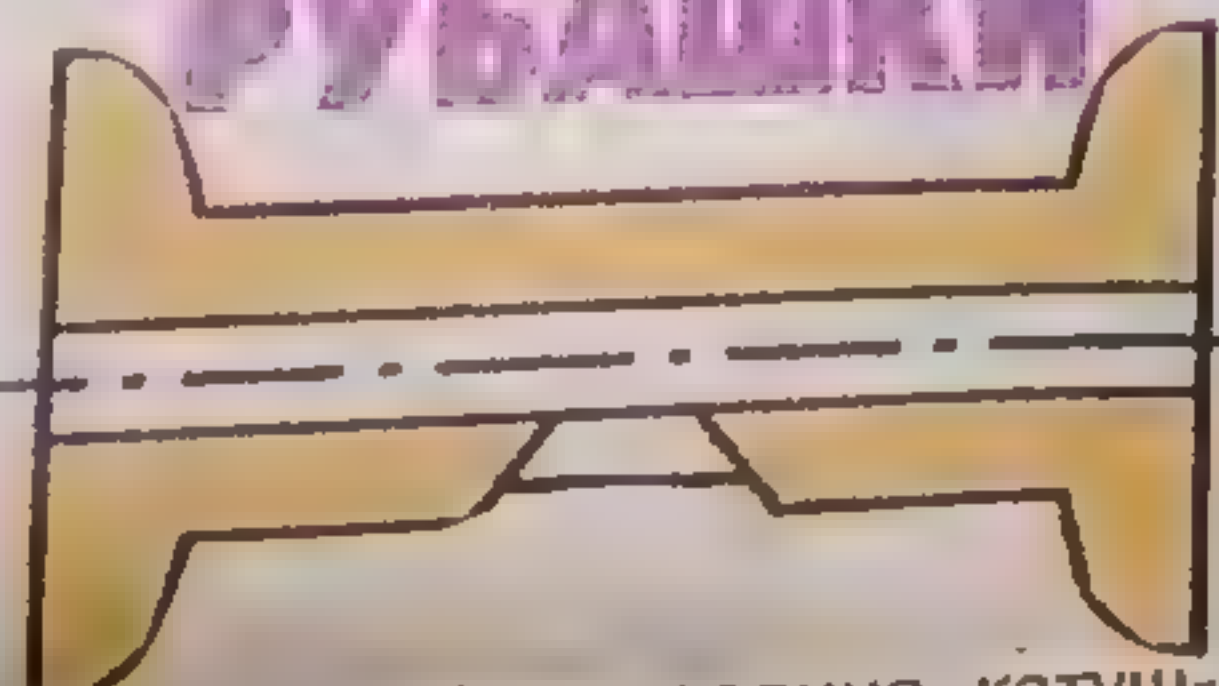
Я читал в газете "Друг дома" про саморазводящийся клин для молотка. Споры нет, наверное, он надежнее, но не все будут его делать - сложно.

Я предлагаю более простой способ. Достаточно забить клин не вдоль или поперек отверстия в молотке, а по диагонали - и молоток будет сидеть на ручке гораздо надежнее (см. рисунок).

Олег САВКИН. Саратов.

У меня супруга сушит белье после стирки на балконе. Но иногда во время сильного ветра рубашки, которые висят на плечиках, могут слететь или начинают "ездить" по веревкам. Поэтому я соорудил фиксаторы из старых катушек.

КАТУШКА УДЕРЖИТ РУБАШКИ



Делаете в середине катушки треугольный вырез и надеваете ее на веревку. Такой фиксатор надежно удержит плечики с бельем.

Существуют специальные пилы для подобных материалов (например, "Сендвик"). Но они очень дороги. В принципе с асбоцементом и прочими аналогами справится и обычная ножовка по дереву с мелким зубом, и ножовка по металлу. Последняя, хоть и режет лучше, не всегда подходит из-за рамки, в которой натянуто полотно.

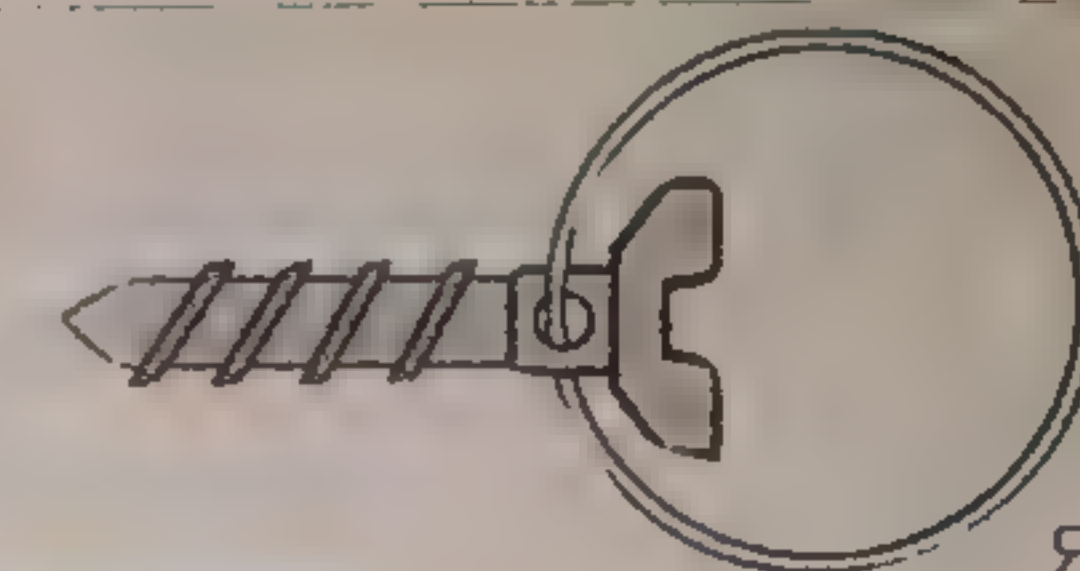
Если хотите аккуратно распилить асбоцемент, шифер, сперва размочите линию распила, положив на нее с обеих сторон на час-два

Как и чем резать асбоцемент, гипсокартон, шифер?

Игорь ДАРКАЕВ.
Орел.

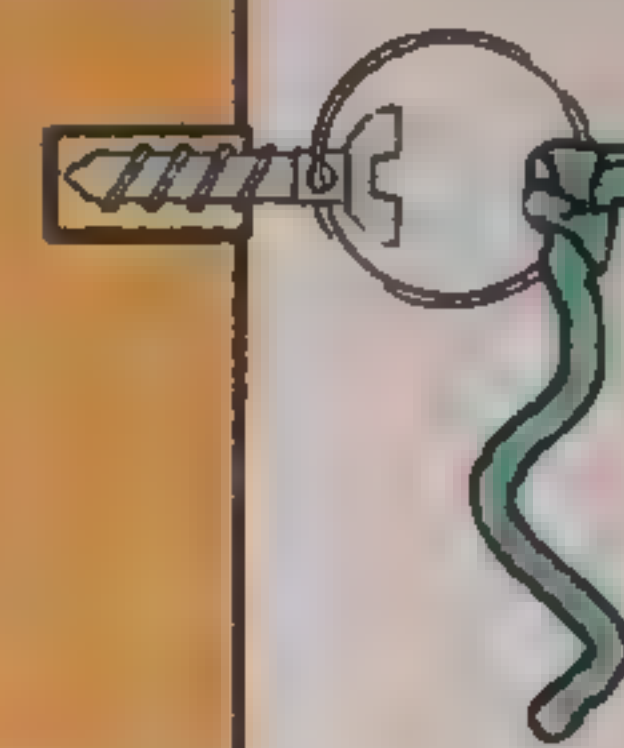
тряпочные жгуты, пропитанные водой. Размокнув, эти материалы пилятся гораздо легче. А если вам жалко "сажать" пилу, можете с помощью дрели и сверла 3-5 мм нанести по линии перфорацию (отверстия надо сверлить рядом, почти вплотную). Надсеченный таким образом кусок легко отломается. А неровность по линии разреза зачищается грубым (драчевым) напильником. Правда, этот способ непригоден при работе с волнистым листом (шифером) - его можно только пилить.

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.



ШУРУП С КОЛЕЧКОМ

Я хочу предложить самый простой, на мой взгляд, способ натягивания струны для занавесок. Сначала надо сделать два шурупа с кольцами: просверливаем



те шуруп под головкой и вставляете стальное колечко (см. рисунок). Затем заворачиваете эти шурупы в стенку напротив друг друга там, где будет струна. Методика обычная: сверлите в стене отверстие, забиваете пробку и в нее вкручиваете шуруп с кольцом. Струна натягивается между кольцами.

Александр АНОШКИН. Магадан.

ПО МОКРОМУ - ПРОЩЕ

Как и чем резать асбоцемент, гипсокартон, шифер?

Игорь ДАРКАЕВ.
Орел.

вплотную). Надсеченный таким образом кусок легко отломается. А неровность по линии разреза зачищается грубым (драчевым) напильником. Правда, этот способ непригоден при работе с волнистым листом (шифером) - его можно только пилить.

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.

ЛЫЖИ ВМЕСТО КОЛЕС

ны. Подточил, где надо, привинтил сверху гнутые из стальной полосы "ушки" и по зиме снимаю колеса и ставлю лыжи.

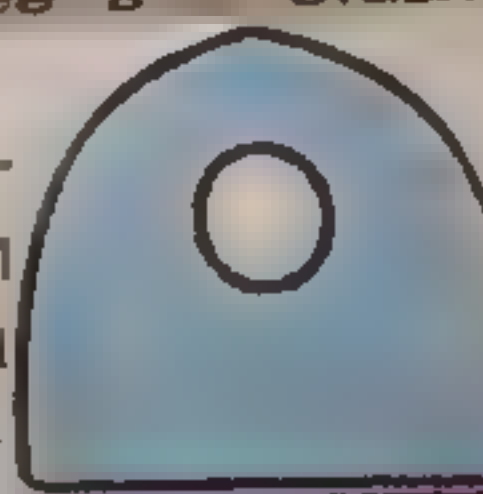
Возить снег на такой "санкоте́ле" очень удобно, она легко идет, в снегу не застревает.



Александр ФЕДОРОВ.

У меня на даче обычная тележка-двуколка. На колесах, естественно. Только, как вы сами понимаете, вывозить на ней снег с участка зимой неудобно - колеса в снегу вязнут, не пропихнешь тележку. Поэтому я зимой обую ее в лыжи.

Купил я две пары детских деревянных лыж и слепил их носиками в разные стороны.



мие стекло ничем не отличается от, к примеру, фанерного или пластикового листа. Поэтому сделайте краситель сами на основе чернил и желатина. Растворите 5 г желатина в 100 г воды при температуре 50-80 градусов. Добавьте в раствор цветные чернила до нужного уровня цветонасыщенности. Размешайте раствор получше и, пока он теплый, нанесите на чистое лежащее горизонтально стекло. Сушить окрашенное стекло надо при комнатной температуре. Если вас не устраивает тон чернил, можете взять стержень от фломастера и пропустить через него разбавленную уксусом воду - она окрасится в требуемый цвет. Единственный недостаток такого покрытия - оно боится влаги. Поэтому после высыхания покройте стекло водостойким прозрачным или тонированным лаком.

Алексей ТУМАНОВ.

Я, вместо того чтобы сшивать бумаги, старые журналы и тому подобное веревками, предпочитаю пользоваться пластиковыми трубочками-заклепками.

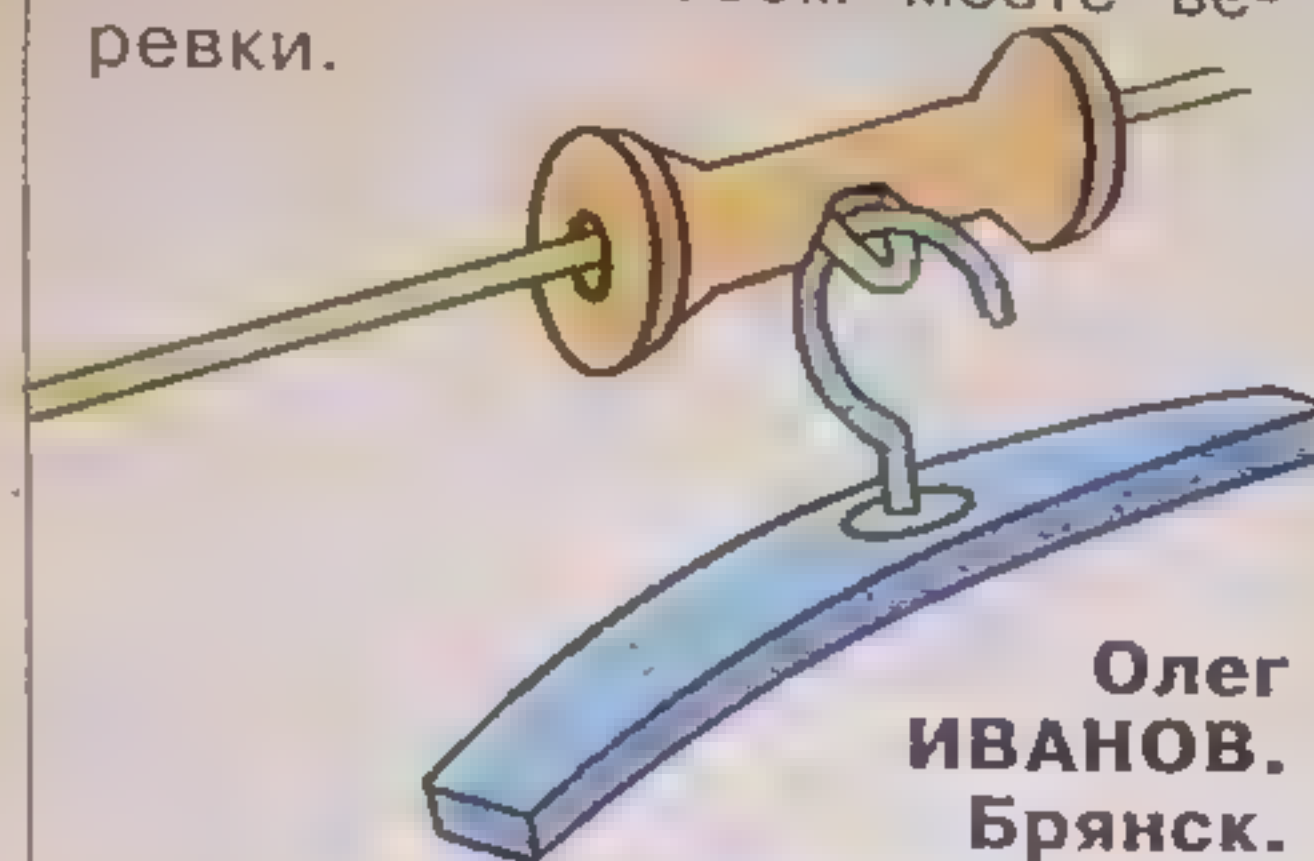
ТРУБОЧКА-ЗАКЛЕПКА

Делаются они просто. Берете трубочку, вставляете в заранее сделанное отверстие в бумагах и, раскалив на огне кончик керна, развальцовываете, расплавляя торец, трубочку. При необходимости можно, раскалив что-нибудь плоское, например кусок ножовочного полотна, "додавить" трубочку-заклепку, сделав ее еще более плоской и широкой. Делается это, как вы понимаете, с двух сторон.

Алексей ПИВОВАРОВ.
Великий Новгород.

РУБАШКИ

Делаете в середине катушки треугольный вырез и надеваете ее на веревку. Такой фиксатор надежно удержит плечики с рубашкой в любом месте веревки.



Олег ИВАНОВ.
Брянск.

И ДЛЯ ЛОЖЕК ТОЖЕ

Стандартный шкаф - без дна, с такой треугольной решетчатой вставкой, куда складывают тарелки, и вода стекает с них в раковину. Иногда под ней находится поддон. Теоретически - для ложек-вилок. Но тогда они постоянно лежат в воде, которая натекает с тарелок. Я вырезал из оргстекла рамку по размеру нижнего проема шкафа-сушилки и заплел ее толстой леской. Размер ячейки - 10x10 мм. Теперь на этой сетке у меня лежат ложки и вилки. Вода, стекающая с мытых тарелок, на них не задерживается.

Григорий ОСТРОВСКИЙ. Смоленск.

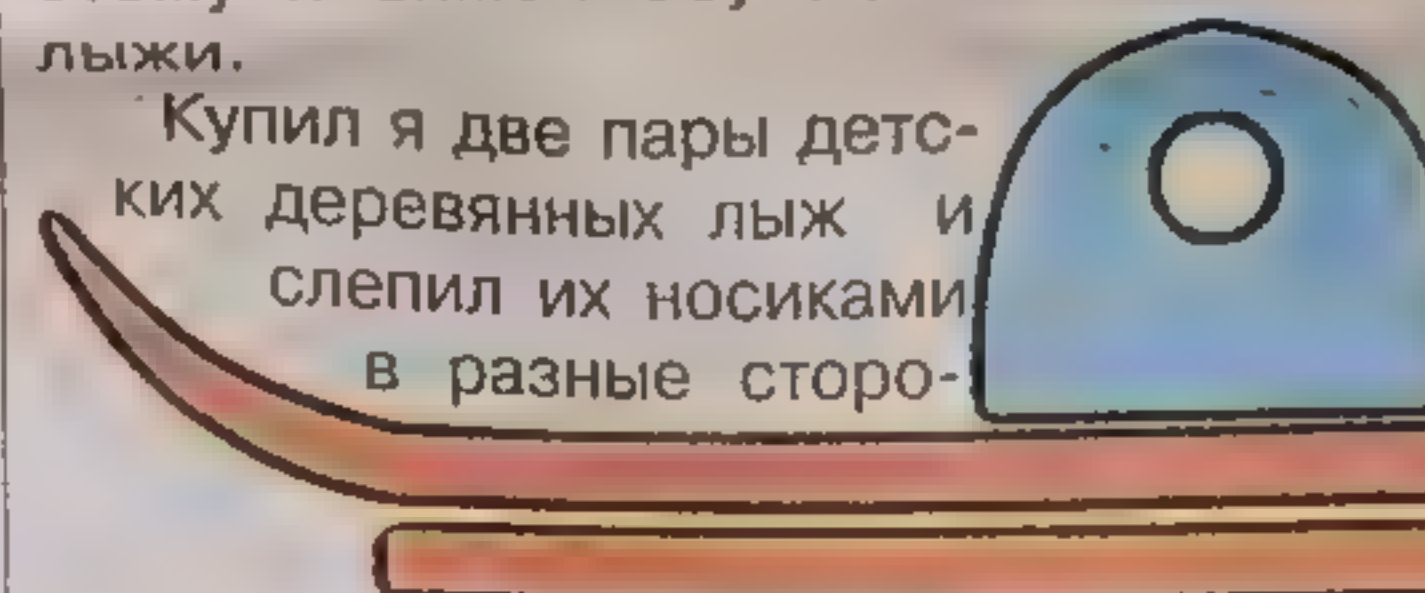
НЕ РАССТЕГНЕТСЯ

Сейчас многие мужчины ходят с сумочками - их еще называют барсетками, которые закрываются на пружинный замок-язычок. Я сам такую ношу и хочу дать совет, как доработать замочек, чтобы он не расстегнулся, когда сумочка набита или от случайного нажатия - в давке в транспорте, например. Сверху на пружинящей части замка сделайте пропилен надфилем или пилочкой. Глубина - 1-2 мм. Случайно такой замочек никогда не расстегнется.

Степан ДАНИЛЕНКО.
Нижний Новгород.

У меня на даче обычная тележка-двуколка. На колесах, естественно. Только, как вы сами понимаете, вывозить на ней снег с участка зимой неудобно - колеса в снегу вязнут, не пропихнешь тележку. Поэтому я зимой обуваю ее в лыжи.

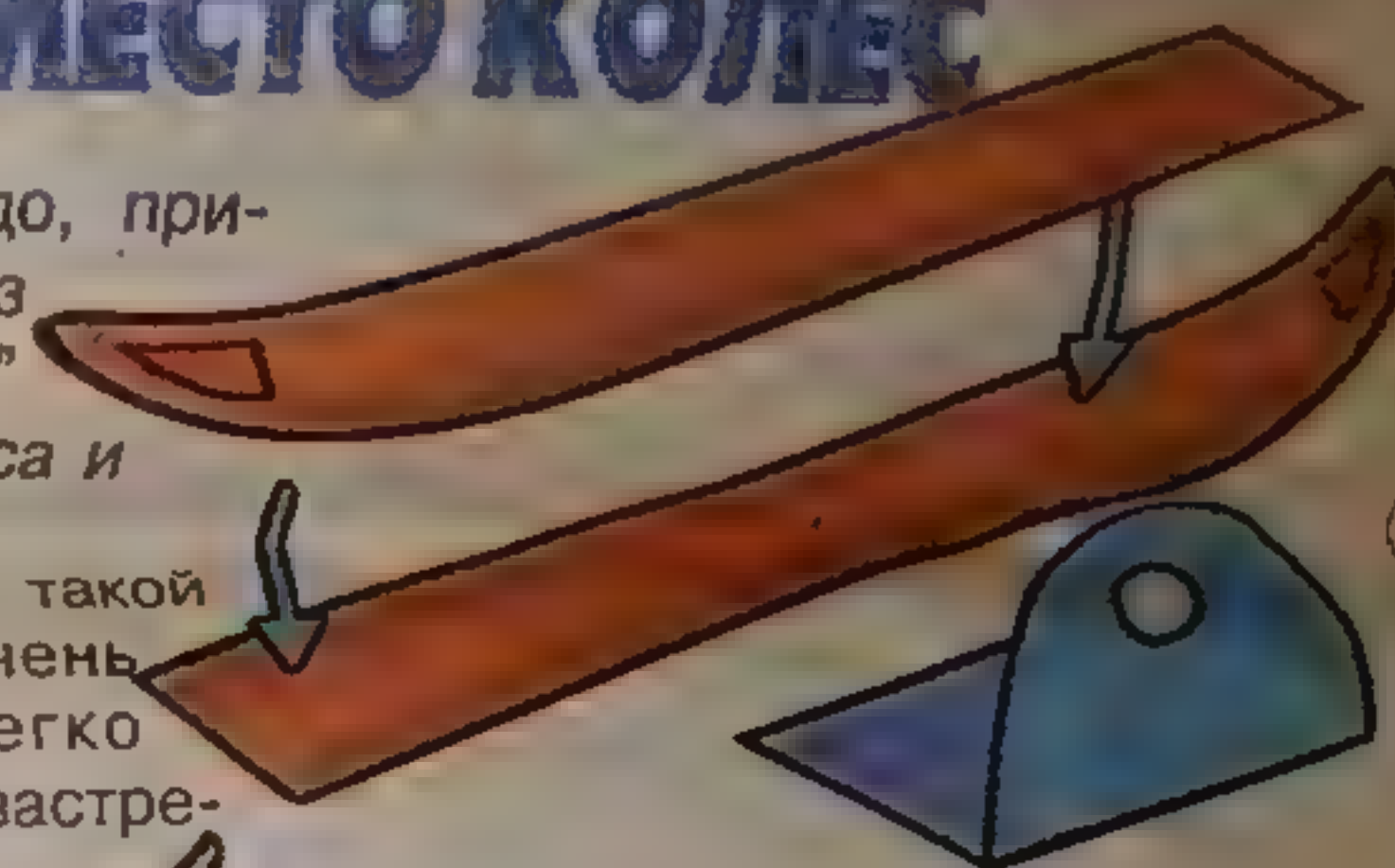
Купил я две пары детских деревянных лыж и слепил их носиками в разные стороны.



ЛЫЖИ ВМЕСТО КОЛЕС

Подточил, где надо, привинтил сверху гнутые из стальной полосы "ушки" и по зиме снимаю колеса и ставлю лыжи.

Возить снег на такой "санкотееле" очень удобно, она легко идет, в снегу не застревает.



Александр ФЕДОРОВ.
Пермь.

ВСЕГО ДВЕ ДЫРОЧКИ

Дырочки в стенах делать все равно придется - только не десяток под каждое "ушко" ковра, а всего две. С помощью дрели с перфоратором или шлямбура, пробойника делаете на требуемой высоте отверстие примерно 10x40 мм, забиваете в них деревянные пробочки, в пробочки закручиваете шурупы (забиваете гвозди, крючки). На эти шурупы

Как попроще повесить на стену ковер (большой)? А то стена капитальная, гвозди в нее плохо вбиваются.

Татьяна КОШКИНА.
Ижевск.

вы повесите деревянную рейку длиной по верхней кромке ковра, сечением примерно 15x40 мм. К рейке, разумеется, прикручиваете пару петель "ушек" и забиваете столько гвоздиков (завинчиваете шурупчиков), сколько петель у вашего ковра. Ковер - на планку, планку - на стенку.

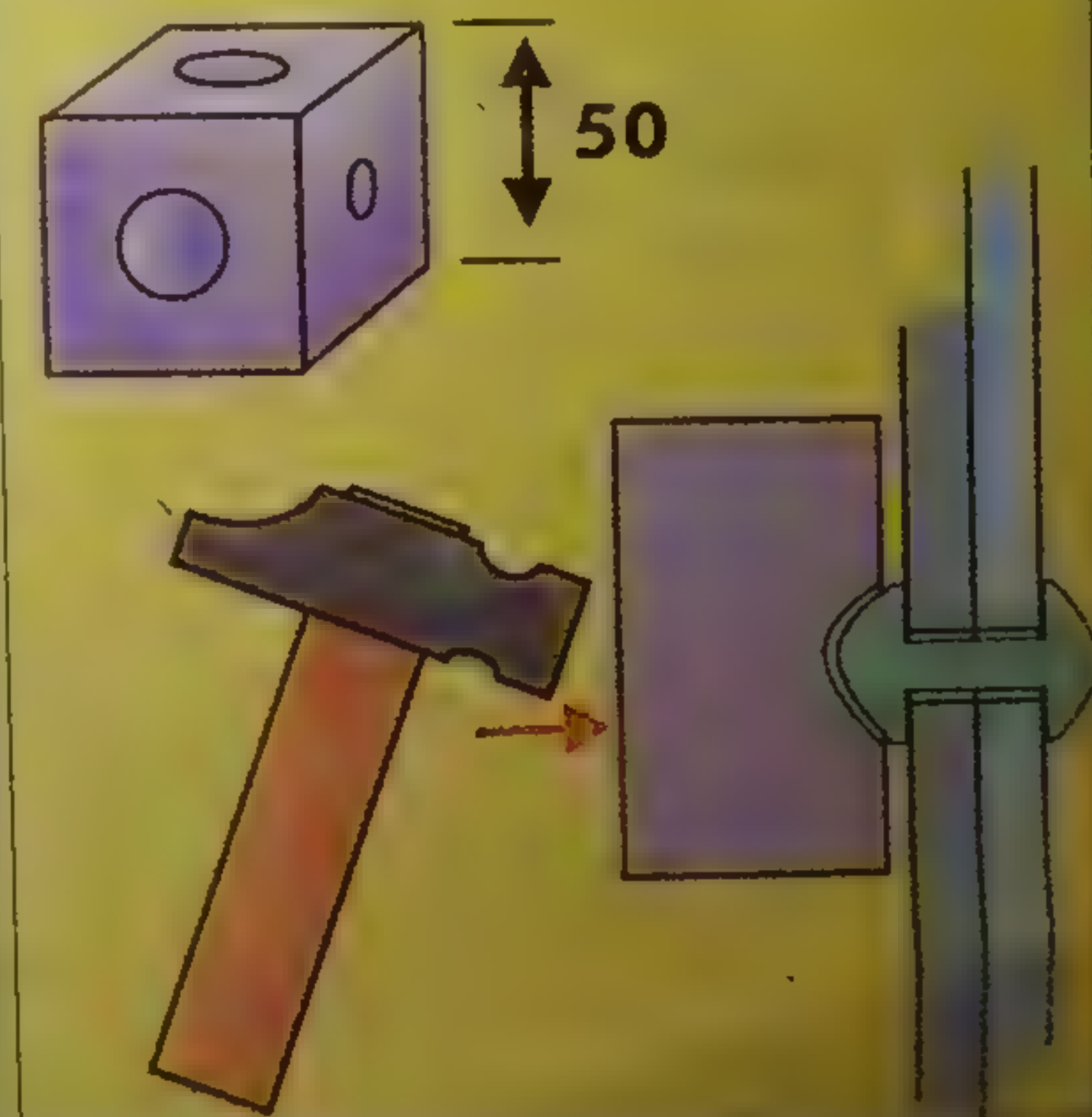
Алексей ТУМАНОВ.

ПРОСТО "СУХАРИК"

Если вам придется что-либо соединять с помощью заклепок, чтобы клепанный шов выглядел красиво, не поленитесь сделать простую оснастку - слесаря называют ее "сухарик".

Возьмите пару металлических брусочков примерно 50x50x50 мм и сверлами разного диаметра наделайте в гранях конических углублений так, чтобы "сухарик" стал похож на кубик для детских игр-"бродилок". И когда будете ставить заклепки, прикладывая к головке и с другой стороны к расклепываемой ножке "сухарик" углублениями подходящего диаметра. Если бить по такой оснастке молотком, то головки заклепок и с той и с другой стороны будут иметь аккуратную коническую форму. К тому же при пользовании "сухариком" расклепываемый стык никогда не уведет в сторону.

Сергей КОРЧАГИН. Москва.



ДРУГ ДОМА

№44/204

2001

Ноябрь

Выходит
четыре раза
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

МИФЫ О ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ



Многие наши представления о здоровом питании на самом деле не более чем легенды и мифы. Например,...

содержанию железа (а именно оно делало шпинат залогом железного здоровья в глазах заблудившейся матерей). Идем паль...

ЛАПША И ВОЛОСЫ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 43 приза удостоена "Разноцветная лапша", которую научила готовить **Юлия Евгеньевна ВАГИНА** из г. Арзамас Нижегородской области. Приз за лучший совет получает **Любовь Феликсовна УСТЬЯНЦЕВА** из с. Огнево Челябинской области, рассказавшая, как она народными средствами вылечила свои волосы.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИТЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИТЬ ПРИЗ!



Маргарита МАНДРОВСКАЯ



Алена КАСЬЯНОВА



Саша СУДАИКОВ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет...

Многие наши представления о здоровом питании на самом деле не более чем легенды и мифы. Например, йогурт лучше обычного молока, потому что в нем есть ферментные бактерии. Или - рыба полезна для мозга, потому что содержит больше фосфора, а мед или тростниковый сахар полезнее свекольного.

Развенчивать ложные стереотипы по мере сил пытаются итальянские диетологи - эксперты Ассоциации прав потребителей. Главные творцы мифов - журналисты, которые ради красного словца раздувают шумиху вокруг одних продуктов и незаслуженно обижают другие. Так считает профессор Микеле Карруба, директор центра по изучению проблем лишнего веса при Миланском университете, который по совместительству возглавляет ассоциацию специалистов в области наук о питании.

По мнению профессора Каррубы и его коллег, неверно полагать, например, что йогурт намного полезнее обычного молока. Входящая в его состав так называемая болгарская бактерия действительно произво-

дит полезные ферменты. Однако она отличается от природной флоры человеческого кишечника и поэтому, будучи съеденной, быстро погибает под действием желудочного сока. Точно так же неверно считать, что рыба помогает сохранить хорошую память, поскольку содержит много фосфора. По содержанию фосфора мясо или фисташки не уступают рыбе. И к тому же нет никаких научных доказательств связи фосфора и качества человеческой памяти, утверждает доктор Карруба.

На Западе многие поколения детей проливая слезы, съедали горы невкусного шпината в надежде, что он сделает их сильнее и выносливее. Жертвы были напрасны, говорит неумолимый доктор Карруба: мясо, например, не уступает шпинату по

содержанию железа (а именно оно делало шпинат залогом железного здоровья в глазах заботливых матерей). Идем дальше - свекольный сахар не намного вреднее тростникового сахара или, например, меда. Просто в нем больше калорий.

Кроваво-красный вид сырой говядины вовсе не означает, что она лучше всего помогает выработке крови у человека. Белое мясо курицы обладает такими же кроветворными способностями. Неправда и то, что фрукты надо обязательно есть с кожцей - полезные вещества содержатся в мякоти. И так далее.

Впрочем, это вовсе не означает, что наука о питании - сплошь обман и надувательство. Что у йогурта или рыбы нет полезных свойств, а фосфор человеку нужен только для спичек. И что с научной точки зрения абсолютно все равно, чем набить желудок - хоть желудками. Просто не следует абсолютизировать чьи-то советы и надо трезво относиться к рекламе. Вот главный совет итальянских диетологов.

Беспощадно развенчивая мифы, миланские ученые оставляют шанс тем, кого не покидает надежда питаться с пользой для себя. Например, они на корню опровергают распространенный среди итальянцев предрассудок, что столь любимые ими морепродукты обладают качествами "афродизиаков" и стимулируют любовные желания. Между тем такой чудо-продукт существует, указывают эксперты из Милана. Это... кукурузная каша, по-итальянски - "полента". Как установили ученые, она имеет свойство влиять на гормональные вещества, и это способствует проявлению сексуальных эмоций.

Ала БАДОВ.

Мargarита МАНДРОВСКАЯ Алена КАСЬЯНОВА Саша СУЛАЦКОВ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей. Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 17 декабря 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 34 за прошлый год в счастливую дюжину попали Влада Александровна БОЙКО из ст. Павлодольская, Северная Осетия, Ирина Валентиновна ГУЖОВА из г. Моршанск Тамбовской области, Людмила Васильевна ДУДНИК из г. Прокопьевск Кемеровской области, Людмила Николаевна ЕГОРОВА из пос. Кузнечное Ленинградской области, Ольга Юрьевна КАЛАБУХОВА из Москвы, Алена Васильевна КАСЬЯНОВА из Петрозаводска, Светлана Алексеевна ЛЕДОВСКАЯ из с. Александровское Ставропольского края, Margarita Александровна МАНДРОВСКАЯ из г. Электросталь Московской области, Антонина Ивановна ПОПОВА из с. Лесная Нееловка Саратовской области, Дмитрий Евгеньевич РАФИКОВ из г. Березники Пермской области, Александр Николаевич СУЛАЦКОВ из г. Котельниково Волгоградской области и Лейсан Раисовна ХАБИБУЛЛИНА из Казани.



Дима РАФИКОВ с папой, дядей и дедушкой



Людмила Васильевна ДУДНИК



Ирина ГУЖОВА



Влада БОЙКО

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 44

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

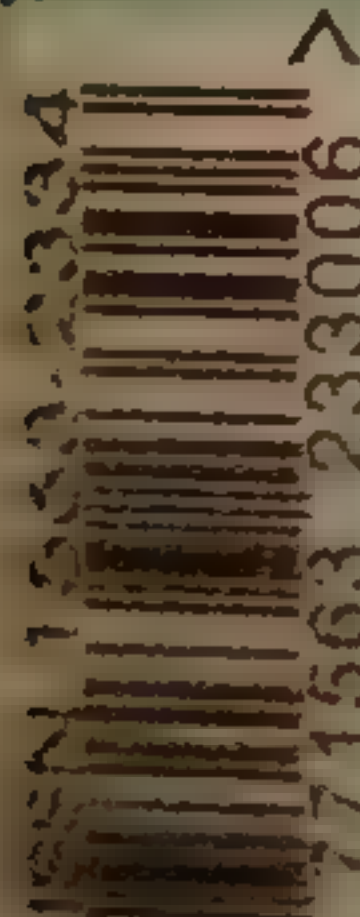
Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 17.12.2001 г.

ПОДПИСКА И РАСТАРЕ

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим надежным советчиком и помощником. Таким он намерен оставаться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, советуем вам дойти до почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2002" (он зеленого цвета), открыть 1-й том на 79-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на I полугодие 2002 года.

С "Другом" - не расставайтесь!





Однако и детишки, которые чувствуют себя в саду очень комфортно, тоже иногда скандалят по утрам. Сразу хочу оговориться, что это наиболее характерно для 2-3-летних ребят, а годам к 5-6 это проходит само собой. Поэтому, во-первых, не стоит ругать ребенка. Ну посудите сами - ему пришлось рано встать, быстро одеться, куда-то идти по дождю и непогоде. Кстати, нелишне задуматься, а высыпается ли

да кардинально изменится. Кстати, по пути в детский сад очень полезно повторять стишки, которые они там учили, а если сад с дополнительной учебной программой - повторять пройденное. К тому же дорога в садик - это лишние 10-15 минут, а то и больше, для общения с ребенком, когда вам не надо разрываться между плитой и домочадцами. За это время вы можете рассказать целую сказку (а можно только полови-



КОМПЛЕКС ЗОЛУШКИ

Как сохранить семью, оказавшуюся на грани развода? На этот актуальный вопрос отвечает психоаналитик Ольга Александровна ЛУКИНА.

- Чаще всего ко мне обращаются пары, которые в результате затяжного изматывающего конфликта не могут больше жить под одной крышей, но и разводиться не хотят. Их нервы напряжены до предела, и моя задача, не травмируя психику пациентов, медленно, шаг за шагом, распутать клубок их психологических проблем.

Прежде чем перейти к конкретным рекомендациям, прокомментирую типичную историю из своей практики.

Когда Виктор предложил Тамаре руку и сердце, она чувствовала себя на седьмом небе от счастья, голова кружилась, как от бокала шампанского. Сбылась ее мечта о принце совсем из другого мира. На зависть подругам она выходит замуж по любви, уезжает с мужем в столицу, в большую квартиру прямо в центре. Главное, она вырвалась из неблагополучия родительского дома, где вечно не хватало денег даже на самое необходимое, отец постоянно был навеселе, мать рано постарела и осунулась от житейских невзгод.

Муж попался Тамаре рабо-

встречается у девушек из неблагополучных семей. У них с детства занижена самооценка, и, не веря в собственные силы, они мечтают встретить сильного человека, который вырвет их из этой среды. У Тамары такой комплекс "работал" до 40 лет, а затем началась переоценка ценностей. У нее возник внутренний конфликт. "Я все делала правильно, почему же я не чувствую себя счастливой, почему мне плохо?" - спрашивала себя она и не могла ответить на этот вопрос. На самом деле единственное, чего она хочет, - это быть признанной и любимой в своей семье. Но чтобы это произошло, ей необходимо поднять свою самооценку, научиться уважать себя и относиться к себе как к полноценной перспективной личности. Муж напрасно ограничивал жизненное пространство жены, в этом его ошибка. Сейчас семейные отношения у этой пары налаживаются, Тамара пошла учиться на компьютерные курсы.

Если у вас возникли трудности с близким человеком, вам помогут следующие советы.

1. Прежде всего разберитесь в собственных чувствах. Попробуйте самостоятельно докопаться до истоков негативных эмоций по отношению к партнеру. На какие слова и поступки вы больше всего обижаетесь и почему?

2. Проанализируйте собственное поведение. Если

В ДЕТСКИЙ САД - БЕЗ СЛЕЗ И КРИКА

Как без слез отвести ребенка в детский сад? Может, при встрече давать ему сладости?

Э. НЕВЛЕНИНОВА.
Санкт-Петербург.

Согласитесь, многие мамы, папы, которым приходится отводить детей в детский

ребенок - ведь спать в этом возрасте нужно не менее 10 часов. Во-вторых, не провоци-

ну, оставив продолжение на завтра), обсудить планы на вечер, обговорить возможность

Согласитесь, многие мамы, да и папы, которым приходится отводить детей в детский сад, становятся участниками утреннего шоу на тему "мама, не уходи". Рыдающий ребенок, цепляющийся за мамину юбку, мама, либо рыдающая в унисон, либо ругающаяся со страшной силой, потому что опаздывает. Папы в таких ситуациях ведут себя более сдержанно - чертыхаясь вполголоса, волокут ноющее чадо в группу, изредка позволяя вопрошать: "И когда же этот кошмар кончится?" А вот это, дорогие родители, зависит исключительно от вас, так как подобные сцены спровоцированы именно вашим поведением. А избежать их помогут советы воспитателя детского сада психолога **Елены ДУДАРОВОЙ**.

- Причин такого поведения ребенка может быть несколько. Во-первых, он в силу совершенно объективных причин не хочет идти в садик - ему там плохо, неинтересно, у него нет друзей, он аутсайдер, над ним все смеются и дразнятся, не сложились отношения с воспитателем. Понятно, что здесь проблема гораздо глубже и серьезнее, и решить ее в одиночку, без участия работников детского сада, не получится.

ребенок - ведь спать в этом возрасте нужно не менее 10 часов. Во-вторых, не провоцируйте его лишними упреками типа: "Что ты возишься, как копуша?" Быстрее он от этого не соберется, а вот расплакаться вполне может. Поэтому в данной ситуации правильнее было бы помочь ему надеть те же колготки или зашнуровать ботинки, чем настаивать на самостоятельности. Постарайтесь избегать сложных причесок для девочек, да и вообще максимально упростите процесс сбора. В идеале лучше всего сначала соберитесь сами - оденьтесь, причешитесь, сделайте макияж, позавтракайте и только потом собирайте ребенка. А если вы будете разрываться между собственной пудрицей и детскими сборами, то конфликт неизбежен.

Теперь следующий этап. Вы вышли из дома, и уже началось привычное нытье на тему: "А может, я останусь с бабушкой", "А заberi меня пораньше" и т.д. Главное - не поддаваться и не развивать эту тему. Ребенок обязан уяснить, что все должны ходить на работу: у мамы - своя работа, у него - своя. А после работы все снова собираются дома. Как только ребенок это осознает - его отношение к посещению детского

саду, оставив продолжение на завтра), обсудить планы на вечер, обговорить возможность той или иной покупки.

Очень важно выработать определенный устоявшийся ритуал прощания и встречи в детском саду. Это может быть обязательный поцелуй в носик или щечку, воздушный поцелуй, можно просто помахать рукой на прощание. Важно, чтобы это повторялось изо дня в день. А вот забирая ребенка из садика, старайтесь, чтобы малыш рассказал, как прошел день в саду. Причем уточняйте не только, "что он ел и как спал в тихий час, но и с кем во что играл, какие были занятия, что интересного он узнал, какой забавный случай произошел. Обязательно обращайтесь внимание на рисунки или поделки, которые малыш сделал в садике. Ведь должен же он показать результаты своей "работы".

И еще несколько моментов, на которые родителям следует обратить внимание. Ни в коем случае при ребенке не называйте детский сад "кошмаром", не высказывайте сомнения в целесообразности его посещения. Дети очень гибки в своем восприятии мира, поэтому, как только ребенок поймет, что, невзирая на истерики и слезы, в сад ходить все равно придется, его поведение изменится. А вы, в свою очередь, старайтесь подчеркивать достоинство садика - ведь там много игрушек, много детей, его там любят, он узнает что-то новое. Старайтесь всячески подчеркивать, что он научился делать в садике сам. Например, дома ты не умел завязывать шнурки (застегивать пуговицы, аккуратно кушать), а здесь научился. Все это, во-первых, поднимет малыша в собственных глазах, а во-вторых, лишний раз покажет положительные стороны детского сада. А раз все не так уж и плохо, то и реветь нечего.

чия родительского дома, где вечно не хватало денег даже на самое необходимое, отец постоянно был навеселе, мать рано постарела и осунулась от житейских невзгод.

Муж попался Тамаре работающий, равнодушный к спиртному. Сначала она радостно устраивала семейное гнездо, потом воспитывала двоих детей. Благосостояние семьи росло с каждым годом. Постепенно дети подросли и стали отдаляться от нее, муж пропал на работе, а она большую часть времени проводила совсем одна со своими заботами и невеселыми мыслями. Она крутилась как белка в колесе, чтобы близким было хорошо. Но никто не замечал и не ценил ее усилий. Когда стало приближаться к 40 годам, она отчетливо поняла, что впереди у нее только стирка, готовка и равнодушные домашние. Неудовлетворенность жизнью трансформировалась в ненависть к мужу. Ей казалось, что он один во всем виноват, и поэтому, когда Виктор приходил домой после тяжелого рабочего дня, она набрасывалась на него с упреками и обвинениями. Он уходил в гараж, чтобы успокоиться.

Вот Тамара и Виктор сидят передо мной. Каждый старается убедить меня в своей правоте, каждый хочет, чтобы я встала на чью-нибудь сторону. Но я-то знаю, что в любом конфликте виноваты оба действующих лица.

Хотя, казалось бы, оба правы. Она - прекрасная хозяйка. Он полностью взял на себя социальные заботы о семье. И тем не менее совместная жизнь стала невыносимой для обоих. В чем же дело? Почему Тамара сначала приняла на себя обязанности домохозяйки, а потом взбунтовалась? Да просто она выросла из стереотипов, заложенных родителями. По их мнению, если муж хорошо зарабатывает, не пьет - и слава Богу. Так называемый комплекс Золушки довольно часто

докопаться до истоков негативных эмоций по отношению к партнеру. На какие слова и поступки вы больше всего обижаетесь и почему?

2. Проанализируйте собственное поведение. Если в вашей речи доминируют слова "я хочу, чтобы было, как я хочу", значит, вами руководит "внутренний ребенок". Любите ребенка внутри себя, но держите его под контролем.

3. Если вы чаще всего обращаетесь к партнеру со словами "ты должен", значит, пытаетесь играть роль родителя. Подсознательно вы копируете поведение своих родителей, стараясь навязать свою волю. В этом случае вы крайне не критичны к себе.

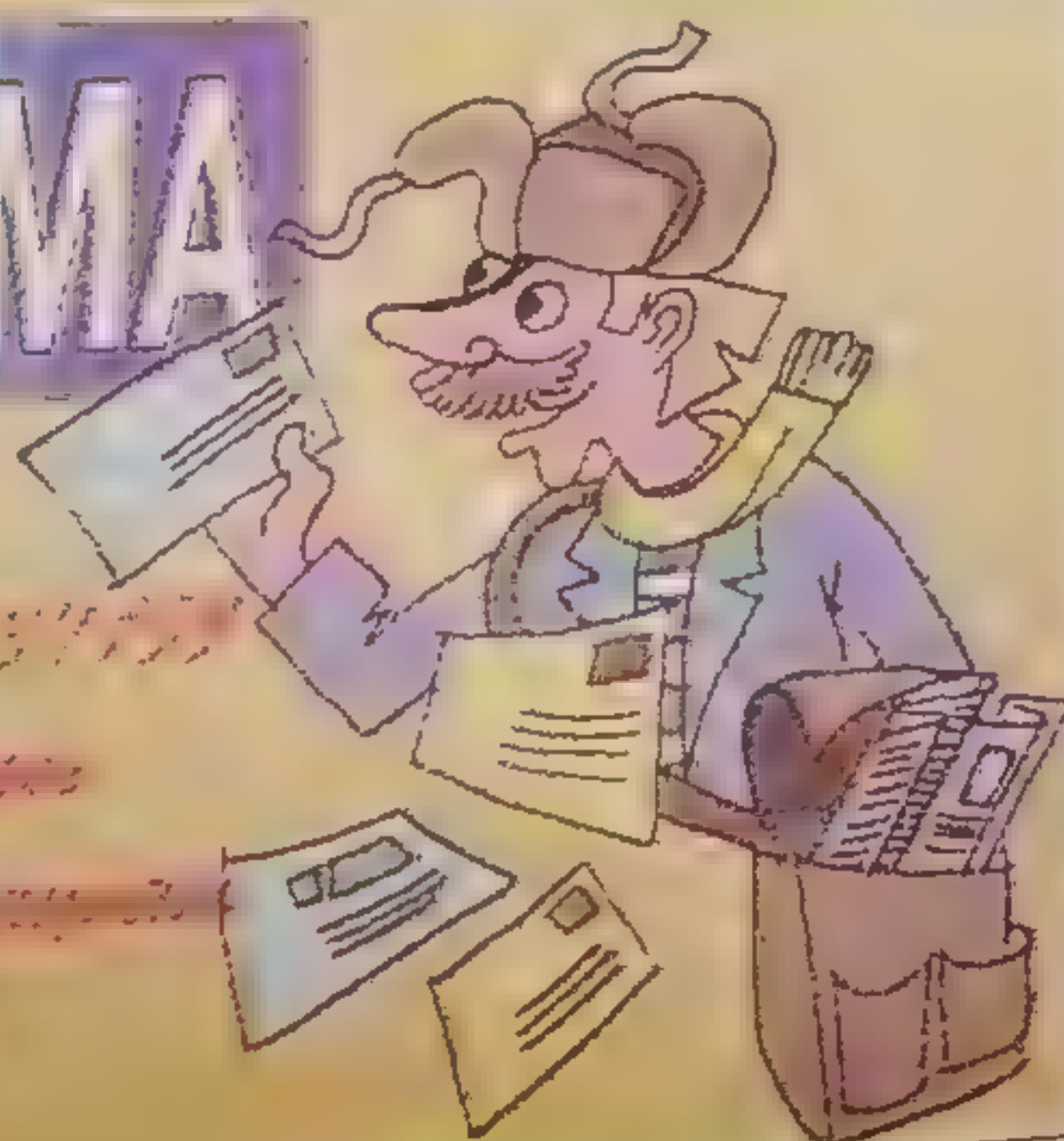
4. Вспомните, какой моральный кодекс был в вашей семье. Спросите себя откровенно, не пытаетесь ли вы перенести на собственную семью модель поведения родителей. Не нужно слепо следовать стереотипам отношений между папой и мамой. Вы другой человек, ваш партнер - другой, вы живете в другое время, а значит, и ваши отношения не могут быть точной копией родительских.

5. Перейдите к реализации своих жизненных целей, желаний и возможностей, то есть своего взрослого "я". Терапия заключается в усилении этого состояния взрослого. В этом случае подавляются те ненужные эгосостояния ребенка и родителя, которые мешают жить и адекватно общаться.

6. Решайте личные проблемы сами, не пытайтесь переложить их на плечи партнера, не ищите виноватого. Нормальные партнерские отношения начинаются с того момента, когда у каждого в жизни все хорошо. Другими словами, счастье возможно только у двух благополучных людей, которые не пытаются переломить друг друга, приспособить под себя

Наталия МАКСИМОВА.

ДРУГ ДОМА



СОЛЬНАЯ ПАРТИЯ

Часто в жизни бывает так, что мы, искренне стремясь к счастью, рисуем себе идеальные отношения с идеальным мужчиной. А потом, встретив подходящего претендента, начинаем активно работать над построением этих взаимоотношений. Мы так упорно работаем над этим, что порой стоящего рядом с нами мужчину просто не видим.

- Когда мы познакомились с Дмитрием, я была уверена, что это именно тот человек, который мне нужен, - рассказывала Татьяна. - И вот уж с ним-то точно нас ждет большое безоблачное счастье... И я с радостью принялась строить это самое счастье. Начала с того, что позаботилась о наших совместных развлечениях. Я читала газеты и расспрашивала знакомых о самых интересных мероприятиях в нашем городе и убеждала Диму не пропустить их. Я доставала билеты на самые лучшие спектакли, водила его по выставкам и устраивала вечеринки с друзьями. Мне казалось, что это так весело и здорово, что нам так интересно вдвоем... Я была уверена, что наши отношения просто прекрасны! Все вокруг считали, что у нас потрясающий роман. И вот однажды Дмитрий пришел ко мне и объявил, что уходит от меня. Объяснил свое решение он так: "Я устал жить под твоим давлением. Мне хочется свободы..."

Вспоминает Вера, - признается грехом, что

отношения, бездействует, становится вял и апатичен и совершенно не оправдывает ваших ожиданий. А это ведь вы сами, пусть и неосознанно, полностью отучили его от этого уже тем, что не давали ему такой возможности...

К сожалению, отношения мужчины и женщины развиваются только тогда, когда оба

вались, вам нужно перестать "солировать". Как это сделать?

Во-первых, составьте список того, где проявляется ваша излишняя активность. Для начала - читайте список несколько раз в день. При встрече с любимым мысленно держите его перед глазами, и как только захочется взять инициативу в свои руки - сразу вспомни-



Бывает (нечасто), что муж занимается со мной любовью по нескольку раз в день. А обычно продолжительное время - затишье. При этом у него даже бывает эрекция, но она не приводит к желанию заняться сексом. Мне интересно - разве недостаточно эрекции для проведения полового акта?

Лидия. Якутия.



Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

НЕ ПОВОД ДЛЯ ЛЮБВИ

Человек состоит как бы из двух половин - физической и психологической. Наше тело живет своей жизнью и требует всего, что нужно для ее поддержания. Оно хочет есть, пить, спать, дышать, размножаться и т.д. А психология, воспитание, "голова" позволяют делать все это в соответствии с тем, что принято в человеческом обществе.

Во всех наших жизненных проявлениях можно найти оба эти корня, причем в разных сочетаниях и соотношениях. В том, что касается секса, сплетение природного влечения и ограничений воспитания бывает весьма причудливым. Но и самые простые взаимоотношения тела и головы в сексе порой вызывают вопросы.

Нередкое недоумение женщин касается "мужской гордости" - эрекции. Отчего она возникает в, казалось бы, самый неподходящий момент? Отчего исчезает, хотя, казалось бы, для нее созданы все условия? Отчего мужчина может проявлять интимную активность при полном отсутствии эрекции и

зиологических актов возникает сонная эрекция.

После пробуждения эрекция остается у мужчины в течение неопределенного времени. У молодых, а также у давно не живших половой жизнью утренняя эрекция более частая, длительная и стойкая, а у зрелых и пожилых мужчин после недавнего сношения, во время болезни, по утрам может не быть эрекции, или она редкая и слабая.

Но эта физиологическая эрекция - лишь биологическое состояние. А вот будет ли на этом фоне сношение, зависит от многих других, чисто психологических, факторов. Есть ли желание у женщины? Найдутся ли время и силы? Нет ли забот, которые полностью отвлекают от сексуальных переживаний? И многое другое, что порой вообще не осознается мужчиной.

То же касается и дневных эрекции. Например, мужчина увидел красивую женщину и фантазировал себе нечто возбуждающее, у него

...иногда просто прекрасны! Все вокруг считали, что у нас потрясающий роман. И вот однажды Дмитрий пришел ко мне и объявил, что уходит от меня. Объяснил свое решение он так: "Я устал жить под твоим руководством, мне хочется покоя, тишины и свободы..."

- А я, - вспоминает Вера, - никогда не считала грехом, что играла инициатора в общении с Иваном, - именно я всегда предлагала встретиться, а при встречах говорила гораздо больше, чем Ваня, я постоянно нервничала, если он молчал, и тут же старалась заполнить паузы... Если же замечала, что он игнорирует какие-то мои вопросы, я тут же судорожно пыталась продолжить беседу, начинала отвечать за него... Я первая начинала целовать и обнимать его. А однажды он обратил мое внимание на то, что мы с ним занимаемся сексом только тогда, когда я прямо говорю ему об этом... "Знаешь, - сказал мне однажды Иван, - рядом с тобой я почему-то не чувствую себя мужчиной..." Я была просто в недоумении - я же все старалась сделать для того, чтобы он чувствовал себя комфортно!

Милые дамы, а вы не замечали за собой привычки вести с мужчиной "партию соло"? Именно вы выдвигаете какие-то идеи, которые нужно немедленно осуществить, именно вы планируете перемены, именно вы предлагаете партнеру что-то новое? Тогда, скорее всего, именно на вас лежит функция "построения взаимоотношений". Казалось бы, что в этом плохого? Но дело в том, что, активно действуя и заполняя собой все пространство, вы неосознанно делаете мужчину неким зрителем в первом ряду, где он наблюдает поставленную и сыгранную вами пьесу. Привыкнув брать инициативу на себя, вы не оставляете партнеру места для самостоятельности. И однажды вы начинаете злиться на своего зрителя, что он не берет ответственности за ваши

отношения, бездействует, становится вял и апатичен и совершенно не оправдывает ваших ожиданий. А это ведь вы сами, пусть и неосознанно, полностью отучили его от этого уже тем, что не давали ему такой возможности...

К сожалению, отношения мужчины и женщины развиваются только тогда, когда оба партнера вносят эмоциональный вклад в эти отношения. Если "сольную партию" ведет кто-то один, отношения бесперспективны. Не секрет, что для танца нужны двое, и только тогда танец будет красивым и зажигательным...

Почему же женщины начинают так себя вести? Одни изначально уверены, что должны заслужить любовь. И для этого "упорно работают" в отношениях с мужчиной. Чаще всего такая установка формируется в детстве у маленьких девочек - либо они привыкли "заслуживать" одобрение и любовь родителей, либо просто недополучили свою порцию любви в детстве...

Бывает, что женщины строят свои отношения по примеру родительских - они прекрасно видели, как старалась мама во взаимоотношениях с отцом: так же заполняла эмоциональную пустоту, старалась компенсировать своим поведением безынициативность мужа, чтобы "была семья, как у всех", лепила, как умела, свою сказочку о счастливом браке.

Для того чтобы ваши отношения с партнером были здоровыми и эмоционально зрелыми, чтобы они были действительно партнерскими и разви-

вались, вам нужно перестать "солировать". Как это сделать?

Во-первых, составьте список того, где проявляется ваша излишняя активность. Для начала - читайте список несколько раз в день. При встрече с любимым мысленно держите его перед глазами, и как только захочется взять инициативу в свои руки - сразу вспоминайте.

Во-вторых, давайте возможность своему партнеру проявить себя. Подождите, пока ваш ненаглядный сам не обнимет вас, не предложит сходить в гости или не заговорит о чем-то. А на вопрос: "А что мы будем делать в выходные?" неплохо иногда отвечать: "Не знаю, милый, подумай что-нибудь..." Если же разговор вдруг прервался, не стремитесь тут же заполнить паузу, помолчите, ничего страшного не произойдет. Только так вы сможете разделить с мужчиной ответственность за ваши взаимоотношения. Перестраиваться, конечно, не просто, и вам потребуется сила воли. Но стабильные и доставляющие обоим радость взаимоотношения того стоят.

Обязательно заполняйте свою жизнь и другими интересами. Делайте карьеру, занимайтесь спортом, общайтесь с подругами. Ваша излишняя активность таким образом будет выливаться в другое русло, и вы более спокойно и уверенно будете чувствовать себя с мужчиной.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

простые взаимоотношения тела и головы в сексе порой вызывают вопросы.

Нередкое недоумение женщин касается "мужской гордости" - эрекции. Отчего она возникает в, казалось бы, самый неподходящий момент? Отчего исчезает, хотя, казалось бы, для нее созданы все условия? Отчего мужчина может проявлять интимную активность при полном отсутствии эрекции и не проявляет себя, даже если "гордость" в полной боевой готовности?

Эрекция - физиологическое явление, она не всегда зависит от наличия желания. У каждого мужчины с 14 до 80 лет в течение ночи эрекция составляет до 2 часов (подряд или в несколько приемов), но это вовсе не означает, что, проснувшись, мужчина восплает желанием заняться любовью. Можно сказать, что эрекция будет, если есть желание, но не наоборот. Ведь эрекция сама по себе - лишь инструмент, обеспечивающий совокупление и оплодотворение. Поэтому она возникает, когда присутствуют некие факторы, которые организм на биологическом уровне расценивает как сулящие половой акт.

Это, во-первых, сны. Ведь сон - отражение наших дневных забот и приключений, причудливо перемешанных с фантазиями, мечтами, устремлениями. А поскольку инстинкт размножения - самый сильный для любого живого существа, большинство снов буквально пронизано сексуальной символикой. К тому же во сне человек может переживать то, чего никогда не позволил бы себе наяву. Именно поэтому в числе других чисто фи-

зиологических факторов, влияющих на эрекцию, называют ли время и силы? Нет ли забот, которые полностью отвлекают от сексуальных переживаний? И многое другое, что порой вообще не осознается мужчиной.

То же касается и дневных эрекций. Например, мужчина увидел красивую женщину, фантазировал себе нечто возбуждающее, у него возникла эрекция, которую замечает жена. Она надеется на сношение, но для мужчины это может быть неприемлемо по каким-то своим причинам. Например, у него другие заботы, планы, просто нет времени. Или с его точки зрения близость будет осложнена поведением жены, так что проще не заводить себя сейчас, а оставить это на обычное время. Или физиологическое возбуждение было направлено вовсе не на жену, а на всех женщин сразу. Словом, существует множество поводов для того, чтобы мужчина не желал использовать то, что дала ему природа.

В этом нет ничего необычного. Если сравнить аппетит сексуальный и аппетит к еде, то никто не считает удивительным, если человек имеет определенные предпочтения, не набрасывается на еду без разбора места, времени и компании. Точно такие же ограничения есть и в сексе. И лишь если изначальное возбуждение будет подкреплено с психологической стороны, если будет чисто человеческое стремление к близости, тогда совпадение физического и психологического позволит состояться очередному акту любви.

Мой друг часто покупает всякие неприличные журналы "для мужчин". Что это значит?

Ольга Д. Кемерово.

Да ничего. Эротика, порнография - мощный визуальный стимулятор, и неприятие ее вызвано менталитетом, воспитанием. Так что все в порядке -

желания вашего друга вполне естественны. Другой вопрос, если созерцание журналов, видео- или полиграфической продукции "для мужчин" необходимо ему для возбуждения и проведения полноценного полового акта. В этом случае можно

говорить о сексуальном отклонении, например о легкой форме визионизма. А обычный мужской интерес к печатной "клубничке" вполне нормален.

Михаил СЕМЕНОВ,
врач-психотерапевт.





Чередуйте масла. Не используйте их слишком часто или на протяжении слишком длительного времени, в течение нескольких недель подряд.

По поводу лечения стресса и депрессий следует сказать особо. Сейчас наступает самое темное время года - конец ноября, декабрь. Недостаток света вызывает у многих сезонную депрессию. Если в вашем плохом самочувствии преобладают

Внимание! Делает кожу особенно чувствительной к ультрафиолетовым лучам, поэтому нельзя применять при пребывании на солнце и перед выходом в солнечную погоду. В концентрациях выше 1 процента может вызывать раздражение кожи.

Масло ромашки (Chamomilla sp., Anthemis sp., Anthemis nobilis, Matricaria chamomilla) - действует расслабляющим об-

Жасминное масло (Jasminum officinale, J. Grandiflorum) оказывает расслабляющее воздействие. Любимый аромат наших бабушек и прабабушек.

Преображает угнетенного человека. Вызывает эйфорический эффект, лечит депрессию и апатию, помогает обрести чувство уверенности в собственных силах. Афродизиак - усиливает половое влечение и сексуальные потенции.

Облегчает менструальные боли, лечит воспаления дыхательных путей и горла. Полезно при сухой коже, дерматитах разного происхождения.

В магических ритуалах используется при любовных заговорах и для защиты от сглаза.

Ингаляции, ванны, массаж.

Розовое масло (Rosa sentifolia, R. damascena, R. gallica) - расслабляющий аромат, широко используемый на протяжении веков. Роза - царица цветов, цветок вдохновения и любви. Розовое масло поднимает настроение, действуя общетонизирующим и укрепляю-

тисептик, анальгетик, обладает антибактериальным действием. Помогает при головной боли, бронхитах, ожогах, перхоти, метеоризме, поносе, лечит ожирение, раны, ожоги. Полезно при астме. Стимулирует работу печени и желчного пузыря.

В магических обрядах применяется с целью защиты, очищения, в любовной магии.

Способ применения: ингаляции, ванны, массаж.

Внимание! Нельзя применять при беременности, эпилепсии и высоком кровяном давлении.

Масло мускатного шалфея (Salvia sclarea) - средство стимулирующего действия. В древности шалфей считали священным растением, египтяне лечили им женское бесплодие. Нашел широкое применение в китайской медицине.

Действует тонизирующе, успокаивает и поднимает настроение, применяется при бессоннице и депрессиях. Способствует регуляции менструального цикла, помогает лечить артриты, бактериальные инфекции, отеки, инфекционные болезни глотки.

В маленьких дозах может облегчать течение истерии и паранойи.

Имеет свойства афродизиака - усиливает половое влечение и сексуальную чувствительность.

Способ применения: ванны, массаж.

Внимание! Противопоказано при эпилепсии и беременности. В высоких дозах может вызвать перевозбуждение.

Сандаловое масло (Santalum album) - аромат расслабляющего действия. Издавна широко используется в медицинских, косметических и ритуальных целях в храмах и для медитации в Индии, Китае и Египте.

Помогает избавиться от депрессии и нервного напряжения. Имеет отхаркивающее

Мы живем в эпоху стрессов и депрессий. Известно, что стресс способен оказывать мобилизирующее влияние на физиологию и психику человека. Однако стресс избыточный, да еще хронический, длящийся слишком долго, разрушает наши тело и душу, приводя к депрессиям, потере интереса к жизни, утрате сил и желания жить. Изобретено множество релаксирующих и антидепрессивных лекарств, но все они обладают нежелательными побочными эффектами. Наилучший выход - использование натуральных природных средств, в частности, эфирных ароматических масел, которые, как правило, оказывают многостороннее исцеляющее воздействие на организм без негативных последствий, свойственных фармакологическим препаратам.

КОГДА МИР МРАЧЕН...

Помогут целебные ароматы

Напомним самые общие рекомендации.

Начинать применение ароматерапии следует всегда с малой дозы - одной капли - и с изучения ее действия на ваш организм. Дозу можно увеличивать постепенно, до рекомендуемых величин, но всегда придерживаясь правила: лучше меньше, чем больше.

Уясните для себя тип воздействия масла. Оно может быть возбуждающим, успокаивающим, согревающим, жаропонижающим. Эфирное масло может стимулировать или замедлять кровообращение, уничтожать бактерии и микробы, обладать обезболивающим воздействием, понижать или повышать сексуальное влечение, вызывать или подавлять перевозбужде-

первозбуждение, избыточная агрессивность, лихорадочная поспешность, выбирайте эфирные масла с расслабляющим (релаксирующим) действием. Если вас, напротив, угнетают слабость, вялость - используйте стимулирующие, бодрящие масла.

Апельсиновое масло (Citrus sinensis, C. aurantium var. sinensis) относится к группе бодрящих ароматов. Хорошо помогает при тревожности, высоком кровяном давлении, депрессиях, осложнениях менструации, улучшает гормональную регуляцию. Солнечный, поднимающий настроение аромат отгоняет самые мрачные мысли. Понижает температуру при инфекциях и повышает усвоение витамина С. Смягчает мышечные боли, способствует здоро-



шим, согревающим, жаропонижающим. Эфирное масло может стимулировать или замедлять кровообращение, уничтожать бактерии и микробы, обладать обезболивающим воздействием, понижать или повышать сексуальное влечение, тормозить излишнее возбуждение или способствовать раскрытию творческого потенциала. Проверьте действие масла сначала на себе и с большой осторожностью давайте рекомендации знакомым. Помните, что мы не знаем, кто будет 1001-м, чья реакция окажется абсолютно индивидуальной, отличной от ожидаемого результата.

При использовании масла для массажа смешайте лечебное масло с базовым (персиковым, миндальным, оливковым и т.п.). Базовое эфирное масло, или масло-носитель, позволяет лечебному маслу лучше и быстрее проникать в кожу, но оно должно быть высококачественным, чистым, желательно полученным методом холодного прессования.

Всегда есть люди, которые при применении ароматерапии должны быть особенно осторожны (послеоперационный период, беременность, сердечная недостаточность, эпилепсия, астма, рак). При высоком давлении противопоказаны розмарин и тимьян. С дозировкой кажущейся такой безобидной мяты также следует быть аккуратным.

прессиях, осложнениях менструации, улучшает гормональную регуляцию. Солнечный, поднимающий настроение аромат отгоняет самые мрачные мысли. Понижает температуру при инфекциях и повышает усвоение витамина С. Смягчает мышечные боли, способствует здоровому пищеварению.

Способ применения: ванны, массаж.

Бергамотовое масло (Citrus bergamia) - аромат расслабляюще-бодрящего направления. Запах напоминает запах лимона и лаванды. Хорошее средство при депрессиях, отчаянии, страхах. Действуя успокаивающим образом, не уменьшает работоспособности и энергии. Регулируя аппетит, является помощником при лечении булимии и анорексии. Помогает при отказе от курения, лечит ожоги и волдыри, болезни мочеточников, простуду, псориаз, экзему и юношеские угри.

В магических ритуалах используется в целях процветания и благополучия дома и домочадцев. Наряду с маслом нероли и лавандовым оно является основным ингредиентом знаменитого одеколона "Кельнская вода" и других типов туалетной воды.

При массаже может проявлять как стимулирующее, так и успокаивающее воздействие, в зависимости от того, с чем оно смешано.



разом. Древние египтяне считали ромашку священным растением бога солнца, применяли в ритуалах и для лечения судорог и лихорадки.

Хорошее успокоительное и противовоспалительное средство. Укрепляет нервную систему, помогает обрести душевное равновесие. Применяется также при аллергиях, анемии, бессоннице, дерматитах, нарушениях менструального цикла, для лечения ожогов, язв.

Стимулирует рост клеток.

Масло синей римской ромашки - хорошее средство при лечении эпилепсии.

Способ применения: некоторые виды ромашки используют в виде настоев и отваров. Масло добавляют в ванну, втирают в кожу. Ингаляции, аромалампа. При использовании для ухода за детской кожей - разбавить.

При депрессиях также отлично помогают **гераниевое, лавандовое и померанцевое (нероли)** масла, о свойствах которых "Друг дома" уже рассказывал.

щим образом. Полезно при депрессиях, головной боли, нарушениях менструального цикла и климактерических проблемах, лечит кожные заболевания и запоры. Стимулирует кровообращение, выработку желчи, уменьшает тошноту и рвоту.

Способ применения: ванны и массаж. Всегда уместно для отдушки белья.

Розмариновое масло (Rosmarinus officinalis) - стимулирующего действия. Древние египтяне, греки и римляне полагали, что розмарин символизирует любовь и смерть. Во время массовых эпидемий они сжигали розмарин в общественных местах и носили венки из него на шею, чтобы избежать заражения.

Розмариновое масло особенно благотворно действует на память и кровообращение, усиливает способность к концентрации. Помогает преодолеть слабость и усталость. Обостряет слух, зрение. Повышает содержание гемоглобина в крови, кровяное давление. Смягчает течение заболеваний печени и желчного пузыря. Сильный ан-

Сандаловое масло (Santalum album) - аромат расслабляющего действия. Издавна широко используется в медицинских, косметических и ритуальных целях в храмах и для медитации в Индии, Китае и Египте.

Помогает избавиться от депрессии и нервного напряжения. Имеет отхаркивающие и антиспастические свойства, антисептик. Полезно при бронхитах, кашле, тошноте, цистите и кожных заболеваниях. Известный афродизиак, помогает при импотенции и фригидности.

Способ применения: ингаляции и массаж. Теплые компрессы смягчают сухую кожу.

Масло иланг-иланг (Cananga odorata) - расслабляющее средство. Рождает чувство умиротворения, прогоняет страх, чувства беспомощности, паники и печали. Смягчает все формы стрессов, обладая транквилизирующими, успокоительными, антидепрессивными свойствами. Замечательный аромат для раздражительных, нервных людей.

Снижает повышенное кровяное давление, регулирует гормональные процессы. Снижает мышечную боль и напряжение.

Масло Афродиты. Потому рекомендуется при проблемах сексуального характера.

В косметике применяется для любой кожи. Стимулирует рост волос.

Способ применения: ванны, массаж.

Внимание! Не рекомендуется при пониженном кровяном давлении.

Эфирные масла, производимые на территории бывшего СССР (Крым), обычно бывают дешевле импортных и хорошего качества. Правда, наши производители не указывают процентный состав масел. Так что приобретайте ароматную аптеку сообразно своему здоровью и будьте здоровы.

Анна Яковлева.

УБЕЖАТЬ ОТ ИНСУЛЬТА

В России ежегодно случается 400 тысяч инсультов. Примерно каждые 1,5 минуты кому-то из россиян ставят такой диагноз.

Как широкомасштабной программы, можно на 40 процентов сократить число подобных заболеваний. Каждый второй россиянин, переживший инфаркт миокарда или инсульт, погибает.

Во многих случаях возникновения подобных болезней виноваты курение и высокий уровень холестерина в крови. По мнению ученых, не только больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и здоровым людям необходимо отказаться от курения и употребления жирной пищи.

ДОКТОР ЯБЛОКО

Если у вас воспалилось горло, приготовьте кашку из взятых в равных пропорциях тертых яблок и тертого лука, принимайте по 2-3 чайные ложки каждый день.

При кашле очень помогает такое средство: 3 неочищенных яблока вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, за-

лейте литром воды и кипятите 35 минут. Пейте в теплом виде по 2-3 чашки в день.

При ларингите 15 г листьев яблони залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе 3-4 часа. Процедите и полощите горло 3-4 раза в день.

При мочекаменной болезни полезно пить чай из яблочной кожуры.

Облегчение при атеросклерозе и гипертонии приносит чай из яблок. 3 неочищенных яблока нарежьте и залейте литром кипятка, варите в течение 10 минут на слабом огне, добавив по вкусу сахар. Яблочный отвар нужно выпить в течение дня. За полчаса до еды нужно ежед-

невно принимать по полстакана и яблочного сока.

Если вы страдаете от трещин на пятках, нарежьте яблоко кубиками, отварите в небольшом количестве молока до образования кашицы. Полученную массу наложите толстым слоем на область трещин, накройте салфеткой и держите полчаса.

Галина КЮРДЖИЕВА.
г. Новороссийск
Краснодарского края.

Владимир СОЛНЦЕВ.

ния в кишечнике бифидум-бактерий, поддерживающих здоровое состояние организма.

"Соединенные Штаты смогли уменьшить заболеваемость раком, развернув кампанию за увеличение потребления фруктов и овощей, - сказал руководитель проекта Кэйити Танака. - Японцы станут здоровее, если будут есть больше яблок".

ХОТЯ БЫ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ

Употребление в пищу двух яблок в день существенно снижает содержание в крови нейтрального жира и соответственно опасность гиперлипемии, насыщая одновременно кровь витамином С. Как сообщила печать, это установили опытным путем сотрудники Института фруктовых деревьев в японском городе Цукуба (префектура Ибараки).

Исследователи предложили группе из 14 мужчин и женщин в возрасте от 30 до 57 лет ежедневно съедать по полтора-два яблока сорта "Фудзи", то есть 360-480 граммов яблочной массы. Через три недели выяснилось, что содержание нейтрального жира в крови пациентов сократилось в среднем на 21 процент, а витамина С, напротив, возросло на 34 процента. Отмечено также 20-процентное увеличение содержа-

Противная изжога

Как бороться с изжогой?
Светлана СУХАНОВА.
Оренбург.

Не спи на спине

Как избавиться от храпа?
С. ПУГАЧ.
г. Магнитогорск
Челябинской области.

Храп не только неприятное явление для тех, кто спит с вами в одной комнате. Он вредно влияет на сердечно-сосудистую систему спящего, может повредить слизистые полости гортани, носоглотки. Поэтому бороться с ним необходимо. Прежде-

1. Лежа в постели, утром, сделайте массаж ушей ладонями сверху вниз 30 раз.

2. Ладони положите на лоб - одна на другую и делайте движения право, влево 30 раз.

3. Большими пальцами массируйте глазные яблоки 15 раз.

4. Положив ладони одна на другую, сделайте 30 движений сверху вниз, начиная от щитовидной железы до живота.

5. Таким же образом сложите ладони на животе и сделайте 30 круговых движений по часовой стрелке.

ПАПИНА ГИМНАСТИКА

6. Втяните живот к позвоночнику и выпятите его. Выполняйте 20-30 раз.

7. Поочередно подтягивайте ноги к груди, выполняйте 30 раз.

8. Сцепите пальцы рук в замок и положите на затылок. Сделайте по 15 вертикальных и горизонтальных движений.

9. Прижмите ладони рук к ушам и кончиками пальцев "барabanьте" по затылку, считая при этом до 30.

10. Поставьте одну ногу на другую и массируйте рукой выемку ступни 30 раз. Затем сделайте то же самое с другой ногой.

После выполнения комплекса нужно немного полежать и расслабиться. Вот увидите, через несколько занятий почувствуете облегчение - улучшится настроение, наладится сон.

Лидия НОВОЖИЛОВА.
г. Юрьев-Польский
Владимирской области.

ВЫ ПРОСТО МОЛОДЦЫ, ЧТО РАСКОПАЛИ ДЛЯ НАС ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР ЭСРВ-01

Сужу по себе. Лечил хронический простатит у уролога в своей поликлинике - результат нулевой. Вставал по ночам через 1,5-2 часа. В туалете подолгу ждешь, а толку чуть. После 20 процедур с ЭСРВ-01 поднимаюсь ночью один раз, в туалете не выжидая, а спокойно делаю свое дело. И еще в одном Вы оказались правы: насадка в виде таблетки за щеку избавила меня от храпа. Большое спасибо за такого хорошего "домашнего врача".

Есть у меня проблема №2: постоянно закладывает нос. Когда нос заложен - болит голова, закапаю нафтизин - не знаю, как остановить течь из носа. Пришлите мне насадку ЭСРВ-01 в виде зажима на слизистую перегородку носа. Слышал, что она избавит от моей проблемы №2. Прибором также заинтересовалась жена. Пришлите для нее вагинальную насадку.

А. ПОПОВ, г. Новосибирск.

Цена ЭСРВ-01 - 600 руб., насадки по 180 руб. Тел. (095) 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59. Адрес: 103460, г. Москва, а/я 55 дд.

Шесть лет назад я очень сильно заболела - головокружение, шум в ушах, плохое настроение. В бумагах отца, а он был участковым врачом, я нашла комплекс упражнений, который мне очень помог. Все последние годы я выполняю эти упражнения, у меня полностью восстановилась работоспособность, перестала кружиться голова. Вот эти упражнения.

Светлана СУХАНОВА.
Оренбург.

Изжога - штука в принципе не страшная, но неприятная. Конечно, можно выпить пол-стакана содового раствора (чайная ложка на стакан), принять "Смекту", "Маалокс" или "Мотилиум". Но зачастую изжога свидетельствует о каком-либо заболевании - от банального гастрита до язвы. Поэтому, если изжоги мучают вас регулярно, стоит все-таки обратиться к гастроэнтерологу или хотя бы к терапевту, особенно если сода или медикаментозные аналоги помогают ненадолго - на два-три часа.

А если изжоги мучают вас время от времени - попробуйте проследить, что предшествует приступам: прием ли тех или иных продуктов, напитков, физические нагрузки, нервозность... Возможно, вам просто следует ограничить себя в еде, вести нормальный образ жизни - и изжоги пройдут.

Строгая диета

Какие продукты нельзя есть при кормлении грудью?

Наталья
БИКМУХАМЕТОВА.
Оренбург.

Нельзя категорически - острого, кислого, сильно соленого. Следует ограничить прием жирной или жареной пищи. Что же касается овощей и фруктов - многие из них могут явиться аллергенами, поэтому съешьте, к примеру, одну-две ягодки клубники и посмотрите, не скажется ли это на ребенке (такое количество ему не повредит). Также следует исключить из рациона газированные напитки, консервированные соки и, разумеется, алкоголь.

Челябинской области.

Храп не только неприятное явление для тех, кто спит с вами в одной комнате. Он вредно влияет на сердечно-сосудистую систему спящего, может повредить слизистые полости гортани, носоглотки. Поэтому бороться с ним необходимо. Прежде всего следите за своим весом: часто ожирение провоцирует храп. Если же с весом у вас все в порядке, попробуйте спать на боку - сон на спине так же способствует "музыкальному сопровождению".

Но если вы храпите и лежачи на боку - обращайтесь к врачу-оториноларингологу. Возможно, у вас слабые ткани мягкого неба - это вызывает их усиленную вибрацию во время ночного сна. Вполне вероятно, что вам предложат операцию - этот способ устраняет храп кардинально.

Михаил СЕМЕНОВ,
врач, кандидат
медицинских наук.

раз.

3. Большими пальцами массируйте глазные яблоки 15 раз.
4. Положив ладони одна на другую, сделайте 30 движений сверху вниз, начиная от щитовидной железы до живота.

5. Таким же образом сложите ладони на животе и сделайте 30 круговых движений по часовой стрелке.

7. Поочередно подтягивайте ноги к груди, выполняйте 30 раз.

8. Сцепите пальцы рук в замок и положите на затылок. Сделайте по 15 вертикальных и горизонтальных движений.

9. Прижмите ладони рук к ушам и кончиками пальцев "барбабаньте" по затылку, считая при этом до 30.

делайте то же самое с другой ногой.

После выполнения комплекса нужно немного полежать и расслабиться. Вот увидите, через несколько занятий почувствуете облегчение - улучшится настроение, наладится сон.

Лидия НОВОЖИЛОВА.
г. Юрьев-Польский
Владимирской области.

КИПЯТОК БЫЛ КРУТ...

Если вы обожгли руки горячей водой или паром - не паникуйте: вспомните советы врача-травматолога Игоря ПАРАМОНОВА и воспользуйтесь ими.

Прежде всего поместите руки под кран или в сосуд с холодной водой - тазик, кастрюлю. Это важно, потому что высокая температура в обожженных тканях (от которой клетки повреждаются все глубже) сохраняется, если их не охладить, до шести часов - медики называют это "эффек-

том грелки". Жжение станет утихать - значит, "эффект грелки" успешно снимается. Ни в коем случае не смазывайте ожог маслом, жиром или жиросодержащими кремами, мазями - иначе температура обожженных тканей будет снижаться гораздо медленнее, а "эффект грелки" усилится.

Далее можно действовать двумя способами.

1. Наложите на больное место марлевую салфетку, смоченную холодным раствором фурацилина (2-4 растолченные таблетки на стакан горячей воды и охладить). Фурацилин обладает антисептическим свойством, а влага, испаряясь, станет дополнительно охлаждать кожу.

2. Смажьте обожженное место водорастворимыми мазями - силваденом, дермазином либо фламизином - это тоже окажет антисептическое действие.

Записала Анна МАКСЮТА.

НЕ СПИТСЯ...

Народные средства
борьбы
с бессонницей

Столовую ложку корня сибирской бузины заварить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настоять, процедить. Принимать отвар по столовой ложке.

Столовую ложку измельченного корня валерианы залить стаканом холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по столовой ложке, детям - по чайной ложке 3 раза в день.

Чашка меда с добавлением



трех чайных ложек натурального яблочного уксуса. Перед сном принимать две ложки смеси.

Выпить на ночь стакан горячей сладкой воды или горячего молока, но не чая.

Положить под подушку березовый веник.

Пить свежий капустный сок с

сахаром в смеси с отваром капустных семян.

Диета из сырых овощей, фруктов и овощных и фруктовых соков. Лук, потребляемый в довольно значительном количестве на ночь, также создает хороший крепкий сон.

А вот какие советы тем, кто мучается от бессонницы, дают психологи и экстрасенсы.

Попробуйте подумать... о себе. Прислушайтесь к собственному сердцебиению, к пульсации крови. Сосредоточьтесь на работе внутренних органов. Скоро глаза начнут закрываться.

Как успокоиться и заснуть? Попросите супруга стать вашим личным гипнотизером. Итак, на счет "раз" открыли глаза, посмотрели на него и вновь закрыли. "Два" - то же самое. И так до ста. Но вы вряд

ли досчитаете и до семидесяти.

Всю постель сделайте из черного материала - простыню, наволочки, одеяло, ночную рубашку. Это дает удивительные результаты: спокойно засыпают люди, месяцами страдавшие упорной бессонницей.

Собрала
Юлия СМЕРНОВА.





Пока еще есть возможность, бывая за городом, на даче, в парках, соберите шишки, желуди, орехи, веточки (прямые и искривленные), птичьи перышки, а также различные семена. Все это пригодится зимой для создания интересных поделок.

ИГРУШКИ ИЗ ЖЕЛУДЕЙ

Если вы уже собрали желуди, попробуйте из них смастерить лошадку или ослика (**рисунки 1**), аиста (**рисунки 2**), девочку с коромыслом (**рисунки 3**).

Желуди бывают разные: крупные и мелкие, продолговатые и круглые. У лошадки или ослика туловище делается из большого желудя, а головка - из маленького; ножки - из заостренных палочек или спичек; ушки - из семян дыни или тыквы; хвостики - из травинки. Сделайте шилом или ножом дырочку или надрез и засуньте в них ушки и хвостики. Для гривы подойдут семена дыни.

Из двух желудей (одного поменьше, другого побольше) можно сделать аиста. Чтобы он крепко стоял, вставьте его на дно в большой желудь.

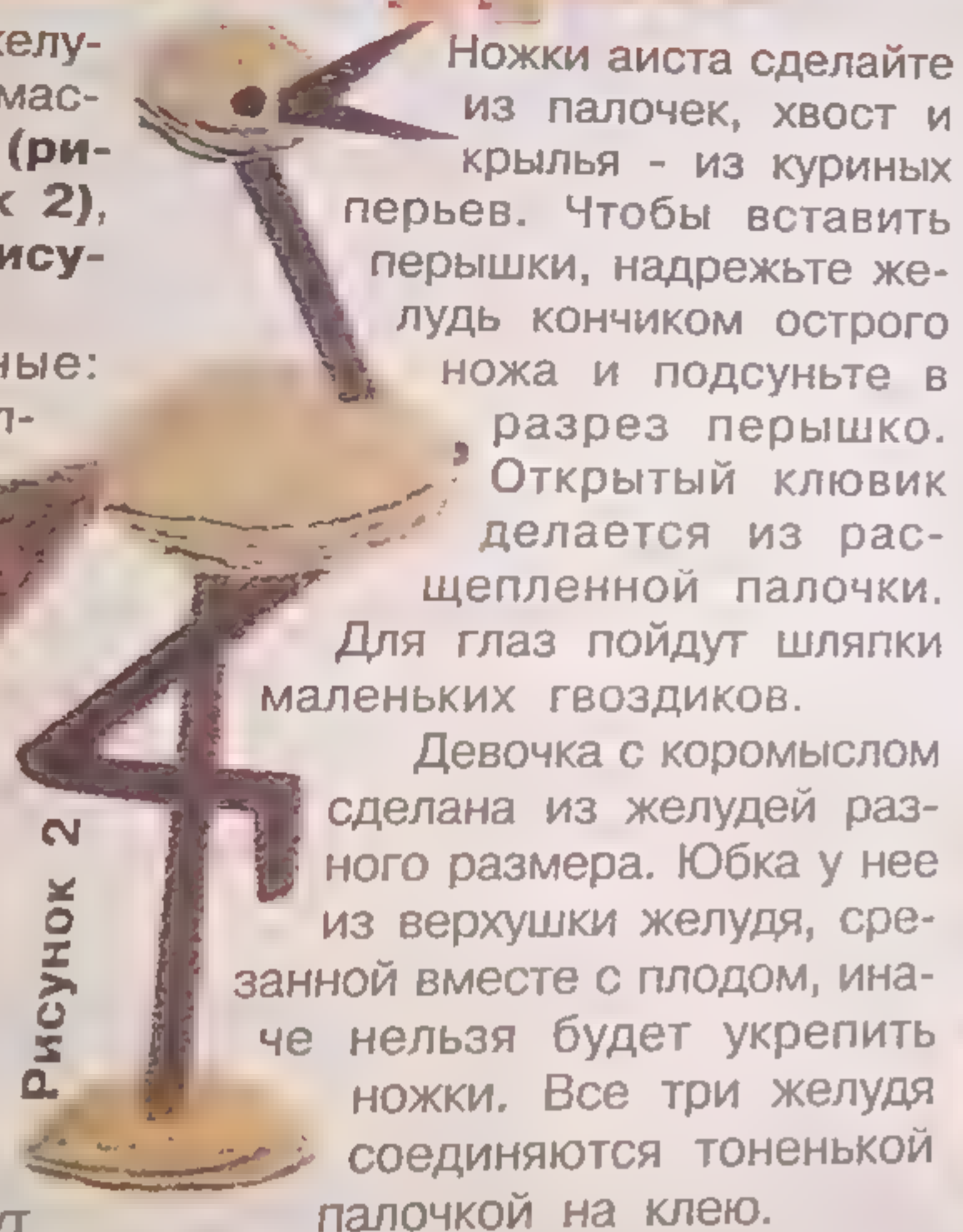


Рисунок 2

Ножки аиста сделайте из палочек, хвост и крылья - из куриных перьев. Чтобы вставить перышки, надрежьте желудь кончиком острого ножа и подсуньте в разрез перышко. Открытый клювик делается из расщепленной палочки. Для глаз пойдут шляпки маленьких гвоздиков.

Девочка с коромыслом сделана из желудей разного размера. Юбка у нее из верхушки желудя, срезанной вместе с плодом, иначе нельзя будет укрепить ножки. Все три желудя соединяются тоненькой палочкой на клею.

Все игрушки надо делать, пока желуди не высохли. Сделанные из свежих желудей игрушки сохраняются очень долго.

Маргарита ГУСАКОВА,
преподаватель
прикладного искусства.

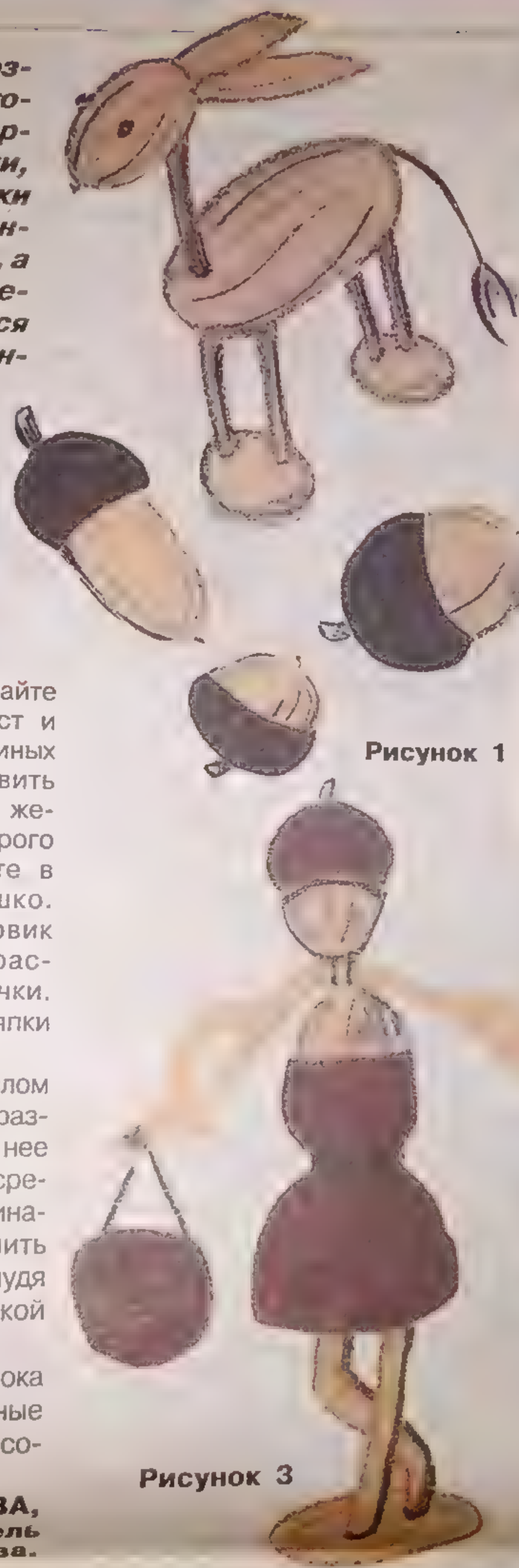


Рисунок 3

Рисунок 1



Этого клоуна можно использовать для хранения пижамы или ночной рубашки. В прихожей в него можно складывать шарфы и варежки, на кухне - целлофановые пакеты, салфетки, формочки для печенья и прочую мелочь. Вам потребуется плотная ткань (холст, бортовка) 30x55 см, лоскуты для лицевой части, молния 36 см, нитки для вышивания лица.

Рисунок надо увеличить и вырезать из бумаги по контуру. Вам потребуется рисунок и лекало общего контура. Наложите лекало на любую плотную ткань, очертите контур и, при-

РЫЖИЙ КЛОУН

или клеевого флизелина, которые станут основой для аппликации. Выкраивайте с припуском на швы. При помощи копировальной бумаги перенесите детали рисунка на ткань.

Теперь каждый элемент рисунка поочередно вырезайте и выкраивайте из ткани соответствующей расцветки с небольшим припуском. Все детали выкладываются на основу. Чтобы они не двигались, приклейте их любым клеем для ткани, используя флизелин, прогладьте. Удобно работать с сильно

накрахмаленными лоскутками.

Ткань для лица, прежде чем вырезать, надо вышить: рот и глаза стебельчатым швом, а зрачки делаются из ткани, которую нужно наклеить и обшить. Нос сделайте объемным - круглый лоскут заполняется ватой и стягивается по кругу. Пришиваете этот шарик - и получается отличный нос.

Когда все детали будут прикреплены, пришейте стыки лоскутков швом "зигзаг". Они должны заходить друг за друга на 1-2 мм.

Для более четкого разделения деталей по некоторым контурам прокладывайте тонкую или шнур (линия рта)

поменьше, другого побольше) и нескольких палочек можно сделать аиста. Чтобы он крепче стоял, установите его на половинке крупного желудя.

из свежих желудей игрушки сохраняются очень долго.

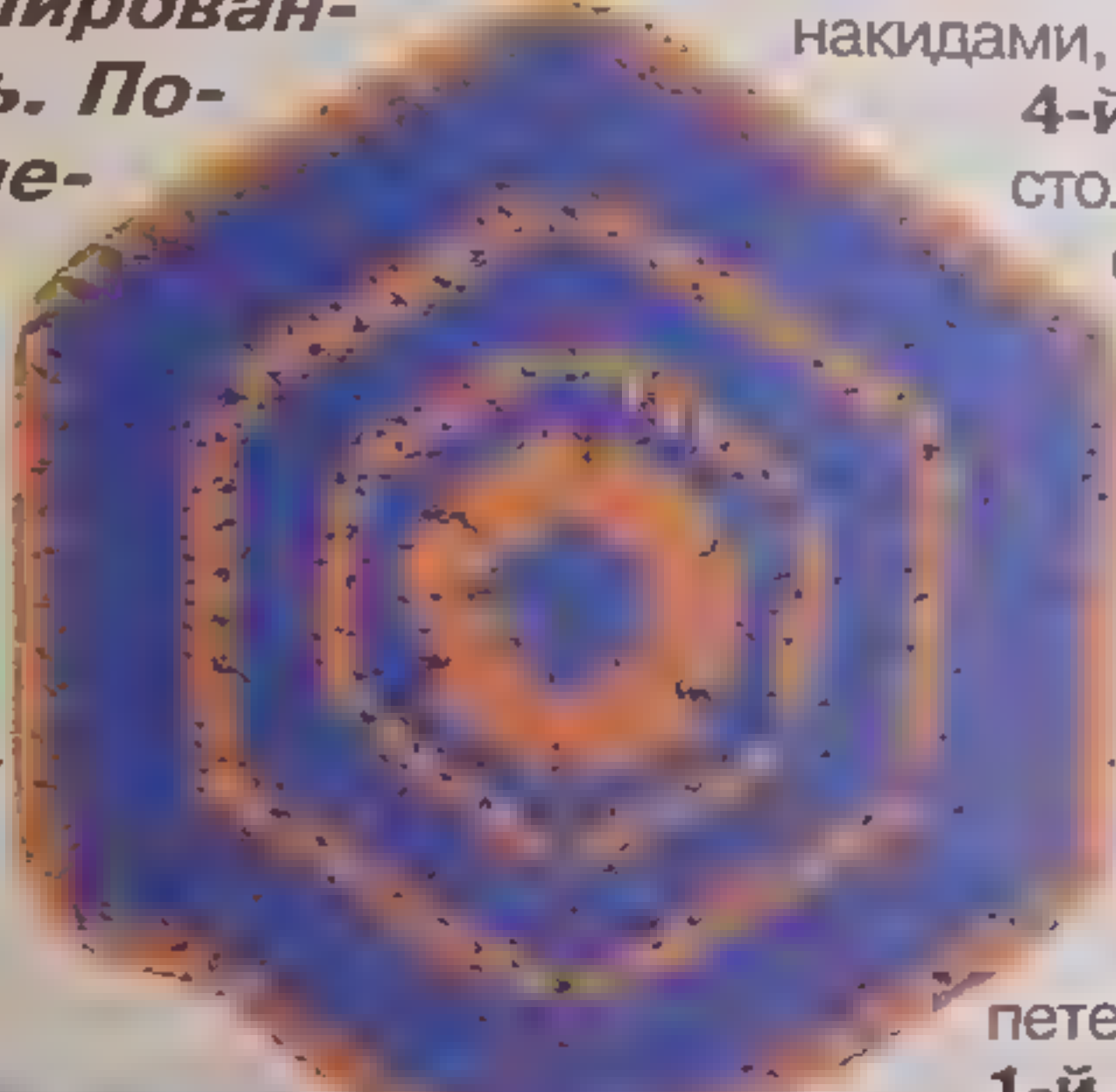
Маргарита ГУСАКОВА,
преподаватель
прикладного искусства.

Рисунок 3



САЛФЕТКИ ДЛЯ ЦВЕТОВ

Многие хозяйки, наверное, сталкивались с необходимостью иметь салфетки-подставки под комнатные цветы. Хорошо, если ваш цветник располагается на подоконнике. А вот если цветы "живут" на холодильнике или на специально выделенной полочке, то земля, подсыхающие листочки, капельки воды - все это отнюдь не украшает полированную поверхность. Поэтому найдите немного времени, остатки шерстяных ниток и свяжите крючком оригинальные салфеточки, которые к тому же сделают ваш дом чуть более уютным.



ТРЕХЦВЕТНАЯ САЛФЕТКА

Сделайте 6 воздушных петель красной нитью. Закройте в круг полустолбиком.

1-й ряд: красной нитью сделайте 3 воздушные петли, затем введите крючок в круг и сделайте 2 столбика с 2 накидами, 1 воздушная петля* 3 столбика с 2 накидами, 1 воздушная петля* (5 раз).

2-й ряд: переверните работу, *1 столбик без накида под воздушную петлю, 7 воздушных петель* (6 раз), 1 полустолбик в столбик без накида.

3-й ряд выполняется белой нитью: на каждой дуге 1 полустолбик с накидом, 2 столбика с накидом, 3 столбика с 2 накидами, 2 столбика с накидом, 1 полустолбик с накидом.

4-й ряд выполняется голубой нитью: начинаете вязать столбик с 2 накидами *3 полустолбика с накидом, 2 столбика с накидом, 1 столбик с 2 накидами, 2 столбика с накидом.*

5, 6, 7-й ряды - столбики с накидом.

8-й ряд - аналогично 2-му ряду.

9-й ряд - аналогично 3-му ряду.

10-й ряд - аналогично 4-му ряду.

При желании можно сделать бахрому.

ДВУХЦВЕТНАЯ САЛФЕТКА

Темной нитью свяжите косичку из 6 воздушных петель и соедините полустолбиком.

1-й ряд: подъем из 2 воздушных петель, 2 столбика с накидом, 3 воздушные петли, *3 столбика с накидом, 3 воздушные петли* (5 раз).

2-й ряд (светлая нить): 3 столбика с 3 накидами, 2 воздушные петли, 3 столбика с 3 накидами под 1-ю дугу, 3 столбика с 3 накидами, 2 воздушные петли, 3 столбика с 3 накидами во 2-ю дугу и так до конца.

3-й ряд (темная нить): 1 столбик с накидом, над каждым столбиком с предыдущего ряда на углах сделайте 2 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 2 столбика с накидом в каждую дугу, потом снова столбик с накидом в каждый столбик предыдущего ряда.

4-й ряд: (светлая нить): перекрещенные столбики, 1 столбик с накидом, пропустите 1 петлю предыдущего ряда, 1 столбик с накидом, следующий столбик в пропущенную петлю, пропустите 1 петлю, 1 столбик без накида.

5, 6-й ряды аналогично 3-му ряду.

7-й ряд аналогично 4-му ряду.

8, 9, 10-й ряды аналогично 3-му ряду.

11-й ряд аналогично 4-му ряду.

Наталья МЯКИШЕВА.

куты для лицевой части, молния 36 см, нитки для вышивания лица.

Рисунок надо увеличить и вырезать из бумаги по контуру. Вам потребуется рисунок и лекало общего контура. Наложите лекало на любую плотную ткань, очертите контур и, прибавив 1 см на шов, вырежьте. Это заднее полотнище - пока его отложите.

Лицевая сторона будет выполнена методом аппликации. Разрежьте рисунок на три части: по средней линии и линии плеч. По этим выкройкам надо сделать три детали из ткани

получается. Когда все детали будут прикреплены, пришейте стыки лоскутков швом "зигзаг". Они должны заходить друг за друга на 1-2 мм.

Для более четкого разделения деталей по некоторым контурам прокладывайте тесьму или шнур (линия рукава), прострочите клеточки на рубашке, полосы на штанах.

Волосы можно сделать из ткани, шерстяных ниток или меха.

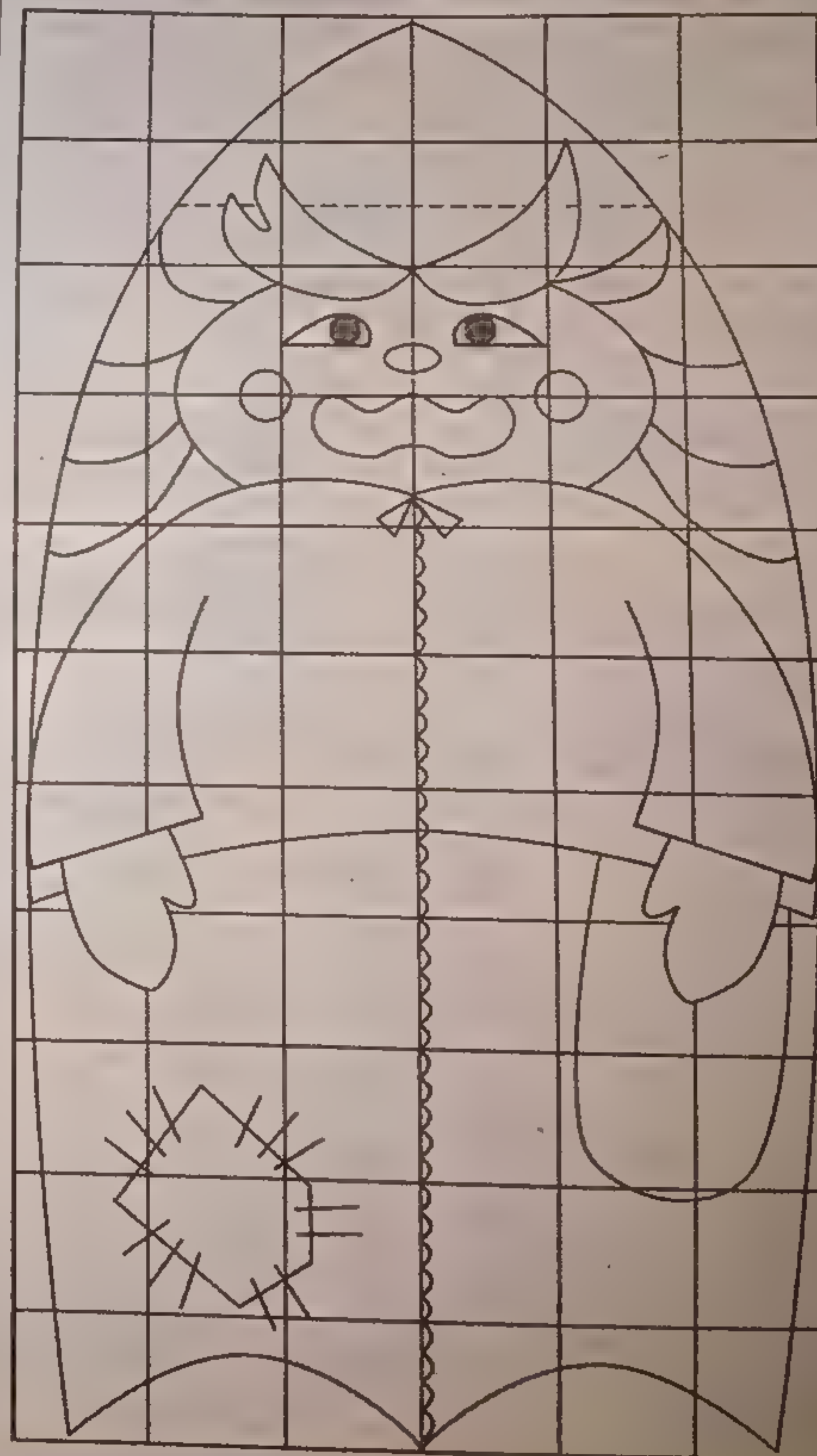
К двум нижним деталям пришейте молнию, "липучку" или пуговицы с петлями.

Верхнюю деталь (с лицом,

волосами, шапочкой) обрежьте по нижнему контуру точно по рисунку. Наложите ее на две нижние части (застегнутые) и пришейте швом "зигзаг". Под подбородком прикрепите бант или кружево.

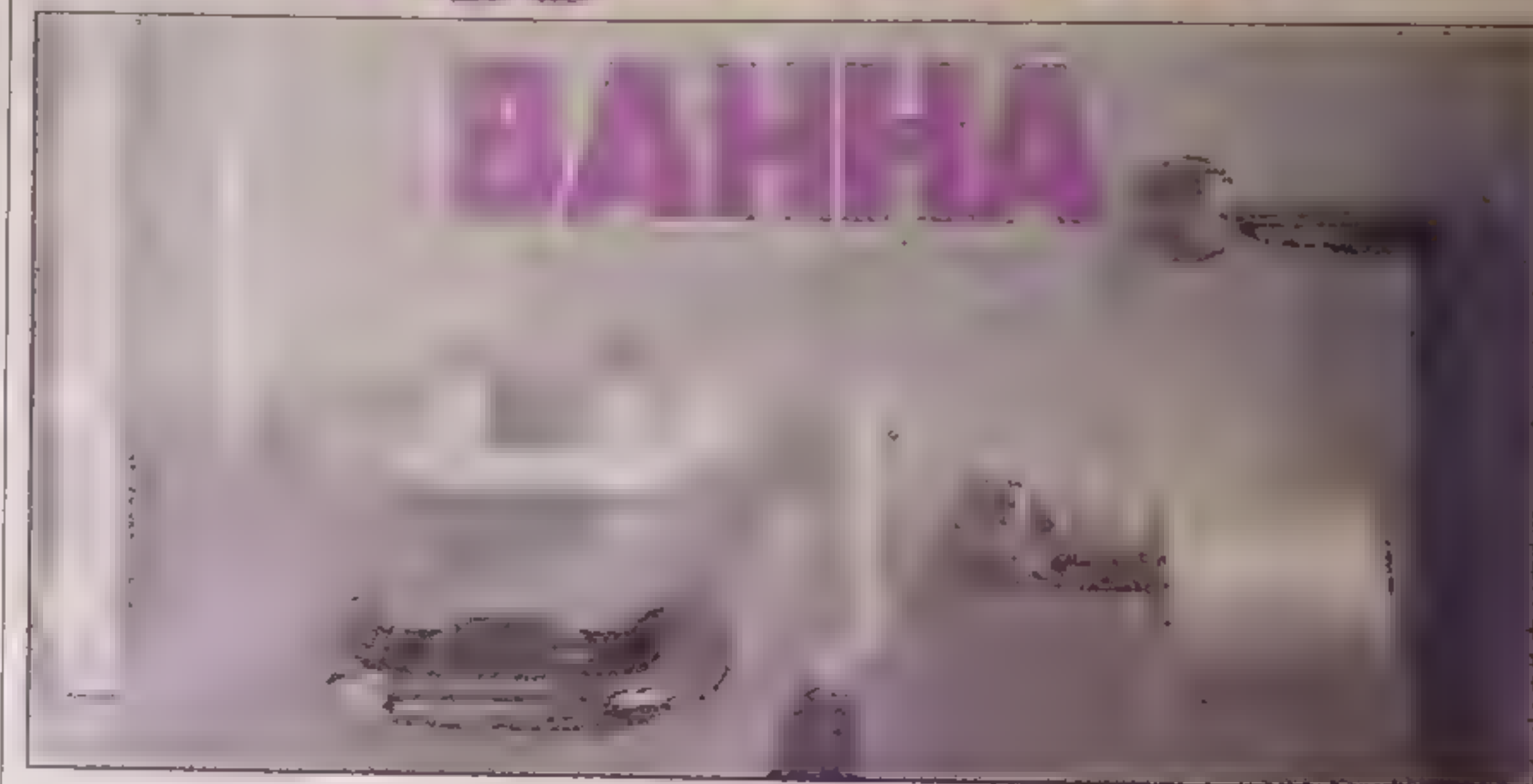
Заднее полотнище сложите с передним лицом к лицу, в верхний угол вставьте петлю, помпоны или кисточки. Сметайте две детали вместе и прошейте по всему контуру. Надо отсечь уголки, обметать край и вывернуть пижамницу через застежку.

Лариса
БАНАКИНА.

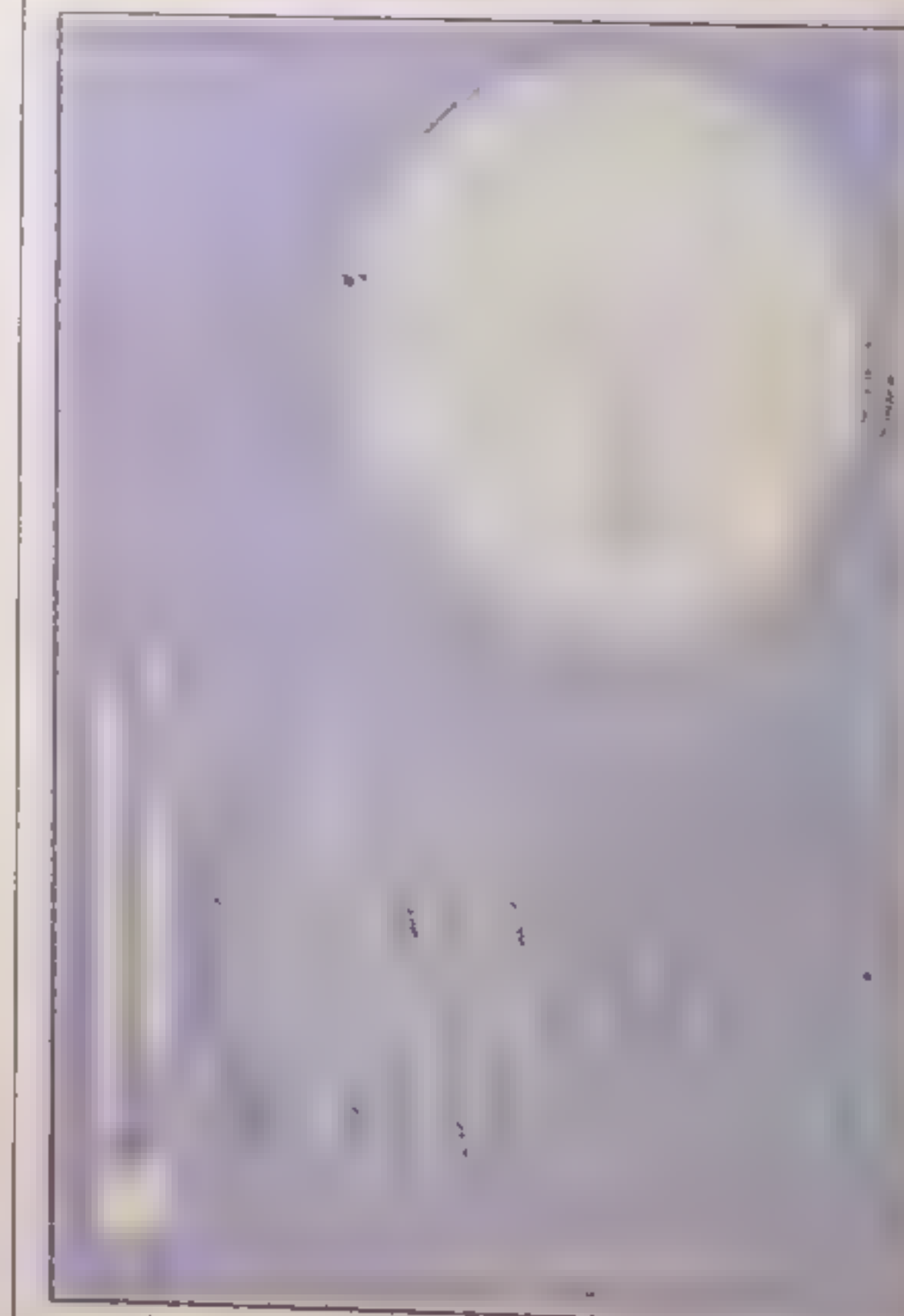




УДОБНАЯ ВАННА



После трудового дня, связанного с нервными и физическими нагрузками, хорошо принять теплую ванну с душистым шампунем и мягкой мочалкой - усталости как не бывало. Однако все ли в вашей ванной комнате оборудовано так, чтобы всем членам семьи, в том числе и старикам, и детям, было удобно пользоваться благами цивилизации?



зволит ему легко дотянуться до крана и самостоятельно умыться. Еще одно несложное приспособление - пластмассовый вкладыш, с помощью которого можно уменьшить диаметр унитаза и сделать его удобным для ребенка.

Для хранения грязного белья можно использовать плетеную корзину с крышкой. Ее можно поместить в любом месте ванной, даже на видном, как элемент декора.

Чтобы на стенах не появлялась сырость, ванную нужно постоянно проветривать, а лучше всего держать дверь постоянно чуть приоткрытой.

Ванная выглядит нарядной и

Пожилым людям с годами все труднее входить и выходить из ванны. Облегчит им эту задачу вертикальный поручень длиной примерно 30 см, привертнутый к продольной стене на высоте 20 см от борта ванны и на

большим холлом, можно как бы разделить его на части - ведь обычно между ним и собственно входной дверью есть маленький тамбур, коридорчик. Его можно выделить с помощью обоев другого цвета, освещения, сделать декоративную стенку с арочным проемом вместо двери. В тамбур поставьте стандартную прихожую-стенку (шкафчик, полочки, вешалки-крючки). Тогда холл станет органичным продолжением квартиры, а не прихожей, особенно если в нем разместить книжные полки, мягкую мебель, журнальный столик, этажерку. В идеале холл можно совместить с гостиной или кабинетом, заменив дверь на тот же арочный проем. Только в этом случае вся мебель должна быть выдержана в одном стиле.

Важный компонент прихожей - свет. Здесь действует стандартное правило: если прихожая невелика, не стоит оклеивать ее темными обоями; темнота, мрачные цвета как бы съедают пространство, в то время как светлые обои, наоборот, делают помещение более просторным. Очень интересно смотрится двухуровневые обои. Например, на две трети высоты стены - обои "под дерево", а выше - "светлый камень". Но применять такой дизайнерский прием можно только в том слу-

Театр начинается с вешалки. Это же можно ска-

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ДОМА



КАРТОЧКА ДОМА

При выборе мебели для прихожей стоит руководствоваться двумя основными соображениями. Если у вас большая семья и нет объемных стенных шкафов, то прихожая должна предусматривать вместительные пространства для хранения сезонной одежды, полки для головных уборов, шкафчики для обуви, для одежды "на сегодня" - вешалку-стенку или "дерево". Тем, кого проблемы хранения большого количества одежды не беспокоят, можно обойтись стильным шкафчиком, в котором предусмотрено место для сезонной одежды, обуви, головных уборов, аксессуаров. Для повседневной одежды - та же вешалка-"дерево", тем более что они сейчас в моде. Оставшееся место можно занять книжными полками, поставить небольшой диванчик, стул - ведь не всем удобно зашнуровывать ботинки, стоя

Театр начинается с вешалки. Это же можно сказать и о квартире. Ну, может, не совсем с вешалки, скорее, с прихожей в целом. И кто считает, что мебель в прихожей - дело маловажное, глубоко заблуждается. По мнению дизайнеров, прихожая, помимо выполнения своих чисто утилитарных функций, должна создавать определенный эмоциональный настрой. Ведь именно прихожая провожает нас на работу и встречает после трудового дня. И уже в прихожей ваши гости ощутят общий стиль квартиры, ее индивидуальность. Без преувеличения можно сказать, что прихожая - визитная карточка вашего дома.

чае, если стены у вас не заставлены мебелью. При наличии холла в дополнение к верхнему свету на стены можно повесить несколько бра - они создают уют и еще больше превращают холл в продолжение квартиры, а не прихожей.

Последний компонент прихожей - зеркало. Если размеры позволяют - поставьте зеркало с полочкой, с ящиком снизу, трюмо. Более экономный вариант - зеркало на стене. А при полном отсутствии места можно прикрепить его к внутренней стороне дверцы шкафчика. Только постарайтесь расположить его так, чтобы, когда вы стоите перед зеркалом, свет не падал из-за спины.

Анастасия СЫЧОВА,
художник-дизайнер.

на одной ноге или согнувшись втрое. А вообще перегружать прихожую "мебелями" не стоит, лучше сделайте ее по возможности просторной, чтобы гостям не приходилось входить в нее, как в шлюз, и одеваться по очереди.

Если вы счастливый обладатель квартиры с

сторным. Очень интересно смотрится двухуровневые обои. Например, на две трети высоты стены - обои "под дерево", а выше - "светлый камень". Но применять такой дизайнерский прием можно только в том слу-

Пожилым людям с годами все труднее входить и выходить из ванны. Облегчит им эту задачу вертикальный поручень длиной примерно 30 см, привертнутый к продольной стене на высоте 20 см от борта ванны и на расстоянии 70 см от стены, на которой расположен кран-смеситель.

Откидная скамейка, прикрепленная к входной двери ванной комнаты, даст возможность отдохнуть после водных процедур и не торопясь одеться. На верху этой же двери можно прикрепить цветные пластмассовые крючки для одежды.

янно чуть приоткрытой. Ванная выглядит нарядной и

опрятной, если краны долгое время остаются блестящими. Для этого нужно регулярно протирать металлические детали сначала влажной тряпкой, а затем полировать насухо или время от времени мыть их мыльным составом, ополаскивать теплой водой и полировать.

Чтобы удалить пятна, появившиеся на металлической поверхности кранов, нужно к мыльному составу добавить немного нашатырного спирта.

Конечно, мыться приятно в чистой и целой ванне. К сожалению, время и неосторожное обращение с поверхностью эмали повреждают ее. Но, вооружившись сухими белилами, клеем ВФ-2 и немалым терпением, можно восстановить поврежденную поверхность.

Вначале ее нужно очистить наждачной бумагой, бензином и хорошо просушить. Затем, добавив в клей немного белил, нанести его тонким слоем на поврежденную поверхность. С интервалом час-полтора продолжать покрывать поверхность слоями до тех пор, пока трещина не сравняется с толщиной эмали. Чтобы покрытие окончательно отвердело, должно пройти четверо суток, при этом температура наружного воздуха должна быть не меньше 18 градусов.

Евгения ПЕНОВА.



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ГРЕЧЕВ ИЛИ ГЕНЕРАЛ

ТОРТ "ГЕНЕРАЛ"

Для теста вам потребуется пачка маргарина, 2 яйца, стакан сахара, треть чайной ложки соды, 2 стакана муки.

Маргарин растопите, остудите. Добавьте яйца, сахар, соду - все хорошо перемешайте, чтобы растворился сахар, затем всыпьте муку.

Сковороду посыпьте мукой и выпекайте корж на среднем огне минут 20.

Для крема взбейте 100 г сметаны с 3 столовыми ложками варенья или повидла, поставьте в холодильник. Половиной крема пропитайте горячий корж, а вторую половину крема нанесите, когда корж остынет. В торт можно добавить изюм, а сверху украсить орехами.

ТОРТ "ГРЕЧЕСКИЙ"

Возьмите 150 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 100 г сметаны или молока, 25 г дрожжей, 1 чайную ложку уксуса, 1 чайную ложку соли, 1 чайную ложку муки, чтобы замесить мягкое тесто.

ОСТРАЯ ЗАКУСКА

Вам потребуется 500 г куриных желудков, 500-600 г репчатого лука, 2 моркови, красный молотый перец, жгучий перец, 9-процентный уксус.

Очищенные желудки отварите в подсоленной воде, мелко порежьте и сложите в глубокое блюдо. Сырой лук нарежьте кольцами, морковь порежьте соломкой, смешайте с желудками, посыпьте перцем и залейте уксусом так, чтобы все было покрыто маринадом, и оставьте на сутки. Перед подачей на стол маринад слейте.

САЛАТ ИЗ ПАПОРОТНИКА

С соленого папоротника смойте соль и замочите в холодной воде с добавлением уксуса (вода должна быть чуть кисловатой) на 5-6 часов. Вымоченный папоротник мелко порежьте, опустите в кипящую воду и варите 2-3 минуты после закипания. Воду слейте, а папоротник слегка обжарьте на растительном масле. В готовый папоротник добавьте мелко нарезанное куриное мясо (можно постную свинину), пассерованный лук и обжаренную морковь, нарезанную соломкой. Все перемешайте. Добавьте по вкусу чеснок и красный молотый перец. Заправьте майонезом.

Надежда САМОРОДОВА. Иркутск.

ДОБАВИШЬ ПИВА ВЫИДЕТ ДИВО

СУП ПО-ВАРШАВСКИ

Возьмите 200 г муки, 250 г сметаны, 2 яичных желтка, 20 г сливочного масла, 1 л светлого пива, 20 г сыра, 70 г белого хлеба.

Растопите сливочное масло, смешайте его с мукой, сметаной и желтками. Добавьте чуть подогретое пиво и быстро доведите всю смесь до кипения. Снимите с огня и дайте постоять минут пять. Разлейте по тарелкам, положите кусочки белого хлеба и посыпьте тертым

перец и лавровый лист. Полученный соус процедите и смешайте с желтками. После этого полейте им курицу и подайте на стол.

ПЬЯНЫЙ ПОРОСЕНОК

Для его приготовления возьмите 500 г постной свинины, 90 г сливочного масла, 0,5 л пива, пол-луковицы, 2 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки натертого на терке белого хлеба, соль, тмин.

Растопите масло в кастрюле

КОТЛЕТЫ "КАЗАНЬ"

На 300 г мяса возьмите яйцо, 50 г репчатого лука, соль, перец.

Мякоть говядины проверните два раза через мясорубку вместе с луком, добавьте соль, перец, сырое яйцо и хорошо вымесите массу. Готовую массу разделите на лепешки и в каждую положите фарш. Для его приготовления нарубите сваренное вкрутую яйцо, добавьте пассерованный лук, соль, перец и все перемешайте. Слепите котлеты в виде продолговатых пирожков. Котлеты смажьте яйцом, обваляйте в мелко нашинкованном белом хлебе, поджарьте во фритюре, а затем ненадолго поставьте в духовку.

КОТЛЕТЫ КРЕСТЬЯНСКИЕ С ГРИБАМИ

Отбейте 300 г свинины на косточке, 40 г белых сушеных грибов отварите, луковичу нарежьте и обжарьте. Лук и грибы перемешайте, заверните в свинину, обваляйте в чайной ложке муки, обмакните в яйцо и запанируйте в сухарях. Поджарьте в жире.

КОТЛЕТА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

На 60 г свинины возьмите

фаршем - из рубленого отварного языка и омлета, сверните рулетом. Затем обваляйте в белых сухарях, обмакните в яйцо, взбитое с молоком, и обжарьте во фритюре.

ОРЕХОВЫЕ КОТЛЕТЫ

500 г говядины пропустите через мясорубку, добавьте по вкусу соль и перец. Затем добавьте в фарш стакан сливок, 2 яйца и стакан измельченных грецких орехов. Массу хорошо взбейте, лучше миксером. Сформируйте круглые лепешки, обваляйте в крошенном мягком хлебе и толченых орехах. Поджарьте до готовности на сковороде.

КОТЛЕТЫ "ОГНИ ДУБРАВЫ"

Тушку курицы хорошо промойте. Мясо отделите от костей, снимите кожу. Оставьте нужное количество порций филе. Остальное мясо пропустите через мясорубку. В каждую филейную часть положите кусочек масла, смешанного с рубленой зеленью. Из фарша сделайте лепешки, в центре каждой из них положите кусочек филе, сформируйте котлеты и в каждую вставьте крыльевую косточку. Котлеты обваляйте в сухарях, затем в муке со взбитым белком. Запеките

Возьмите 150 г сливочного масла или маргарина, столько же сметаны или молока, 2 яйца, 25 г дрожжей, пол чайной ложки уксуса, соль и столько муки, чтобы получилось мягкое тесто. Разделите его на три части и раскатайте три коржа.

Для начинки пропустите через мясорубку стакан орехов и стакан сахара.

Подготовленный корж уложите в смазанную маслом форму, положите часть начинки, затем второй корж, опять - орехи с сахаром и накройте третьим коржом. Поставьте на 2 часа в теплое место, а затем выпекайте в духовке.

Приготовьте глазурь: 2 столовые ложки сахара разотрите со столовой ложкой какао, 3 столовыми ложками молока, столовой ложкой сливочного масла. Доведите до кипения и покройте торт.

«СТЕПКА-РАСТРЕПКА»

Возьмите 2,5 стакана муки, пачку маргарина, пол-стакана воды, по пол чайной ложки соды и соли. Соду погасите уксусом, смешайте с мукой и нерастопленным маргарином, добавьте воду.

Замесите тесто и помните его. Разделите на 6-7 частей, скатайте в шарики и уберите в холодильник на 40 минут. После этого каждую часть раскатайте в тонкий корж и выпекайте в духовке.

Взбейте 200 г сливочного масла с банкой сгущенного молока и промажьте коржи. Один из коржей можно истолочь в крошку и посыпать торт сверху и по бокам.

Анна ЗАЛОЖНЕВА.
г. Нижний Тагил
Свердловской области.

ной и желтками. Добавьте чуть подогретое пиво и быстро доведите всю смесь до кипения. Снимите с огня и дайте постоять минут пять. Разлейте по тарелкам, положите кусочки белого хлеба и посыпьте тертым сыром.

КУРИЦА ПОД ШУБОЙ

Потребуется крупная курица, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 луковицы, 0,5 л пива, чашка сливок, лавровый лист, 3 яичных желтка, соль, перец.

Тушку курицы разделайте, натрите солью и разделите на 6 частей. Затем отварите до готовности и дайте немного остыть. Луковицы потушите с маслом и пивом, добавляя сливки,

Для его приготовления возьмите 500 г постной свинины, 90 г сливочного масла, 0,5 л пива, пол-луковицы, 2 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки натертого на терке белого хлеба, соль, тмин.

Растопите масло в кастрюле и положите в нее предварительно нарезанную кусочками свинину. Залейте пивом так, чтобы мясо полностью было им покрыто. Посолите, добавьте тмин и варите 40 минут. Затем положите в кастрюлю хлеб, нарезанный лук, влейте уксус и тушите на медленном огне еще 10 минут.

Марина ЖДАНОВА.
г. Гуково
Ростовской области.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТИГОСЫ С ГРИБАМИ

На 1 кг картофеля возьмите 100 г сухих грибов, 2 луковицы.

Для теста приготовьте густое картофельное пюре. Для фарша сухие грибы промойте, отварите, мелко порубите и обжарьте на масле; затем добавьте мелко нарезанный поджаренный лук, соль, перец. Все перемешайте. Готовое картофельное пюре разделайте в виде небольших лепешек (разделять лучше на влажной салфетке или полотенце). На середину положите грибной фарш, соедините края лепешки, придав форму полумесяца. Пирожки смажьте яйцом, обваляйте в сухарях и обжарьте на сковороде в масле. К пирожкам подайте грибной соус, приготовленный на грибном отваре с добавлением сметаны и томатного пюре.

РУЛЕТ С УКРОПОМ

Для теста возьмите 0,5 кг муки, стакан теплой воды, 0,5 столовой ложки сахара. Для начинки мелко порубите укроп и посолите.

Замесите тесто, оставив немного масла для смазывания, тонко раскатайте, смажьте маслом, посыпьте рубленым укропом, сверните рулет. Сверху можно посыпать молотым тмином. Дайте рулету немного постоять и выпекайте в духовке.

Татьяна СИДОРОВА.
Лениногорск, Татария.

бы перемешайте, заверните в свинину, обваляйте в чайной ложке муки, обмакните в яйцо и запанируйте в сухарях. Поджарьте в жире.

КОТЛЕТА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

На 60 г свинины возьмите 20 г картофеля, 5 г репчатого лука, 10 г воды, специи по вкусу.

Свинину пропустите через мясорубку 2 раза. Картофель и лук нарежьте мелкими кубиками. Добавьте воду, соль, перец. Тщательно перемешайте, сформируйте котлеты, запанируйте в сухарях, обжарьте до готовности.

ПРЕЗИДЕНТСКАЯ КОТЛЕТА

Возьмите в равных пропорциях говяжье, телячье и свиное мясо, приготовьте из него фарш. Раскатанные из этого фарша, сдобренные солью, перцем и жареным луком лепешки начините еще одним

кусочек масла, смешанного с рубленой зеленью. Из фарша сделайте лепешки, в центре каждой из них положите кусочек филе, сформируйте котлеты и в каждую вставьте крыльевую косточку. Котлеты обваляйте в сухарях, затем в муке со взбитым белком, затем снова в сухарях. Жарьте в раскаленном жире.

КОТЛЕТА «СЮРПРИЗ»

Мякоть курицы пропустите 2 раза через мясорубку вместе с кусочком белого хлеба, намоченном в молоке. Сформируйте лепешки толщиной 2 см, на середину каждой положите фарш: ветчину мелко накрошите, добавьте толченый чеснок и кусочек сливочного масла.

Сформируйте овальные котлеты, смочите в яйце, запанируйте в белых сухарях и жарьте во фритюре.

Ольга СИЗИКОВА.
г. Гурьевск
Кемеровской области.

БУКУЛЬМЭ

Вам потребуется 500 г мяса, по 3-4 моркови, луковицы и болгарских перца, 500 г капусты и столько же картофеля.

Нарежьте кусочками мясо (говядину, свинину, баранину), посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле до готовности.

Слоями выложите в кастрюлю мясо, нашинкованную капусту (можно квашеную), морковь, натертую на крупной терке, мелко нарезанный лук, болгарский перец, нарезанный соломкой, картофель. Картофель - это основной слой, его нужно положить побольше, дальше опять слой мяса, лука, моркови, болгарского перца, капусты.

Приминать не надо. И так до тех пор, пока кастрюля не станет полной. Затем возьмите кружку холодной воды, добавьте в нее 2 столовые ложки томатной пасты, столовую ложку уксуса и все это вылейте в кастрюлю.

СЛОЙ ЗА СЛОЕМ

Закройте крышкой и варите на медленном огне после закипания.

ПЕЧЕНЬ ПО-КОРОЛЕВСКИ

Возьмите по 500 г печени, негустой сметаны, 300 г моркови, 300 г лука, соль, черный молотый перец по вкусу.

Печень нарежьте небольшими кусочками, желательно, чтобы кусочки были слегка подмороженными, тогда они будут выглядеть более аппетитно. Обваляйте в муке и обжарьте 1-2 минуты с обеих сторон в топленном масле. В кастрюлю выложите слоями печень, морковь, лук, снова печень и так далее. Но верхним слоем должен быть лук, залейте сметаной. Добавьте соль, перец, лавровый лист и тушите на слабом огне до готовности.

В. ПРОЯЕВА.
с. Александровка
Оренбургской области.



РЫБНАЯ ПЛЕТЕНКА

Традиционно плетенки готовят из теста, а вот повара московского ресторана "Кремлевский" Максим ФУРСИКОВ и Алексей ЛИСИЦКИЙ предлагают приготовить плетенку из рыбы.

Для этого возьмите рыбу двух сортов, желательно с разным цветом - красную и белую. Порежьте ее полосками, переплетите их. Готовую плетенку выложите на сковороду, смажьте яйцом и запеките в духовке.



ВАНИЛЬНОЕ УГОЩЕНИЕ

ПЕЧЕНЬЕ "ВАНИЛЬНАЯ СПИРАЛЬ"

Для 400 г печенья возьмите стакан муки, две трети стакана сахара, 2 яйца, 3 столовые ложки молока, чуть-чуть ванильного сахара.

Сахар, яйца, молоко и ванилин перемешайте венчиком до полного растворения сахара. Полученную массу перемешайте с мукой. Через час налейте тесто в кондитерский мешочек или просто бумажный пакет и на смазанный маслом и посыпанный мукой противень выдавите палочки длиной 18-20 см. Выпекайте при температуре 250 градусов 6-7 минут. После выпечки неостывшее печенье накрутите на тонкую деревянную палочку в виде спирали. При желании в тесто можно добавить мак или рубленый миндаль.

ВАНИЛЬНАЯ БАБКА

Для бабки весом 700 г потребуется стакан муки, две трети стакана сахара, 8 яиц, 2 столовые ложки сметаны, 2 г ванильного сахара, столовая ложка сахарной пудры.

Яйца с сахаром и ванилином взбейте, нагрев до температуры 40-50 градусов, а затем, не переставая взбивать, охладите до комнатной температуры. Добавьте густую сметану, муку и замесите тесто. Выложите его в форму, густо смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекайте 25-35 минут при температуре 180-200 градусов. Когда остынет, посыпьте сахарной пудрой.

ВАНИЛЬНЫЙ РУЛЕТ

Для теста возьмите по 4 столовых ложки муки и сахара, 6 яиц. Белки отделите от желтков. Желтки разотрите с тремя ложками сахара до полного растворения крупинки. Добавьте муку. Взбейте в крутую пену белки и оставшийся сахар. Все перемешайте до однородной массы. Испеките корж и промажьте его ванильным кремом. Для его приготовления возьмите 150 г сливочного масла, 3 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки воды, 2 г ванильного сахара или 2-3 капли ванильной эссенции.

Воду с сахаром вскипятите, сняв пенку, охладите до комнатной температуры. Размягченное сливочное масло взбейте лопаточкой до пышной эластичной белой массы, введите небольшими порциями сахарный сироп, взбейте, добавьте ванилин. Еще раз взбейте готовый крем. Сверните рулет и посыпьте сахарной пудрой.

ВАНИЛЬНЫЙ БИСКВИТ

Для его приготовления возьмите стакан сахара, стакан муки, 8 яиц, ванилин.

Яичные желтки разотрите с сахаром до бела, добавьте ванилин, муку, введите взбитые белки и выпекайте 15-20 минут.

ВАНИЛЬНЫЕ РОЖКИ

Потребуется 200 г муки, 140 г сливочного масла, 80 г миндаля, 60 г сахарной пудры, ванильный сахар.

Муку с маслом тщательно разотрите на доске и замесите

с сахарной пудрой и молотым миндалем. Из теста сформируйте маленькие рожки и выпекайте при средней температуре на металлическом противне, смазанном маслом и посыпанном мукой. Выпеченные и еще теплые рожки обваляйте в ванильном сахаре.

ВАНИЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Возьмите 420 г муки, 280 г сливочного масла, 110 г сахара, 5 желтков, ванильный сахар. Замесите песочное тесто средней консистенции, раскатайте, вырежьте формочками различные фигурки, смажьте яйцом и выпекайте до светло-коричневого цвета.

ВАНИЛЬНЫЕ ПРЯНИКИ

На 700-800 г пряников нужно 3 стакана муки, 5 г ванильного сахара, пол чайной ложки соды, 1,25 стакана сахара, полстакана воды, яйцо.

Муку смешайте с содой и просейте. Сахар с водой уварите так, чтобы с ложки сироп стекал непрерывной "ниткой". Охладите до комнатной температуры. Добавьте ванилин, яйцо, муку с содой. Перемешайте до однородной массы. Сформируйте небольшие пряники и выпекайте при температуре 190-210 градусов в течение 8-10 минут.

Надежда КОРОБОВА.
с. Знаменка
Алтайского края.

**Наши друзья очень любят соленую горбушу. Со-
лится она всего 50 минут.**

СКОРОСТЕЛАЯ ГОРБУША

Рыбу нарежьте на кусочки толщиной 1 см, обваляйте с обеих сторон в соли и оставьте лежать на столе 50 минут. За это время порежьте кольцами лук. Когда рыба будет готова, удалите лишнюю соль и выложите слоями, чередуя рыбу и лук. Каждый слой полейте растительным маслом.

Владимир ПЕТРОВЫХ. г. Шилка Читинской области.

ТВОРОГ СЛАДКИЙ И СОЛЕННЫЙ

ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ

Творог протрите, добавьте муку, яйца, сахар, сметану, соду, соль и тщательно перемешайте. Беру я все "на глазок", так, чтобы получилось мягкое тесто. Массу раскатайте в пласт толщиной не менее 1 см и нарежьте полоски шириной 2 см и длиной 10 см.

Полоски обваляйте в муке и сформируйте батончики. Обжарьте в большом количестве жира и подавайте, посыпав сахарной пудрой.

ТВОРОГ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

Истолките 2-3 столовые ложки грецких орехов, 3-4 дольки чеснока разотрите с солью. В 200 г творога добавьте немного сливочного масла. Все перемешайте и украсьте зеленью.

ПЕРЛОВЫЕ КОТЛЕТЫ С ТВОРОГОМ

Сварите густую вязкую кашу,

пропустите через мясорубку, добавьте протертый творог, яйца взбейте с сахаром и все тщательно перемешайте. Подготовленную массу разделите на котлеты, запанируйте в сухарях и обжарьте в жире. Подавайте со сметаной.

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде и сделайте пюре. Добавьте творог, сырое яйцо, муку, сахар, соль. Тесто должно получиться как для обыкновенных сырников. Все хорошо перемешайте, обваляйте в муке и поджарьте на масле.

Дина ВАЛЕЕВА.
с. Верхняя Тойма
Архангельской области.





ВОТ Я С ГОРОЧКИ ЛЕЧУ

Наступает зима. У этого времени года при всем прочем немало приятных преимуществ, в частности, зимние развлечения вроде катаний на лыжах. Нужно только как следует подготовиться, проверить или обновить снаряжение. Тем более что выбор лыж, креплений и ботинок за последние годы заметно изменился и расширился.

лишены недостатков своих предшественниц. Впрочем, деревянные по-прежнему есть в продаже, однако поскольку их производством никто всерьез не занимается, качество лыж зачастую оставляет желать лучшего.

У всех современных беговых лыж синтетическая скользящая поверхность из высокомолекулярного полиэтилена с различными добавками. Для улучшения скольжения верхний слой дополнительно обрабатывается: шлифуется и полируется, на него наносится продольное тиснение.

Пластиковые лыжи хорошо скользят по снегу в обе стороны. Чтобы уменьшить отдачу, их смазывают под колодкой соответствующей погоде "тормозящей" мазью. Для исключения отдачи на скользящей поверхности некоторых лыж делают специальный рельеф или насечку. При этом отпадает необходимость в смазке, но скоростные качества заметно падают. Такие лыжи пригодны только для прогулок.

По конструкции корпус лыж может быть



Ботинок и крепление NORDIC-75

Чтобы удостовериться в отсутствии дефектов кручения, нужно поставить лыжу на ровную поверхность, например на прилавок. При этом плоскости скольжения носка лыжи и ее задника должны совпадать. Посмотрите на скользящую поверхность лыжи и убедитесь, что она не искривлена - желобок прямой, а канты ему параллельны.

Самое важное в лыжах - весовой прогиб (зазор под лыжей в области колодки). Профессионалы считают, что он определяет 60 процентов скользящих свойств лыж, еще 20 процентов зависят от материала, структуры и состояния скользящей поверхности и последние 20 процентов - от смазки. Подходящий весовой



ходят к ботинкам любого размера, обеспечивают надежную фиксацию, позволяют лыжнику чувствовать себя комфортнее и увеличивают срок службы лыж.

Из основных современных систем креплений самые простые

образом формой гребня, идущего вдоль подошвы ботинка: у креплений **SNS** один широкий выступ, у **NNN** - два параллельных узких. Ботинок соединяется с креплением металлической скобой, расположенной на подошве: в **NNN** в 10 мм от носка ботинка, в **SNS** - на самом носке. Скоба вставляется в головку крепления, где находится возвращающийся резиновый или пружинный упор - флексор. Все гоночные и некоторые любительские крепления имеют модификации по жесткости упора: для классического используются мягкие, дающие большую свободу ботинку, для конькового хода - более жесткие.

Самые простые ботинки - для креплений **Nordic-75**. Невысокие, из недорогих материалов, с открытой шнуровкой и без каких-либо технологических ухищрений, они стоят от 650 до 1100 рублей. Подошва резиновая или пластиковая, язычок и задник из мягкого трикотажа. Как правило, ботинки утеплены и выдерживают мороз до минус 30 градусов. Из-за своей небольшой высоты они рассчитаны преимущественно на классический стиль катания.

Ботинки для креплений SNS

Высокий ботинок для конькового хода

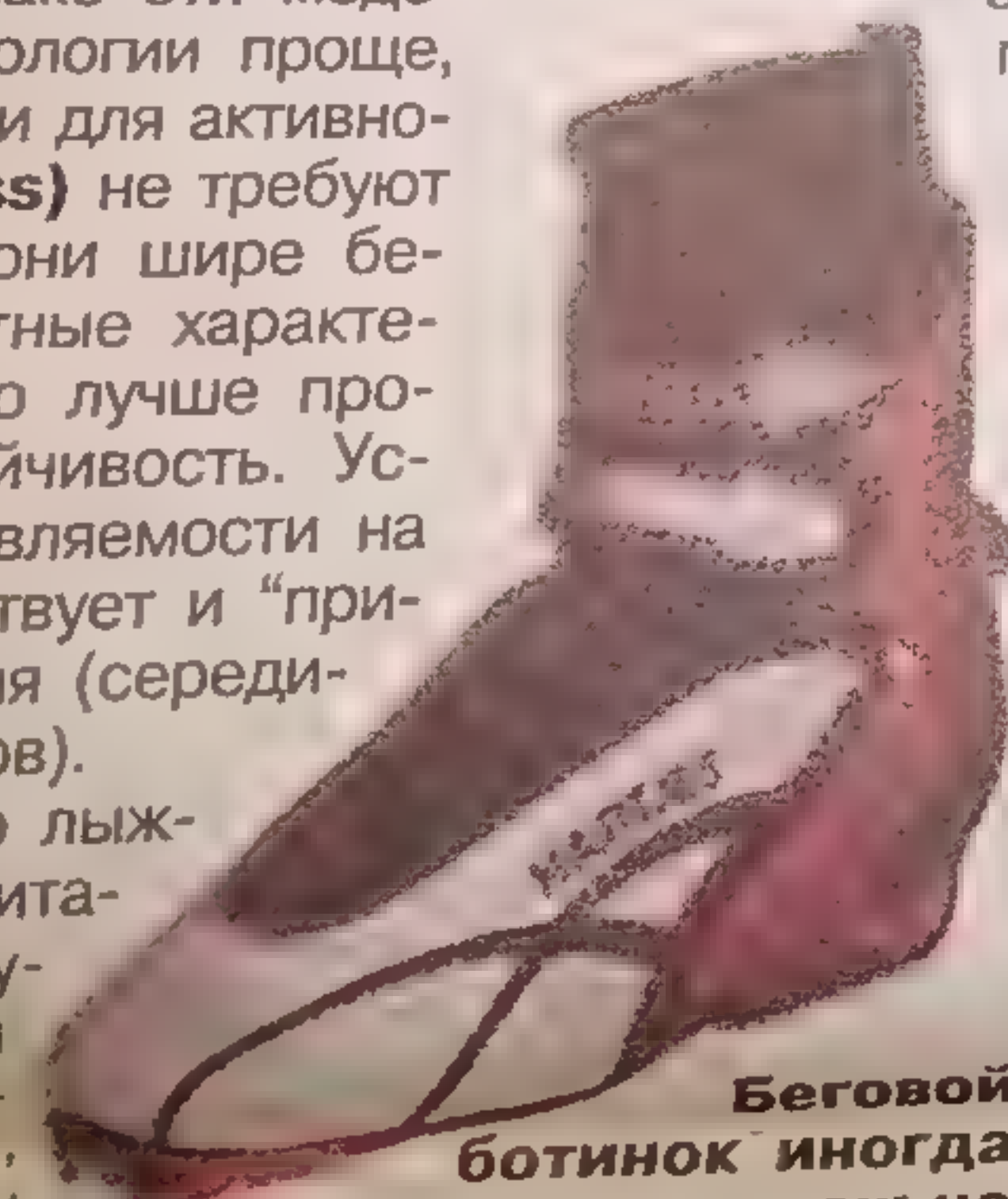
и доступные **Nordic 75 мм (NN75)**: они в 5-10 раз дешевле, чем крепления для профессионалов, да и ботинки к ним недороги. В отличие от старых в них не четыре, а три штырька, которые расположены всегда одинаково и подходят к ботинкам любого размера. Ботинок фиксируется боковыми "щечками"

Вряд ли мы собираемся бить рекорды, так что спортивные беговые лыжи (**Racing**) - узкие и, как правило, "прямой" геометрии: одинаковой ширины у носка, колодки и задника - нам, скорее всего, не пригодятся. Тем более что они очень дорогие, поскольку делаются по передовым технологиям, снижающим вес и улучшающим скольжение, каждая пара подбирается по соответствию всех параметров левой и правой лыжи, проходя для этого компьютерный контроль, одна и та же модель выпускается с разной жесткостью.

Куда доступнее любительские спортивные лыжи, среди которых также практикуется деление по стилям катания ("классика", "конек"), однако эти модели тяжелее, технологии проще, цены - ниже. Лыжи для активного катания (**Fitness**) не требуют хорошей лыжни, они шире беговых, их скоростные характеристики хуже, зато лучше проходимость и устойчивость на поворотах способствует и "прижатая" геометрия (середина лыжи уже концов).

На движение по лыжне и целине рассчитаны прогулочные туристические лыжи (**Touring**) - широкие "прижатые", прочные, с усиленным кантом.

Для подростков выпускают-



Беговой ботинок иногда похож на горнолыжный

ны прогулочные туристические лыжи (Touring) - широкие, "приталенные", ботинки, с усиленным кантом.

Для подростков выпускаются юниорские лыжи (Kids) всех разновидностей - обычно это те же взрослые модели, но меньшей длины и жесткости.

Самые дешевые лыжи - деревянные, они стоят 250-450 рублей. Когда-то на них катались чуть ли не поголовно все жители северных стран. И их не смущало то, что такие лыжи были недолговечны, их приходилось смолить, без смазки "по погоде" они не ехали: снег прилипал и препятствовал скольжению, а при хранении они быстро портились от высоких влажности и температуры.

Пластиковые лыжи легко вытеснили деревянные, что неудивительно: они практически



Технология Dual System - ботинок во влагозащитном чулке

Беговой ботинок иногда похож на горнолыжный

двух типов. Наиболее проста и дешева многослойная клееная конструкция - "сэндвич". Подобные лыжи с деревянной сердцевиной должны иметь защитные боковины из пластика, иначе они скоро начнут расслаиваться. Но большинство лыж сегодня сделаны по технологии "кап" (CAP) - "начинка" закрыта со всех сторон монолитным пластиковым кожухом, усиливающим жесткость на скручивание.

Для "начинки" лыж нередко используется многослойный деревянный сердечник со стекловолокном - он придает прочность и равномерно распределяет давление вдоль всей поверхности, а воздушные каналы уменьшают вес.

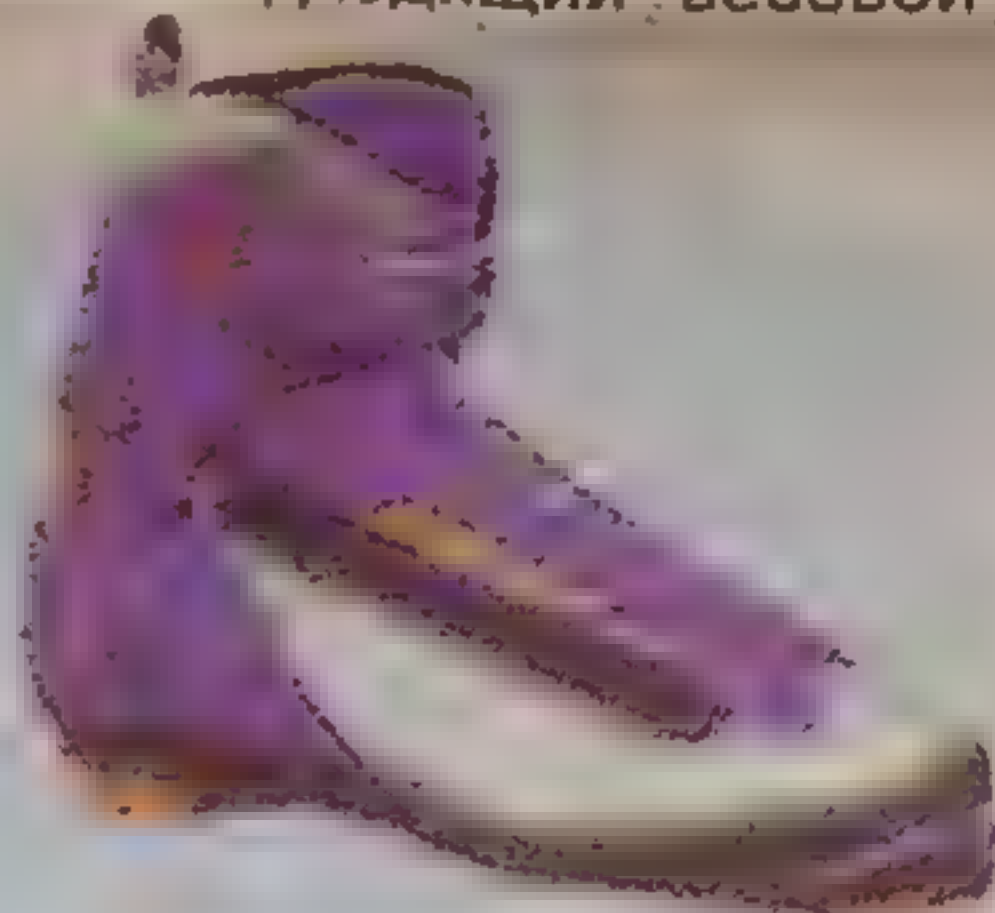
Канты из жесткого пластика способствуют долговечности пластиковых лыж, а защитное покрытие предохраняет их от царапин и сколов.

При покупке лыж особое внимание уделяют длине. Если вы берете их для конькового хода, она должна быть: ваш рост плюс 10-15 см. Для "классики" - рост плюс 20-25 см (носок лыжи должен касаться середины ладони вытянутой вверх руки). Универсальные лыжи - среднее между "классикой" и "коньком".

скоростные качества заметно падают. Такие лыжи пригодны только для прогулок.

По конструкции корпус лыж может быть

представлен скользящими свойствами лыж, еще 20 процентов зависят от материала, структуры и состояния скользящей поверхности и последние 20 процентов - от смазки. Подходящий весовой



Высокий ботинок для любого стиля катания

прогиб выявляется экспериментально: для этого лыжи, прислоненные друг к другу скользящими поверхностями, сжимают в области колодки (максимальная сила сжатия руками, как правило, пропорциональна весу и силовым качествам). Если при максимальном сжатии под колодкой остается зазор не более 2 мм, но поверхности не соприкасаются - эти лыжи вам подходят.

Признаки не очень хороших лыж:

- лыжи с самого начала сжимаются с заметным усилием;
- сначала лыжи сжимаются легко, а потом "упираются";
- при сжатии носки лыж заметно расходятся.

На смену старым четырехштырьковым пришли крепления нового поколения, которые под-

и доступные **Nordic 75 мм (NN75)**: они в 5-10 раз дешевле, чем крепления для профессионалов, да и ботинки к ним недороги. В отличие от старых в них не четыре, а три штырька, которые расположены всегда одинаково и подходят к ботинкам любого размера. Ботинок фиксируется боковыми "щеками", а выступающий на носке рант закрепляется прижимной дужкой. Корпус креплений чаще всего металлический.

У креплений **NN75** два недостатка: они шире лыж (75 мм) и, цепляясь за край лыжни, создают сопротивление движению, кроме того, ботинок недостаточно жестко фиксируется в "путевом" направлении - это сказывается при коньковом ходе и поворотах на спуске.

Этих недостатков нет у двух других распространенных типов лыжных креплений - **SNS** и **NNN**. Внешне они похожи - узкие и длинные - и отличаются главным



Низкий ботинок для любого стиля катания

650 до 1100 рублей. Подошва резиновая или пластиковая, язычок и задник из мягкого трикотажа. Как правило, ботинки утеплены и выдерживают мороз до минус 30 градусов. Из-за своей небольшой высоты они рассчитаны преимущественно на классический стиль катания.

Ботинки для креплений систем **NNN** и **SNS** стоят дороже 1000 рублей. Подошва многокомпонентная - из полимеров и резины, может иметь металлические вставки. Верх - из прочных водоотталкивающих "дышащих" материалов, в качестве утеплителя в ряде моделей используется синтетический ненамокающий заменитель пуха. Шнуровка может быть так называемой быстрой, то есть затягиваться одним движением. В дорогих моделях она закрывается специальным клапаном на молнии или липучке, защищающим шнуровку от снега и воды, а ногу - от холода. В дешевых эту функцию выполняет вшивной язык.

Наиболее сложны по конструкции и дороги спортивные ботинки для конькового стиля - жесткие и высокие, со специальной пластиковой манжетой, охватывающей голеностоп и соединенной с пяткой.

Универсальные модели ботинок, рассчитанные на оба стиля катания, имеют среднюю жесткость и снабжены съемной манжетой или усиленным голенищем.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

Чужое не продается

Могу ли я продать комнату в коммунальной квартире, не приватизировав ее?

Ольга ХРУСТАЛЕВА. Санкт-Петербург.

Конечно, не можете. Ведь неприватизированная комната - не ваша собственность, и вы не сможете ее продать, как не можете продать любую не принадлежащую вам вещь.

У меня два сына. Как лучше поступить - оставить завещание на квартиру или ничего не предпринимать? Сыновья живут отдельно.

Римма КОСОЛАПОВА. г. Электросталь Московской области.

Без завещания - поровну

Так как ваши сыновья являются наследниками первой очереди и обладают равными правами на ваше наследство, вы вполне можете ничего не предпринимать - они и так получат вашу квартиру, заплатив минимальный налог за вступление в права наследования. Но стоит так поступать только в том случае, если вы хотите оставить им равные доли наследства (в вашем случае - квартиры). Если же вы хотите оставить им неодинаковые доли, следует написать завещание и точно указать, кому и что вы хотите оставить.

Дарья МОРОЗОВА, член Гильдии российских адвокатов.





Почему в одной комнате я сплю спокойно, а в другой вообще уснуть не могу?

Елена РЯБИНИНА,
пос. Сусанино
Костромской области.

Скорее всего, в этом "винювата" так называемая сетка Харримана. Вся наша Земля покрыта своеобразной энергетической сеткой. Энергопоток пересе-

НЕХОРОШЕЕ МЕСТО

каются, образуя клетки со стороной около полутора метров. Пересечение потоков - своего рода геопатогенная зона. Спать на этом пересечении очень вредно. Так что попробуйте, если уж вы непременно хотите спать и в той, и в другой комнате, передвинуть куда-нибудь кровать.

Возможен и другой вариант. Под домом (конкретно - под "нехорошей" комнатой) проходит георазлом. Создается энергетическая напряженность, фактически - та же геопатогенная зона. Поэтому вы и не можете спать над ней. Можно попробовать застелить кровать под мат-

рацем тремя-пятью слоями обычной пищевой фольги - такой экран более или менее защищает от неблагоприятного геоизлучения. А вообще лучше прислушаться к себе: если вам дискомфортно спать на каком-то месте, то и не спите. С природой спорить не стоит.

Александр ШЕВЦОВ,
парапсихолог.

КАК УКРОТИТЬ СВОЙ ГНЕВ?

В свое время я полгода отработал в должности пресс-атташе на борту плавучей глазной клиники Святослава Федорова в Объединенных Арабских Эмиратах. Все операции делали наши медики, но Святослав Николаевич привлекал в помощники и местных специалистов.

С одним из них, известным в ОАЭ психологом Заидом Аль ХАЙДАНОМ, я подружился. Он закончил мединститут в Киеве, аспирантуру в Москве, стажировался в Англии и в США. На теплоходе "Петр Первый" дежурил каждый день и должен был снимать у наших пациентов стрессы, если они возникали. Однако работы у него было немного. Больше мы говорили о другом: о психологии, о человеческом воспитании, которое чаще всего становится причиной болезней и стрессов. Ну, например, о гневе. Как его укрощать?

- Между прочим, - говорил профессор Хайдан, - гнев иногда бывает и полезным для вашего здоровья. Он помогает адекватно реагировать на возникающие проблемы, служит защитой от внешних раздражителей, мобилизует человека на защиту. Воз-

дитыми людьми находиться рядом всегда не уютно - и на работе, и дома...

- Да, злоба, злость, гнев обходятся нам очень дорого. Человек становится жестокосердным, он сам себя изводит эмоционально и физически. После вспышки гнева человек вначале оправдывает себя. Потом возникает чувство вины, он раскаивается, начинает казнить себя, переживает, его переполняет чувство жалости к самому себе. Эта внутренняя борьба, к сожалению, не несет в себе никакого позитивного заряда. Более того, она может подтолкнуть к повторению ошибки. К тому же вместо успокоения на душе остаются тяжелый осадок, боль, отчуждение. Вспышки гнева отражаются на отношениях практически со всеми. Дом превращается в ад. Отдаляются от вас дети, возникают сложности во взаимоотношениях между

постоянно недовольные всем и вся.

- А как можно укрощать гнев?

- Это целая наука! Существуют специальные методики, рекомендации, даже школы. Лучше всего лечиться от вспышек гнева под наблюдением врача. Необходимы постоянные тренировки. За один раз гнев усмирить невозможно. Нужно изучить природу гнева, а это результат биохимических реакций в организме человека, необходимо научиться эффективным способам укрощения своей раздражительности, чтобы она не наносила урон вашему здоровью. Когда ситуация накаляется, учтется сразу же ответить на

слабляет, что по окончании упражнения уже невозможно злиться. При этом мы используем еще и костяные четки. Стопроцентный отвлекающий фактор!

- Вы говорите, гнев бывает "хорошим" и "плохим". А как узнать, когда он нам полезен, а когда нет?

- О "хорошем" гневе думайте меньше - он сам выручит вас в трудную минуту. Чаще, да почти всегда, гнев является инст-

значения, вы несколько не экономите время. Сто раз наблюдал на дорогах Нью-Йорка, Сиэтла, Лос-Анджелеса агрессивных водителей, которые мечутся, перестраиваясь из ряда в ряд, то резко стартуя, то резко притормаживая. Я всегда шел ровно и в одном ряду. Очень часто замечал агрессивного водителя, а когда он сорок видел, что он едет медленно и дергается у меня на



...напряжен и стрессовый, например, о гневе. Как его укрощать?

- Между прочим, - говорил профессор Хайдан, - гнев иногда бывает и полезным для вашего здоровья. Он помогает адекватно реагировать на возникающие проблемы, служит сигналом, предупреждающим о неприятностях, мобилизует силы человека на защиту. Возникающая при этом агрессивность придает человеку новые силы, помогает справиться с эмоциональной или физической опасностью. Например, в момент физической угрозы или нападения. Вот характерный пример. Во время стажировки в США я снимал стресс у пациентки, с которой произошел вот такой случай. Женщина шла одна по пустынной темной улице. За ней увязался мужчина. Сначала она испугалась, страх быстро сменился гневом: "Как он смеет! Мне уготована роль жертвы насильника?!" Женщина, вместо того чтобы убежать, замедлила шаги. Когда преследователь приблизился к ней, она резко обернулась и закричала изо всех сил: "Убирайся, подонок, или я убью тебя!" Нападающий убежал... Стресс женщина, к сожалению, получила, зато уцелела.

- Здесь человека спасает вспышка гнева. Но ведь известно, что частый гнев делает человека злым. А с сер-

...лением, не несет в себе никакого позитивного заряда. Более того, она может подтолкнуть к повторению ошибки. К тому же вместо успокоения на душе остается тяжелый осадок, боль, отчуждение. Вспышки гнева отражаются на отношениях практически со всеми. Дом превращается в ад. Отдаляются от вас дети, возникают сложности во взаимоотношениях между супругами. На работе между коллегами появляется холодок, начальство начинает смотреть на вас косо. Злость всегда вызывает ответное сопротивление и обиду у тех, с кем вы общаетесь. Частые вспышки гнева приводят к тому, что с вами перестают считаться, вас начинают сторониться.

Гнев, озлобленность не проходят даром и для вашего здоровья. Американцы проводили 25-летние наблюдения с 1964 по 1989 год за большой группой людей, которые вначале прошли тестирование на враждебность. 20 процентов из тех, кто получил особенно высокие баллы по враждебности, к моменту окончания срока испытания уже умерли. И только 5 процентов людей, получивших наименьшие баллы, к окончанию испытаний ушли из жизни раньше положенного срока, да и то в основном от несчастных случаев. Всем врачам мира хорошо известно, что чаще умирают в больницах и госпиталях люди,

от вспышек гнева под наблюдением врача. Необходимы постоянные тренировки. За один раз гнев усмирить невозможно. Нужно изучить природу гнева, а это результат биохимических реакций в организме человека, необходимо научиться эффективным способам укрощения своей раздражительности, чтобы она не наносила урон вашему здоровью. Когда ситуация накаляется, хочется сразу же ответить на удар ударом. Но этого нельзя допускать - будет хуже в конечном итоге вам же! Лучше сделайте себе список кратких напоминаний, которые вы можете выбрать и выучить. Твердите в конфликтной ситуации две-три фразы на выбор:

- Никто из нас не прав и не виноват. Каждому нужно свое!

- Неважно, что обо мне говорят. Я знаю себя лучше!

- Если я не сорвусь, то останусь хозяином положения!

- Не обвиняй и не осуждай!

- Используй только нейтральные слова и выражения!

- Говори спокойно и без эмоций!

- Никакого сарказма и никакой агрессии!

- Мой гнев - это сигнал мне, что нужно успокоиться!

- Даже если я дам волю своему гневу, то я все равно ничего не добьюсь. Так что лучше успокоиться!

- Если я сорвусь, то гнев обойдется мне... (четко представьте себе последствия своей вспышки)!

- Говори тихо. И обязательно увидишь, насколько спокойнее станет обстановка вокруг тебя!

- Многие, чтобы сдерживать свой гнев, считают до десяти...

- И правильно делают! Мы, арабы, к счету прибавляем дыхание. Когда мы чувствуем, что начинаем злиться, мы делаем глубокий вдох и произносим про себя цифру один. Затем делаем глубокий выдох и расслабляем все мышцы. Повторяем этот процесс - вдох и выдох - под счет "два". И так до 10. Если вы сильно разозлены, продолжайте счет до 25. Сочетание счета с глубоким дыханием настолько рас-

слабляет, что по окончании упражнения уже невозможно злиться. При этом мы используем еще и костяные четки. Стопроцентный отвлекающий фактор!

- Вы говорите, гнев бывает "хорошим" и "плохим". А как узнать, когда он нам полезен, а когда нет?

- О "хорошем" гневе думайте меньше - он сам выручит вас в трудную минуту. Чаще, да почти всегда, гнев является инструментом насилия и разрушения. Хроническая озлобленность делает вас слабее, не дает ощущения безопасности. Напротив - гнев ослабляет. И провоцирует атаки окружающих на вас. Гнев порождает гнев. Чем больше вы кричите, тем активнее приглашаете покричать в ответ другую сторону.

- Специалисты говорят, что есть два вида гнева - направленный на себя и на других.

- Совершенно верно. Гнев по отношению к самому себе разрушает наше здоровье, приводит к глубокой депрессии. Тут страдаете в основном вы сами. А вот когда ваша агрессия направлена на других, вы частично разряжаете себя, но и наносите урон здоровью другого человека. Тут обязательно нужно учиться контролировать свои мысли, управляя чувствами, которые провоцируют злобу.

- Часто гнев провоцируют ситуации, которые нам не подвластны. Посмотрите, сколько агрессии на дорогах не только у нас, но и у вас, и в других странах мира! Вождение автомобиля становится опасным занятием.

- Да, в Америке я тоже обратил на это внимание. Там современные фривеи стали не дорогами, а беговыми дорожками. Агрессивность за рулем опасна как минимум по трем причинам. Во-первых, когда вы нервничаете за рулем, вы подвергаете смертельной опасности других. Во-вторых, агрессивное вождение провоцирует стрессы. Давление скачет. Водитель, вцепившись в руль, напряжен до предела. У него уже не приятная езда, а тяжелая работа. И главное, добираясь до места на-

значения, вы несколько не экономите время. Сто раз наблюдал на дорогах Нью-Йорка, Сиэтла, Лос-Анджелеса агрессивных водителей, которые мечутся, перестраиваясь из ряда в ряд, то резко стартуя, то резко притормаживая. Я всегда шел ровно и в одном ряду. Очень часто запоминал торопливого водителя, а миль через сорок видел, что он снова маячит и дергается у меня под носом. Мне поездка доставляла огромное удовольствие. А ему? Думаю, что он добирался до места назначения во взмыленном состоянии.

Я пришел к выводу: чтобы избавиться от агрессивности за рулем, надо научиться расслабляться в автомобиле. Вместо того чтобы напрягать мышцы, я учился расслаблять их. Старайтесь смотреть на езду в машине не как на необходимость добраться куда-то, а как на возможность побыть одному и поразмышлять.

А что происходит в московском метро? То же самое. Тот, кто пытается в переходах обогнать всех, кто маневрирует в потоке людей, как слаломист, добирается до поезда вместе с теми, кто идет ровно, размеренно, прямо.

Избавьтесь от лишней возбужденности. Волнения не несут в себе положительного заряда. Они серьезно ухудшают качество жизни и делают вас непривлекательными в глазах окружающих.

Снизив уровень своей агрессивности, вы получите намного больше удовольствия от жизни!

Александр КУРБАТОВ.



"ПАРАНДЖА" НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНА

Как снизить облучение при работе с компьютером?

Валентина МАРКЕЕВА.
г. Новошахтинск
Ростовской области.

Кривать "паранджой" - черным сетчатым экранчиком. Сегодня мониторы и компьютеры имеют достаточно высокую степень защиты - это обязательный стандарт. Также есть такое понятие - рефреш, что означает частоту смены кадров на экране монитора в секунду. При низком рефреше глаза сильно устают. Но рефреш современных видеокарт достаточно высок, так что вред опять-таки не так велик. Конечно, если сидеть за монитором по 12 часов в день, никакая защита не поможет. Но за нормальный рабочий день, если машина у вас достаточно современная, ничего страшного не случится. Просто не забывайте каждые 1-2 часа делать перерывы на 15-20 минут.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.



ХОЧУ СОБАКУ!

Я очень хочу собаку, но родители против. Как мне их уговорить?

Лена СОБОЛЕВА, 13 лет.
г. Сергиев Посад
Московской обл.

Прежде всего реально взгляни на жилищные условия. Возможно, у вас на двадцати квадратных метрах живут папа с мамой, бабушка с бабушкой и ты с братьями. Собака ведь в такой квартире просто не поместится! Хотя, конечно, чаще всего причиной отказа (а просьба о собаке достаточно типична для подростков) являются не недостаток места, не антипатия к собакам, а нежелание родителей брать на себя заботу еще об одном члене семьи.

Ибо собака - именно член семьи. И сплошь и рядом случается, что, уступив просьбам своего чада, родители приобретают головную боль. Вы-

ясняется, что убирать за щенком приходится маме; гулять по утрам "хозяин" не может - лень вставать, по вечерам "хозяин" спешит на "тусовку", на дискотеку, а значит, прогулки ложатся на папу... Или другая крайность - занятия в школе летят куда подальше, домашние обязанности перекладываются на плечи остальных членов семьи, а подросток занимается только собакой: то прогулка, то дрессировка, то ветеринар, то еще что-нибудь...

Поэтому прежде всего постарайся доказать свою ответственность родителям. Возьми на себя какое-нибудь дело и выполняй его без напоминаний: мытье посуды, по-

ходы за хлебом и молоком, уборка квартиры. Причем делай это регулярно - месяц, два, три. Собака в доме - это довольно жесткий график жизни, поэтому научись систематизировать свое время.

Подъем, школа, уроки, домашние дела, всякие прогулки-танцульки. Так ты докажешь своеобразную "взрослость", способность заботиться о живом существе, выкраивать для него время - а времени собака, особенно щенок, требует много. К тому же собака в доме - это не только веселый лай, игры и прогулки. Это и порванные вещи (а всегда ли ты убираешь свою одежду?), и лужи на паркете - ты будешь их вытирать или предпочтешь, чтобы "грязную" работу делала мама? Вот поэтому я и рекомендую тебе научиться что-нибудь делать по дому, тогда родители скорее поверят, что ты действительно сможешь ухаживать за собакой, не перекладывая все на них и сводя свое обладание животным к игре. И, ра-

зумеется, школа. Если она у тебя и так на десятом месте, если "тройак" для тебя - удача, естественно, родители переживают, что, получив такой серьезный отвлекающий фактор, как щенка, ты и вовсе забросишь учебу. Поэтому, если, конечно, ты учишься "так себе", напрягись и стань если не отличницей, то твердой хорошисткой, чтобы родители не волновались.

Как сказал Сент-Экзюпери: "Мы в ответе за тех, кого приручаем". Поэтому спокойно и откровенно поговори с родителями. И если они в принципе не против собаки, начинай доказывать им свою ответственность, свою способность брать на себя и регулярно исполнять различные, порой не совсем приятные для тебя, обязанности. И, скорее всего, увидев, как ты изменилась, поняв, что ты девочка собранная, готовая много и серьезно работать для достижения своей цели, папа с мамой позволят тебе завести собаку.

Марина ЛЬВОВА,
психолог.



Напиши мне письмо!

Меня зовут Тоня. Мне 13 лет. Перешла в 8-й класс. Люблю рисовать, смотреть телевизор, гулять в теплые дни и выступать на сцене. Хочу переписываться с ребятами, которым 13-14 лет. Если можете, пришлите фотографию, попросите - обязательно верну.

Мой адрес: 682429, Хабаровский край, Ульчский район, пос. Де-Кастри, ул. Рабочая, д. 4 а, кв. 22. ЗАЙЦЕВОЙ Антонине.

ПОИГРАЛИ



Хочу рассказать о забавной игрушке, которую вы можете смастерить. Ничего сложного в ней нет - потребуется две палочки, фанера, лобзик, молоток, несколько гвоздиков, ве-

ИГРУШКА-ВЕРТУШКА

в отверстия свободно, с

Мой адрес: 682429, Хабаровский край, Ульчский район, пос. Де-Кастри, ул. Рабочая, д. 4 а, кв. 22. ЗАЙЦЕВОЙ Антонине.

ПОИГРАЛИ БУКВЫ В ПРЯТКИ

Загадки бывают разные. В одних нужно просто отгадать слово, в других - подобрать рифму. А вот в загадках, предложенных писателем Владимиром КРЕМНЕВЫМ, нужно отгадать не одно слово, а сразу три или четыре. Причем отличаются они только одной буквой, а значения имеют совершенно разные.

С буквой И - обитатель рек,
С У - сед, как старый человек,
Если А - родня оленя,
С Е - станет бездарным гений.

(Илья, Илья, Лань, Лань)

С Е - источник теплоты,
С А - в нее собрал листья,
С О - родильница листвы
(И владеешь ею ты).

(Печка, Печка, Печка)

С буквой Г "звук" означает,

С К - на ниве созревает,
С В - на коже отрастает.
(Голос, Колос, Волос)

С Б - плетение из слов,
С Г - придаток для болтов,
С буквой Л - порода псов,
С Ч - морской рыболов.

(Байка, Гайка, Лайка, Чайка)

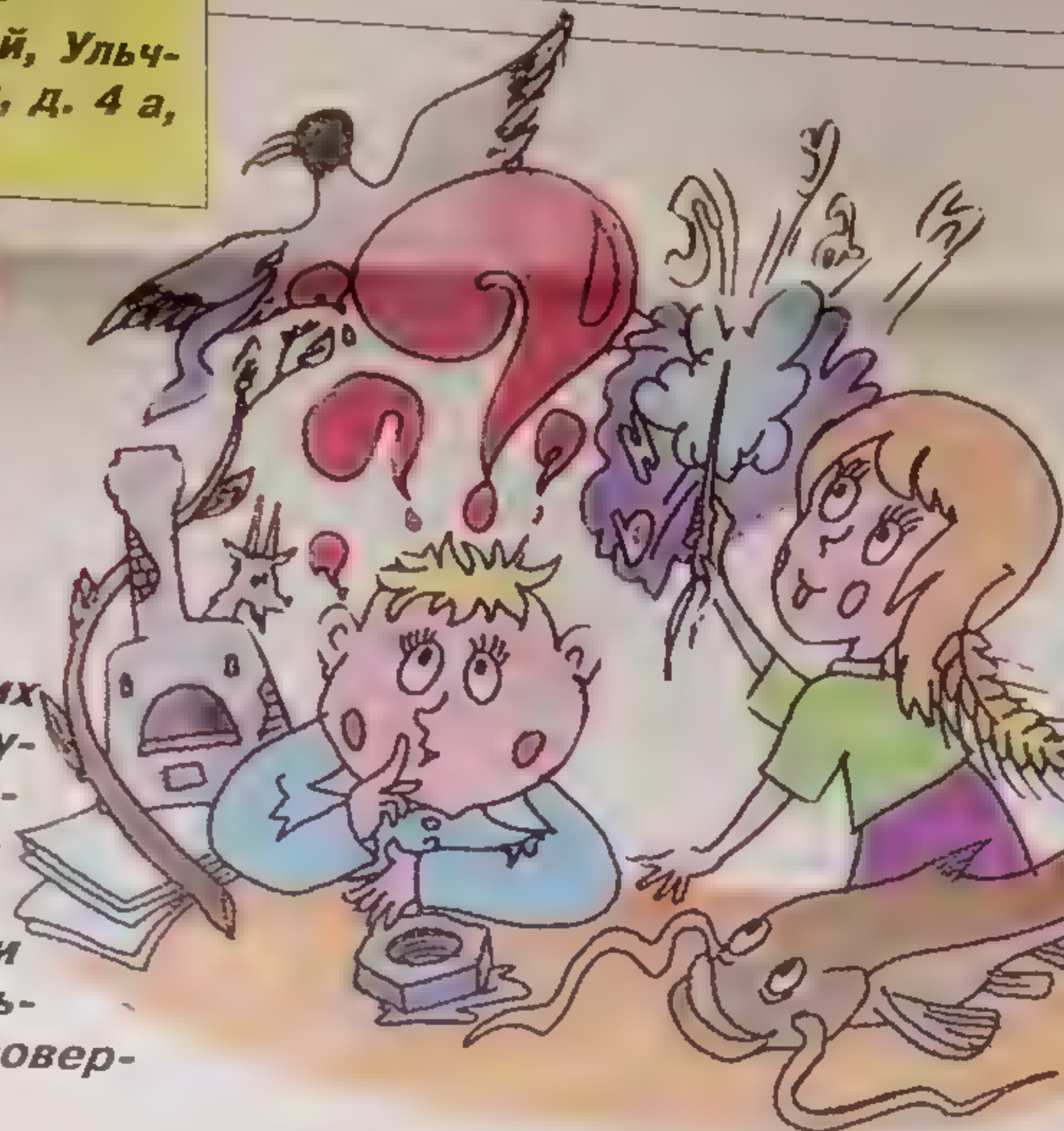
С Р - название цветка,
С К - создатель молока,
С Л - подобие прутка,

С П - кичливая слегка.
(Роза, Коза, Лоза, Поза)

С К - текучий,
С М - плавучий,
С Р - сыпучий.
(Сок, сом, сор)

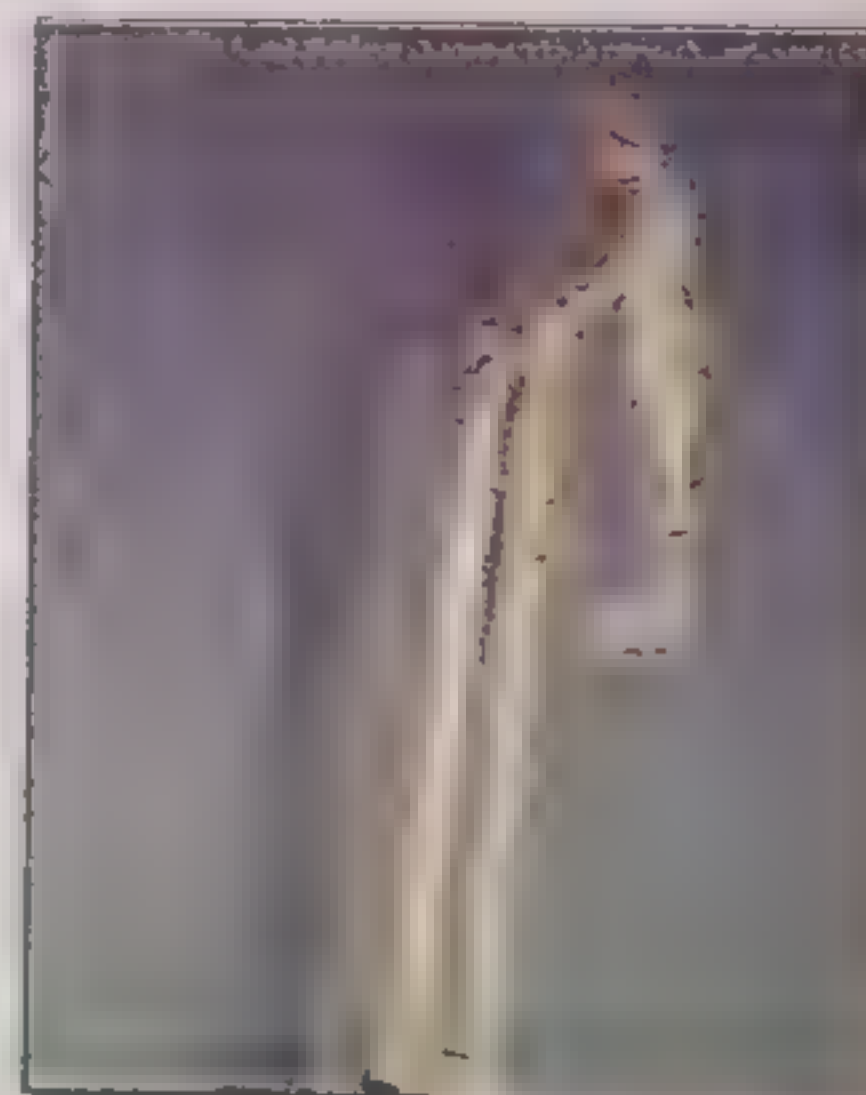
Слово с П - обогревает,
С буквой Р - мысль выражает,
С Т - водицу пропускает.
Буква смысл легко меняет.

(Печь, Речь, Течь)



Хочу рассказать о забавной игрушке, которую вы можете смастерить. Ничего сложного в ней нет - потребуется две палочки, фанера, лобзик, молоток, несколько гвоздиков, веревочка, дрель и прибор для выжигания или краски.

Сначала готовим две палочки. Длина - 400-450 мм, диаметр 12-13 мм. Затем из дощечки 95x25x10 вырезаем деталь - рисунок 1. Потом выпиливаем "гимнаста": пять деталей - две руки, две ноги и туловище. Это может быть Буратино, Незнайка, волк из "Ну, погоди!" или любой другой персонаж, которого вы сможете изобразить в профиль. Руки и ноги присоединяем гвоздиками, но так, чтобы они свободно вращались. Длина фигурки с вытянутыми руками и ногами не должна превышать 200 мм. В верхней части рук надо просверлить по два отверстия 1-1,5 мм - рисунок 2. Такие же отверстия сверлим и в верхней части палочек.



в отверстия свободно, с люфтом, должны входить палочки

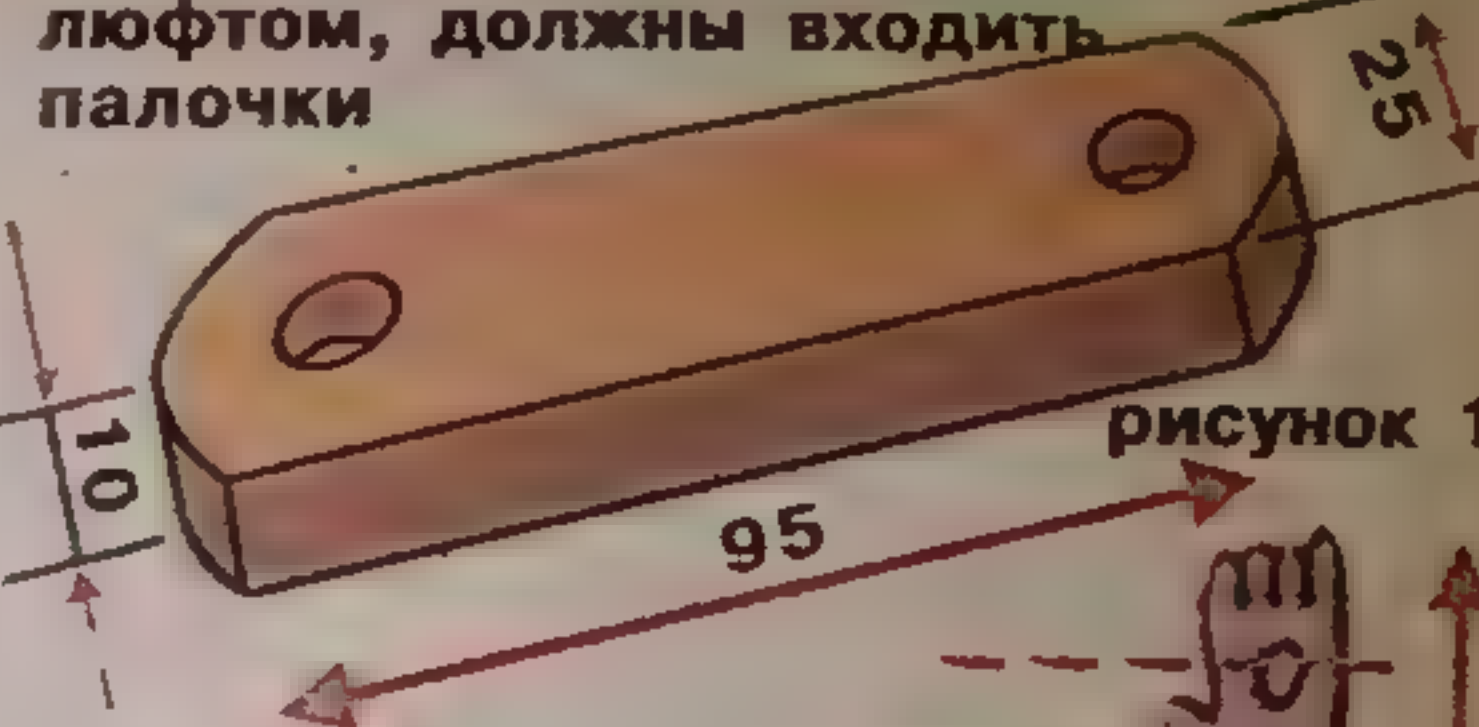


рисунок 1

Осталось только собрать игрушку и пропустить веревочку сквозь отверстия - рисунок 3. Когда вы слегка сжимаете нижние концы палочек, "гимнаст" начинает кувыркаться. Если умеете выжигать по дереву - разрисуйте игрушку каким-нибудь орнаментом или раскрасьте акварелью, "нитрой". А чтобы "гимнаст" лучше кувыркался, между рук вставьте втулочку, например отрезок стержня от шариковой ручки.



рисунок 2

Осталось только собрать игрушку и пропустить веревочку сквозь отверстия - рисунок 3. Когда вы слегка сжимаете нижние концы палочек, "гимнаст" начинает кувыркаться. Если умеете выжигать по дереву - разрисуйте игрушку каким-нибудь орнаментом или раскрасьте акварелью, "нитрой". А чтобы "гимнаст" лучше кувыркался, между рук вставьте втулочку, например отрезок стержня от шариковой ручки.

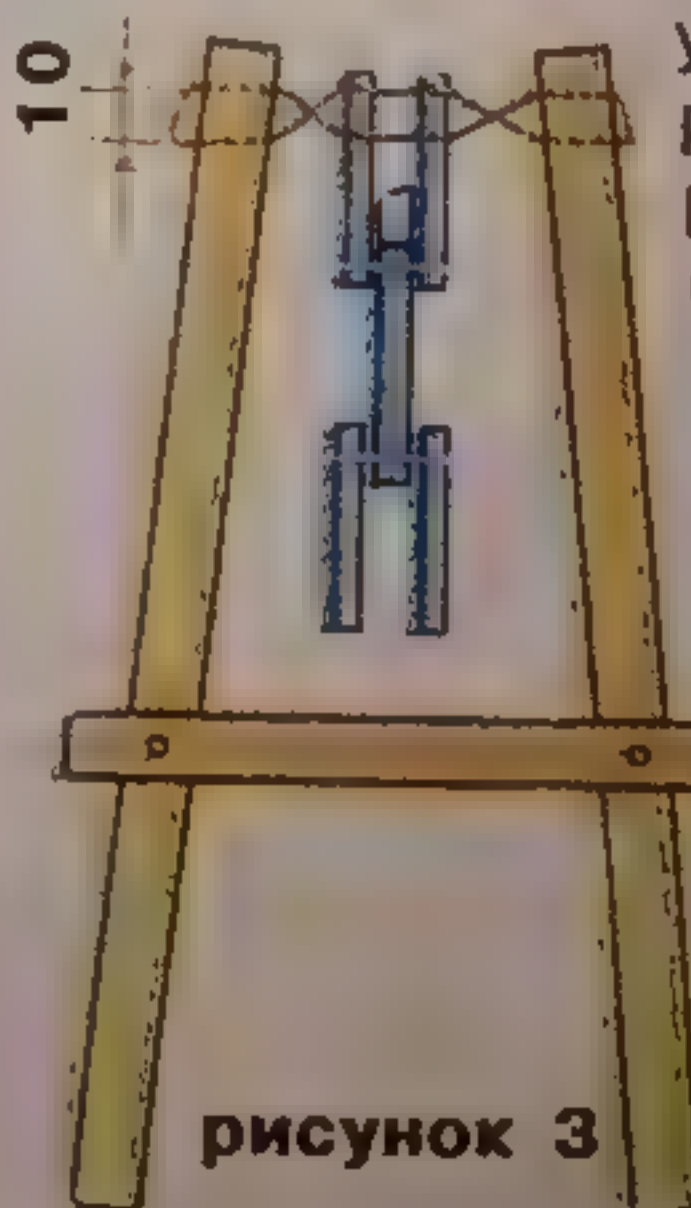


рисунок 3

Сергей
ПАШЕНКОВ.
Хабаровск.

Напишите мне письмо!

Привет!

Меня зовут Юлия. Я родилась 11 октября 1989 года. Мой знак Зодиака Весы. По гороскопу я родилась в год Змеи. Я люблю "Тату", Алсу, Наталью Орейро, Бритни Спирс, Децула и многих других.

Пишите, девчонки и мальчишки! Я отвечу всем. Желательно прислать фото (если нужно - верну).

Мой адрес: 164890, Архангельская область, Онежский район, п/о Посад, д. Турчасово. ПЕРИНОЙ Юлии.



Я хочу иметь много друзей по переписке в других городах. Меня зовут Александр. Мне 16 лет. Люблю слушать группу "Руки вверх". Увлекаюсь техникой. Жду писем.

Мой адрес: 652607, Кемеровская область, г. Белово, ул. Бригадная, д. 26/2. КОВАЛЕНКО Александру.

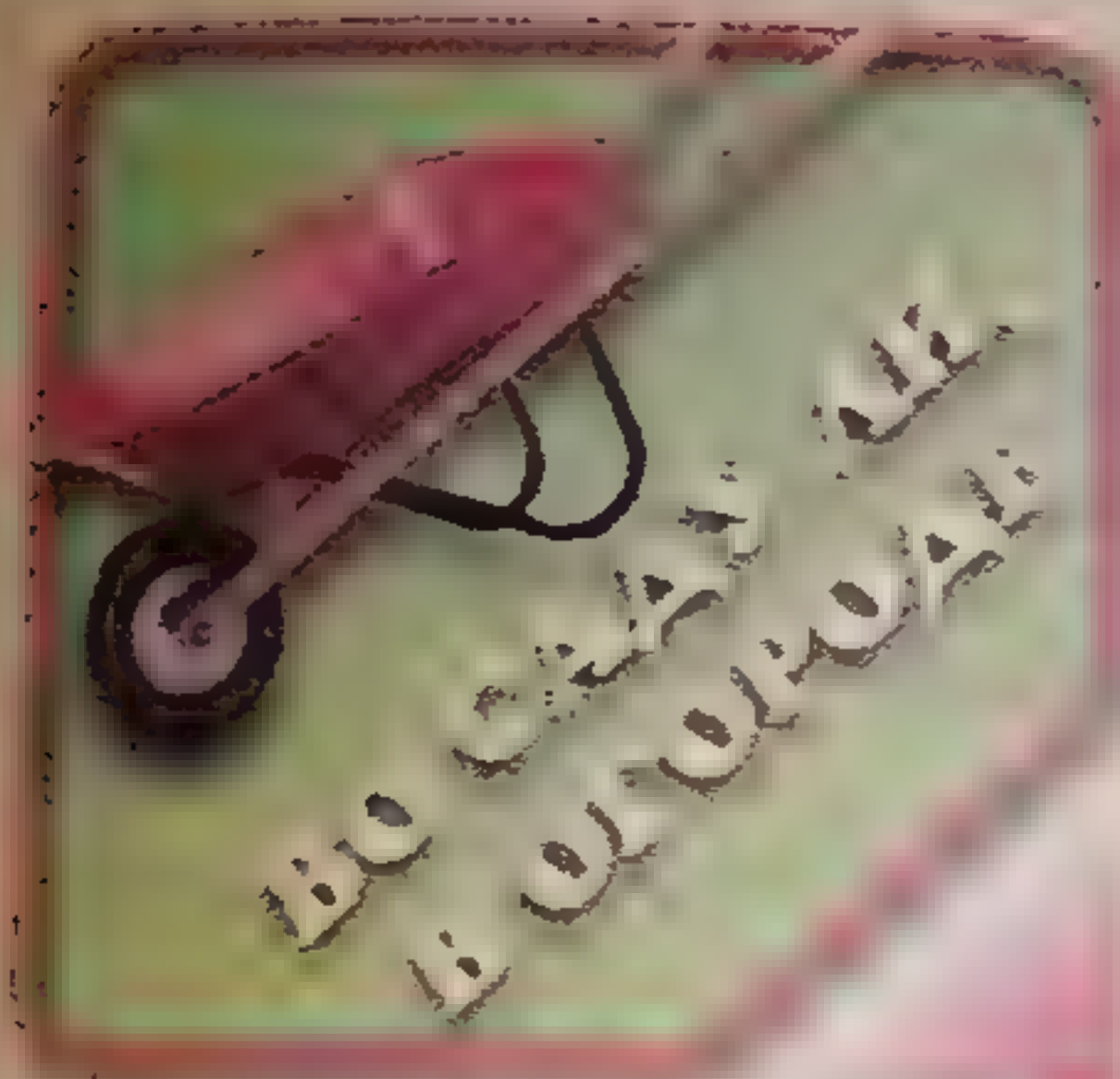
Меня зовут Ксюша. Мне 12 лет, учусь в 8-м классе. День рождения - 22 октября, увлекаюсь спортом. Мои любимые виды спорта - баскетбол и фигурное катание. Еще люблю животных, читать книги и разгадывать сканворды. Хочу переписываться с девочками и мальчиками любого возраста. Отвечу всем. Пишите!

236011, Калининград, ул. Батальная, 46а, кв. 18. БУРОВОЙ Ксении.

Привет! Меня зовут Надя. Мне 15 лет. Мне очень нравятся интересные книги, зарубежные фильмы, музыка, вязание крючком, иностранные языки. Я очень люблю Наталью Орейро и обожаю получать письма. Мечтаю иметь много друзей. Пишите, отвечу всем.

Мой адрес: Алтайский край, Родинский район, село Родино, ул. Пролетарская, д. 35, кв. 2. Наде.





ХИМИЧЕСКАЯ ВОЙНА

Какие препараты лучше использовать на приусадебном участке: растительные отвары или ядохимикаты?

Надежда ИВАНОВА.
Волгоград.

Многие вредные насекомые действительно не любят запах таких растений, как томат, чистотел, табак, чеснок или картофель. Поэтому отвары, приготовленные на их основе, могут быть эффективно использованы как отпугивающие средства. Подкупает еще и то, что эти препараты совершенно безопасны и для человека, и для животных.

Однако применение растительных отваров эффективно лишь на ранних стадиях размножения насекомых. Если гусениц или жуков развелось слишком много, то спасти ситуацию могут только кардинальные меры. Конечно, химические инсектициды нельзя назвать экологически чистыми, но именно они способны остановить полчища прожорливых насекомых.

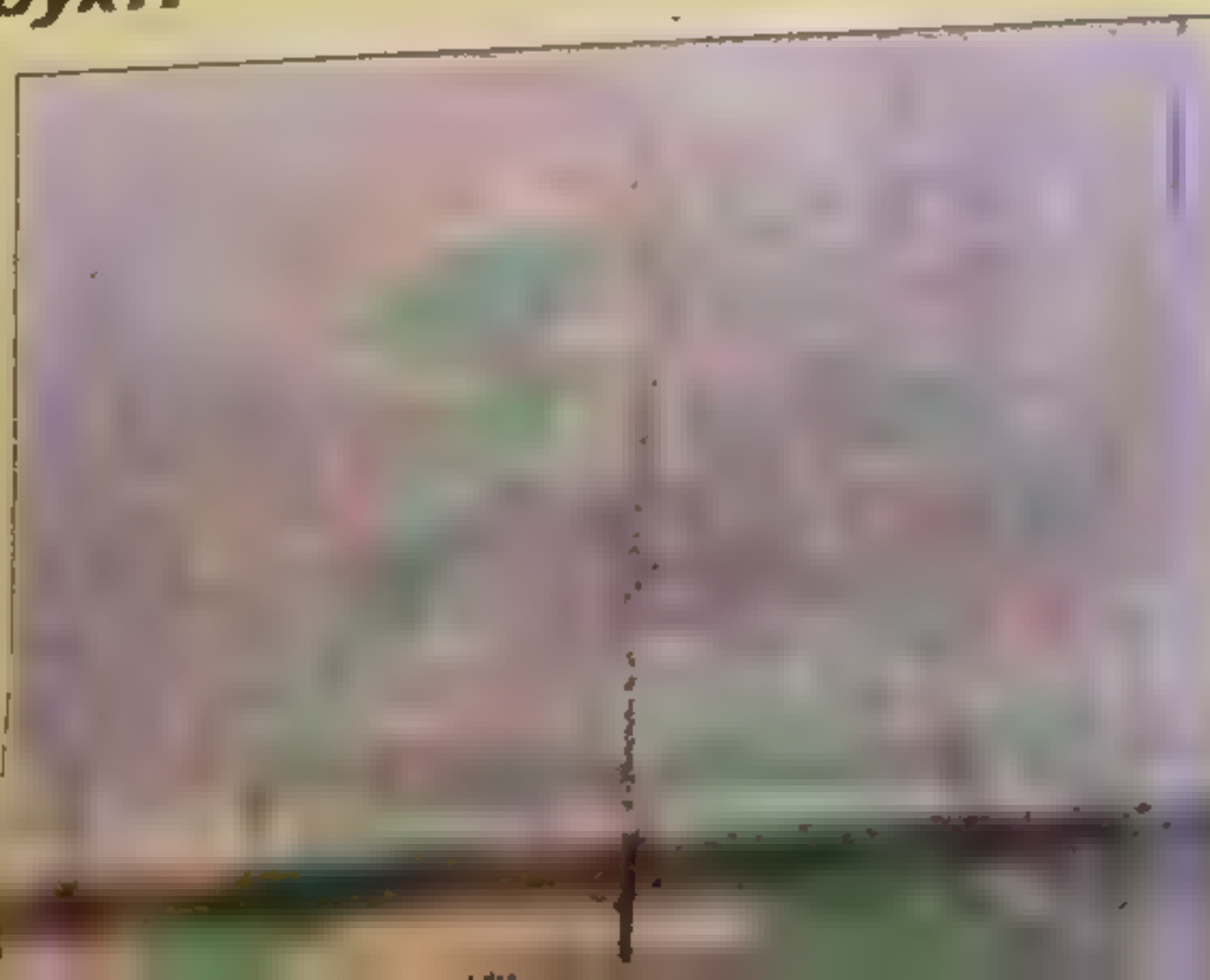
Впрочем, есть и третий вариант. Пусть каждый обитатель сада съест то, что ему необходимо. Природа никогда не допустит бесконтрольного размножения одного вида за счет другого.

ВОТ ТАК КОСТОЧКА!

Плоды авокадо в меню среднего россиянина, прямо скажем, встречаются не так уж часто. Непривычно, да и дорого. И тем не менее однажды я решил попробовать сей заморский фрукт.

Вкус у мякоти оказался... никакой. Различные справочники рекомендуют сдабривать авокадо лимонным соком, солью и даже перцем. В общем, никакой перевод денег на продукты.

Но это приятно удивило. После трапезы оставалась крупная косточка, которая и стала...



Садоводам чубушник полюбился за обильное цветение, за красивые кремовые или снежно-белые крупные цветки, собранные в кисти. Отдельные виды чубушника цветут не одновременно - с начала июня до середины июля. Подобрать разные виды и сорта жасминов, можно до 45 дней наслаждаться их нежным освежающим ароматом.

В прежние времена полые побеги представителей этого рода использовались для изготовления чубуков курительных трубок, откуда и произошло их русское название. Свое второе название - дикий или ложный жасмин - чубушник получил благодаря приятному сладковатому, напоминающему запах жасмина аромату цветков.

Наряду с розами и сиренью чубушник относится к красивейшим цветущим кустарникам, успешно растущим как при полном освещении, так и в полутени. Жасмин может выносить и значительное затенение, но в таком случае будет цвести очень слабо.

Требовательно это растение к богатству почвы и влаге, однако не переносит переувлажненных и заболоченных почв с близким залеганием застойных грунтовых вод.

Для посадки саженцев жасмина выкопайте ямы шириной и глубиной 60-50 см. Заполните их богатой дерновой или садовой почвой, предварительно насыпав на дно дренаж из щебня и песка слоем 15 см. У правильно посаженных кустов корневая шейка не должна быть углублена более чем на 2-3 см, так как при более глубоком положении она может загнить.

Чубушник хорошо переносит обрезку. При регулярном

удалении старых 10-12-летних ветвей куст будет постоянно омолаживаться за счет новых побегов. Ежегодно после цветения проводите санитарную обрезку. При этом обрезайте направленные внутрь кроны, затеняющие побеги, а также слабые, обломанные и поврежденные.

Большинство чубушников в специальных укрытиях на зиму не нуждаются. Однако в суровые зимы могут подмерзать концы однолетних побегов. Пусть вас это не беспокоит, так как после обрезки на пень образуется сильная поросль, а на следующий год на ней появятся цветы.

Чтобы ваш жасмин обильно цвел, регулярно поливайте куст и хотя бы 2-3 раза за сезон (до 15 августа) подкормите настоем коровяка.

Анна ЯНИНА
Фитодизайнер

Но что приятно удивило - после трапезы осталась довольно крупная косточка. Как и всякий нормальный садовод, я не стал ее выбрасывать, а положил в воду для того, чтобы посмотреть: прорастет или нет? Косточка была несколько крупнее грецкого ореха, и в воду она была погружена только до половины, чтобы зародыш семени не страдал от недостатка кислорода. Росток появился только через 4 недели, после чего косточка тут же была посажена в почву. И что удивительно, насколько долго длилось прорастание - настолько быстро стало развиваться молодое растение. За лето авокадо выросло на 50 см!

Если так пойдет и дальше, то очень скоро места на подо-

коннике растению будет не хватать. Впрочем, это проблема всех цветоводов вне зависимости от того, какие растения они выращивают.

Михаил МОРКОВКИН.
г. Химки
Московской области.



бейшим цветущим кустарникам, успешно растущим как при полном освещении, так и в полутени. Жасмин может выносить и значительное затенение, но в таком случае будет цвести очень слабо.

вильно посаженных кустов корневая шейка не должна быть углублена более чем на 2-3 см, так как при более глубоком положении она может загнить. Чубушник хорошо переносит обрезку. При регулярном

цвел, регулярно поливайте куст и хотя бы 2-3 раза за сезон (до 15 августа) подкормите настоем коровяка.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Наиболее приспособлены к повышенной температуре и как следствие - к сухому воздуху растения из группы суккулентов. Их легко отличить по мясистым стеблям и листьям, в которых накапливается запасная влага (толстянки, гемантусы, каланхоэ, очитки и т.п.). Однако при высокой температуре и

обычном поливе в зимний период суккуленты могут продолжать интенсивный рост. Но поскольку света зимой недостаточно, то молодые побеги будут ненормально тонкими и длинными. Чтобы этого не произошло, полив в это время должен быть минимальным - только чтобы поддерживать жизнь растений.

Зимой у нас в доме очень тепло. Посоветуйте, какие декоративные растения будут лучше всего чувствовать себя в таких условиях.

Светлана ВЕРЕМЕЕНКО.
пос. Тальменка
Алтайского края.

Какой колючий кустарник можно использовать для создания зеленой изгороди?

Юлия БОРИСОВА. г. Стерлитамак,
Башкирия.

Перекапывая клумбу, на которой росли посевные георгины, я обнаружила, что в почве остались клубни этих растений. На всякий случай убрала их в подвал. Вырастет ли что-нибудь из этих клубней на следующий год?

Екатерина РЕШЕТНИКОВА.
Казань.

Посевные георгины (бытовое название "веселые ребята") в умеренном климате выращивают как однолетнее растение. Но на самом деле этот цветок, так же как и другие виды георгинов, является многолетником. Его клубни не могут зимовать в открытом грунте, но обычно их не выкапывают. Потому что "веселые ребята" очень легко размножаются семенами и зацветают вскоре после посева. Но если у вас есть желание и возможность, то клубни посевных георгинов можно сохранить до весны в прохладном помещении и после заморозков вновь высадить на клумбу. Растения при этом сформируются более мощные и зацветут раньше.

Для этих целей наиболее часто используют различные виды боярышника. Однако следует помнить, что взрослые экземпляры этого растения похожи скорее не на кусты, а на небольшие деревца - нижняя часть стволика оголяется, а сверху образуется крона. Чтобы изгородь была густой и не очень высокой, боярышник каждый год нужно обрезать. Впрочем, это неудобство компенсируется положительными качествами растения. У боярышника достаточно крепкие ветки и длинные (4-6 см) острые шипы.

Для зеленой изгороди можно также использовать различные виды шиповника и высокорослые формы барбариса. Эти кустарники легко формируются и при этом образуют густые заросли. Если не злоупотреблять обрезкой, то все вышеперечисленные растения будут плодоносить, принося тем самым двойную пользу.

**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома"
- агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**



А О Н И Е О Д Н О Л Е Т Н И К И

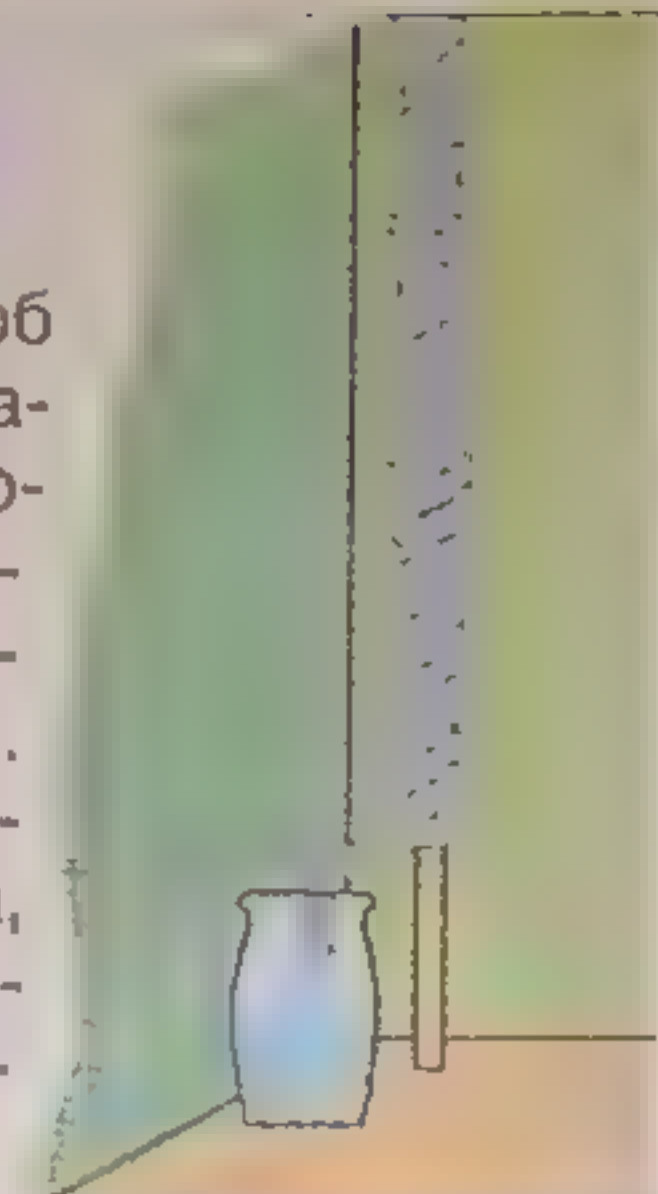


ВЫРУЧИТ БИНТ

Как избавиться от конденсата на трубах с холодной водой?

Юрий МАТВЕЕВ.
Тула.

Самый простой способ - обмотать "потеющие" участки труб несколькими слоями бинта и сделать отводку из жгутика в какой-нибудь сосуд (см. рисунок). Излишки влаги будут стекать в него. А лучший вариант - создайте ток воздуха, направленный на трубы, например, поставьте вентилятор. Иногда достаточно бывает смазать трубу слоем какой-нибудь смазки типа ОКБ, "Циатим".



СПОРТЗАЛ В КОМНАТЕ

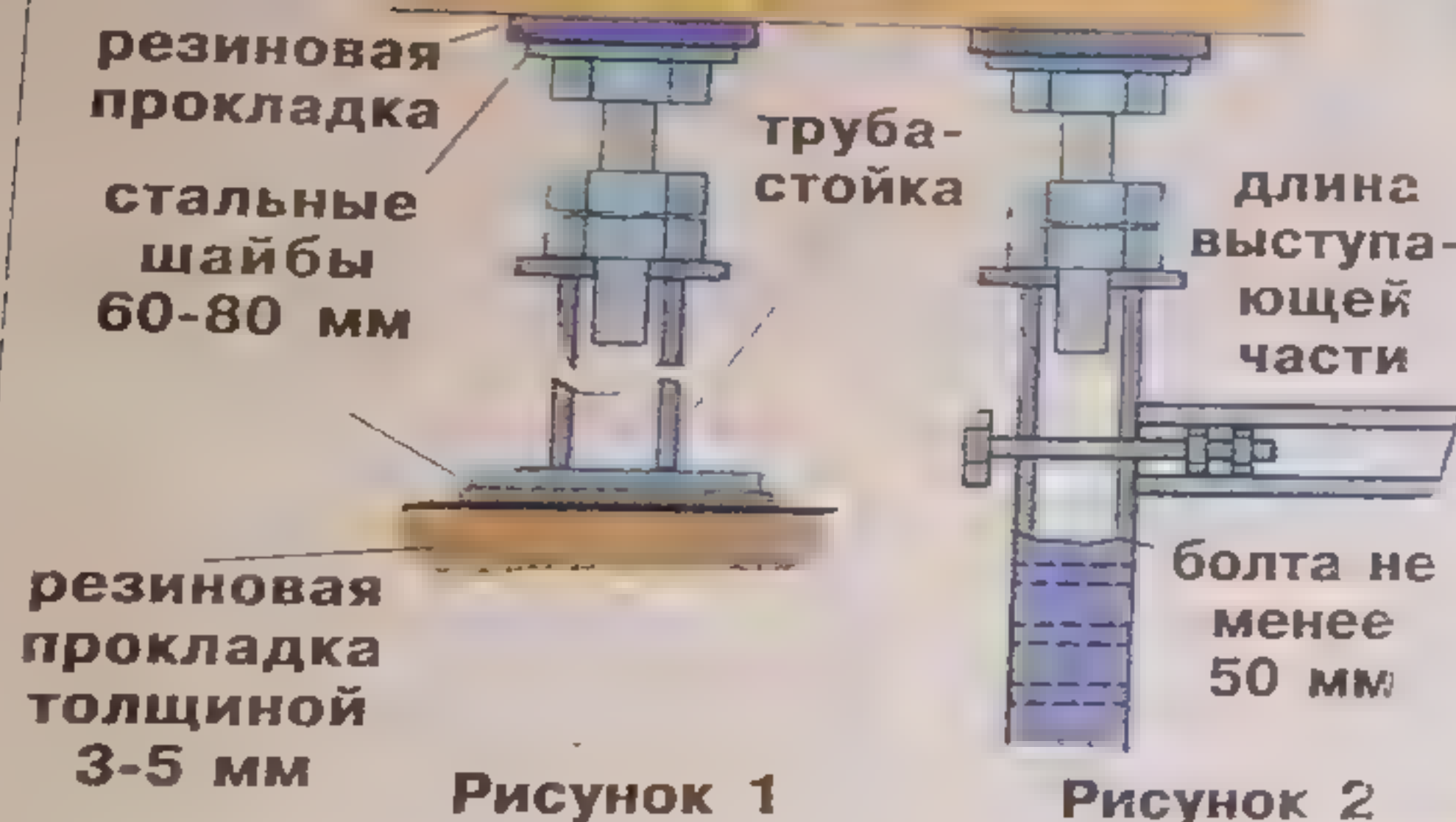


Рисунок 1

Рисунок 2

Как сделать спортзал в домашних условиях?

Андрей ТАРХОВ.
Екатеринбург.

Спортзал-"уголок" для ребенка сделать очень просто - потребуется лишь несколько труб (стальных) миллиметров 40-50 диаметром, болты с гайками, листовая сталь, резина, веревки. Если есть возможность воспользоваться сваркой - хорошо, нет - можно обойтись и так.

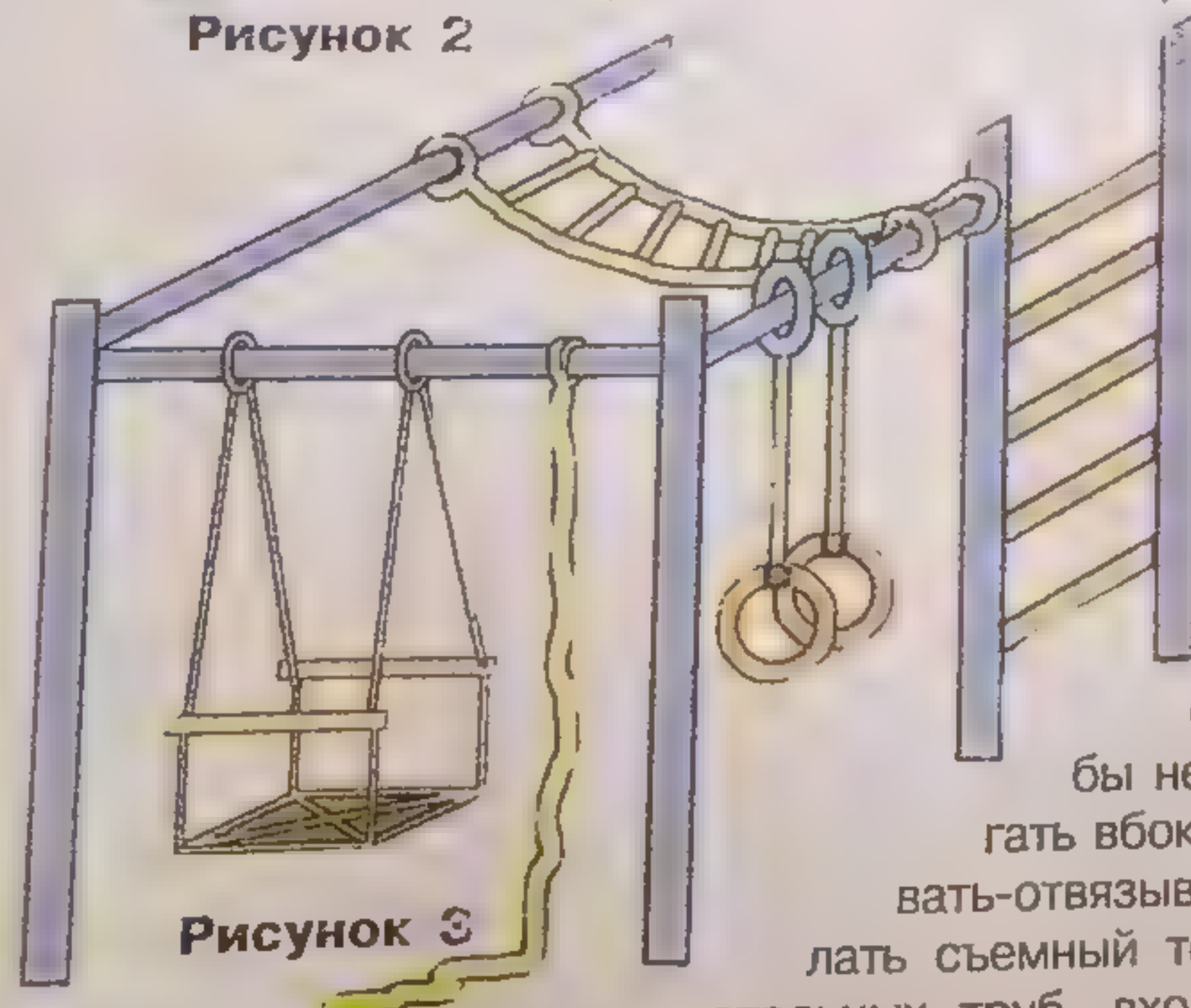
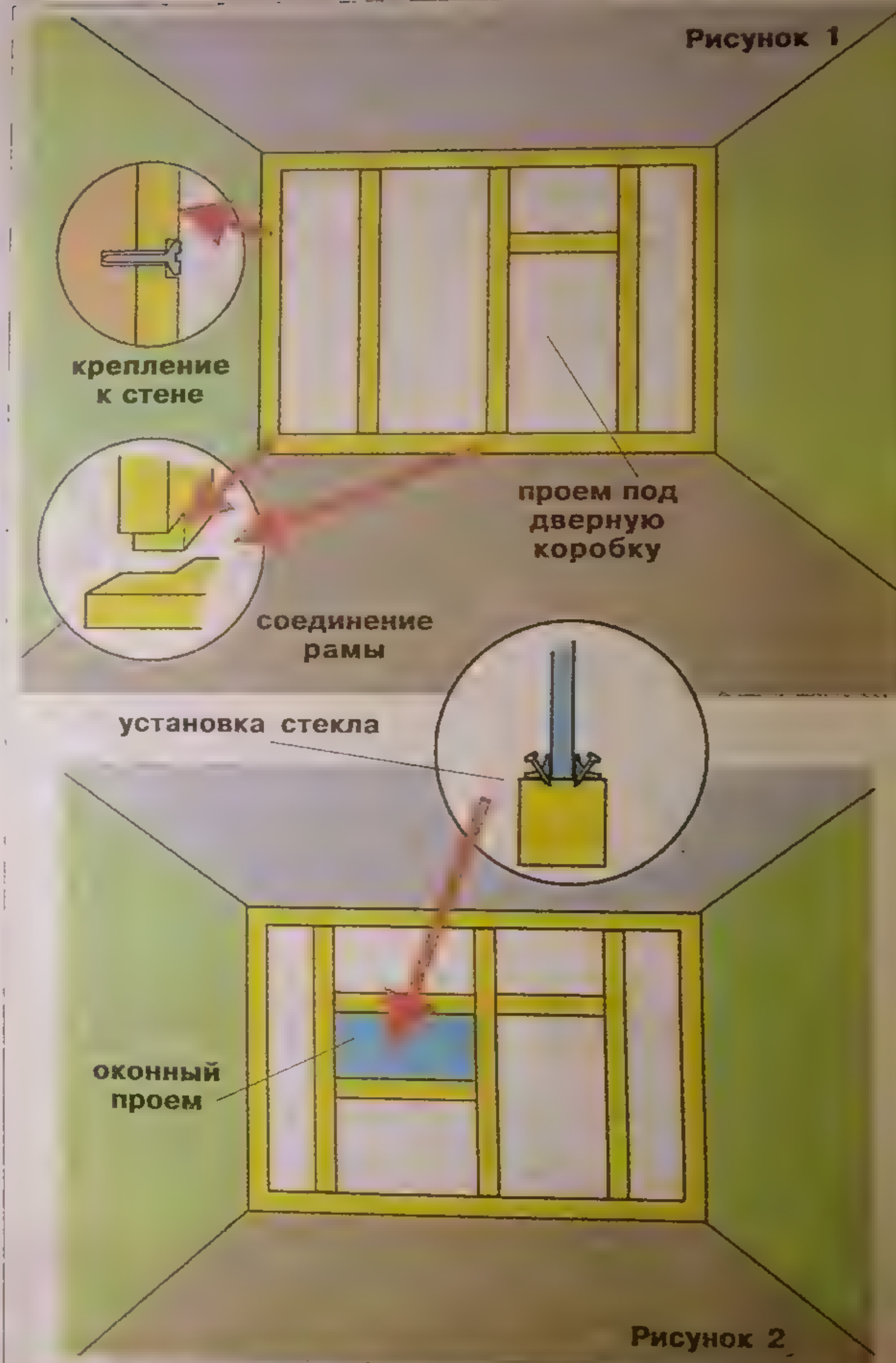


Рисунок 3

кольца, боксерская груша. Способ крепления на ваше усмотрение. Проще всего просверлить в верхнем бруске несколько сквозных отверстий и, пропустив в них веревки, закрепить все, что вам нужно. Единственный недостаток такой конструкции - свисающие сверху кольца и прочее надо будет куда-то убирать, чтобы не мешали проходу, - сдвигать вбок или каждый раз привязывать-отвязывать. Поэтому лучше сделать съемный телескопический турник из пары стальных труб, входящих одна в другую, и вешать все "снаряды" на него.

Такая конструкция очень жесткая, свободно выдерживает вес взрослого мужчины - 70-90 кг. Если хотите иметь большой запас прочности, используйте для рамы брус сечением 100x100.

Общий вид и узлы крепления на рисунке 4.



ПОЧТИ КАПИТАЛЬНАЯ СТЕНКА

Я живу в однокомнатной квартире (комната большая). Хочу разделить ее стенкой на "гостиную" и маленькую спальню. Как правильно сделать стенку?

сторон, и у вас получится полая стенка толщиной 100 мм.

хорошо, нет - можно обойтись и так.

Рисунок 3

Стальные трубы ставите вертикально в распор между полом и потолком. Принцип крепления на **рисунке 1**. Болты лучше брать помассивнее, с диаметром головки около 25 мм или больше. Если есть возможность, в торце трубы укрепите гайку на сварке.

Количество и расположение вертикальных стоек - на ваше усмотрение. Обычно для детского спортуголка достаточно четырех. Между вертикальными стойками надо укрепить перекладины. Если есть возможность приварить их к вертикальным стойкам - хорошо, нет - укрепите с помощью болтов так, как показано на **рисунке 2**. Можно сделать несколько отверстий на разной высоте и при необходимости ставить перекладины выше или ниже. Трубы для перекладин лучше взять потоньше - 30 мм. На эти перекладины можете вешать что угодно: кольца, канат, качели. Поставьте еще одну дополнительную стойку, сделайте между ними перекладины - получится ле-

гать вбок или каждый раз привязывать-отвязывать. Поэтому лучше сделать съемный телескопический турник из пары стальных труб, входящих одна в другую, и вешать все "снаряды" на него.

Такая конструкция очень жесткая, свободно выдерживает вес взрослого мужчины - 70-90 кг. Если хотите иметь большой запас прочности, используйте для рамы брус сечением 100x100.

Общий вид и узлы крепления на **рисунке 4**.

Алексей ТУМАНОВ.

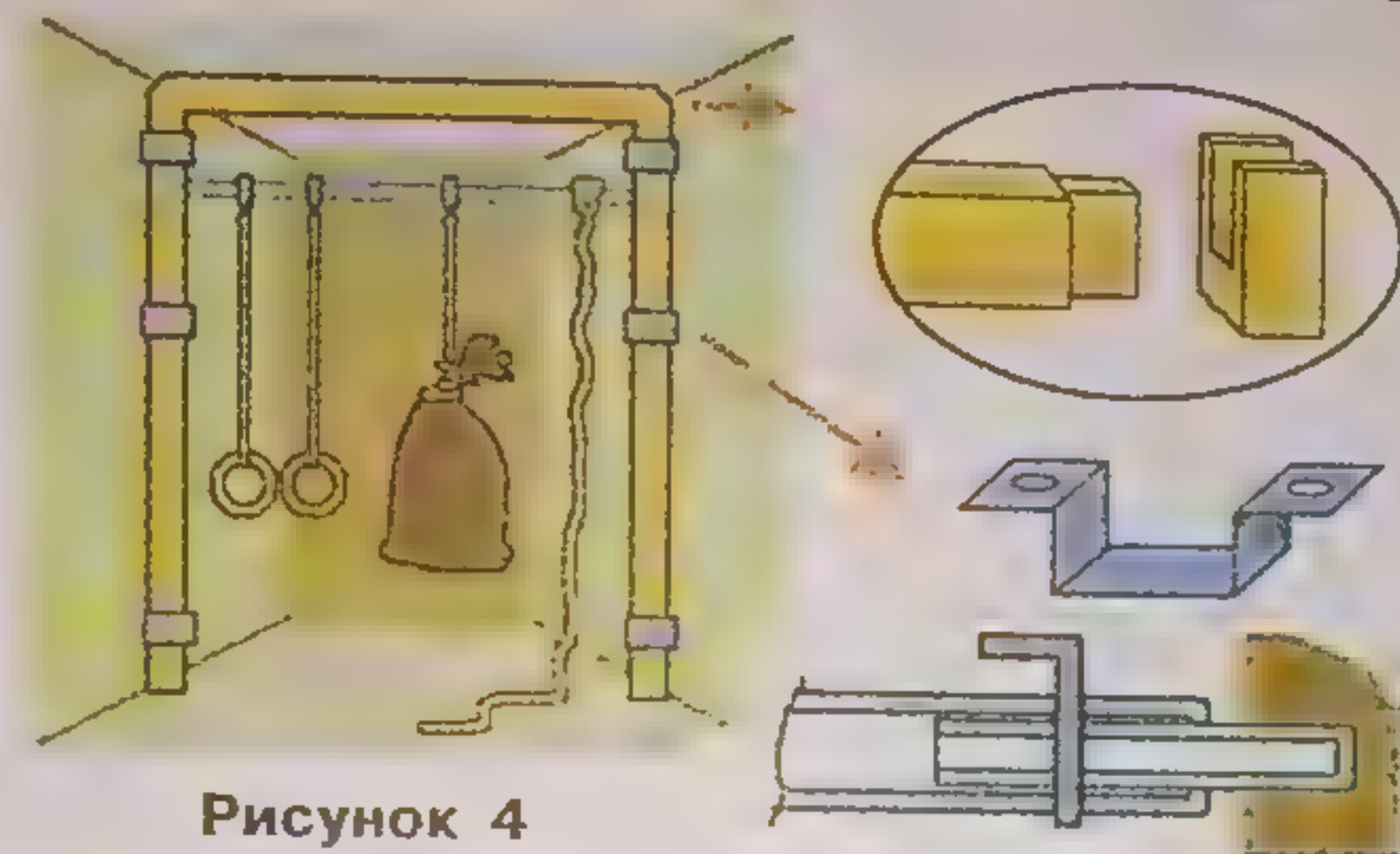


Рисунок 4

УДОБНАЯ ВЕШАЛКА

Хочу рассказать про вешалки, которые я сам сделал для ванной комнаты и кухни. Материал - латунь.

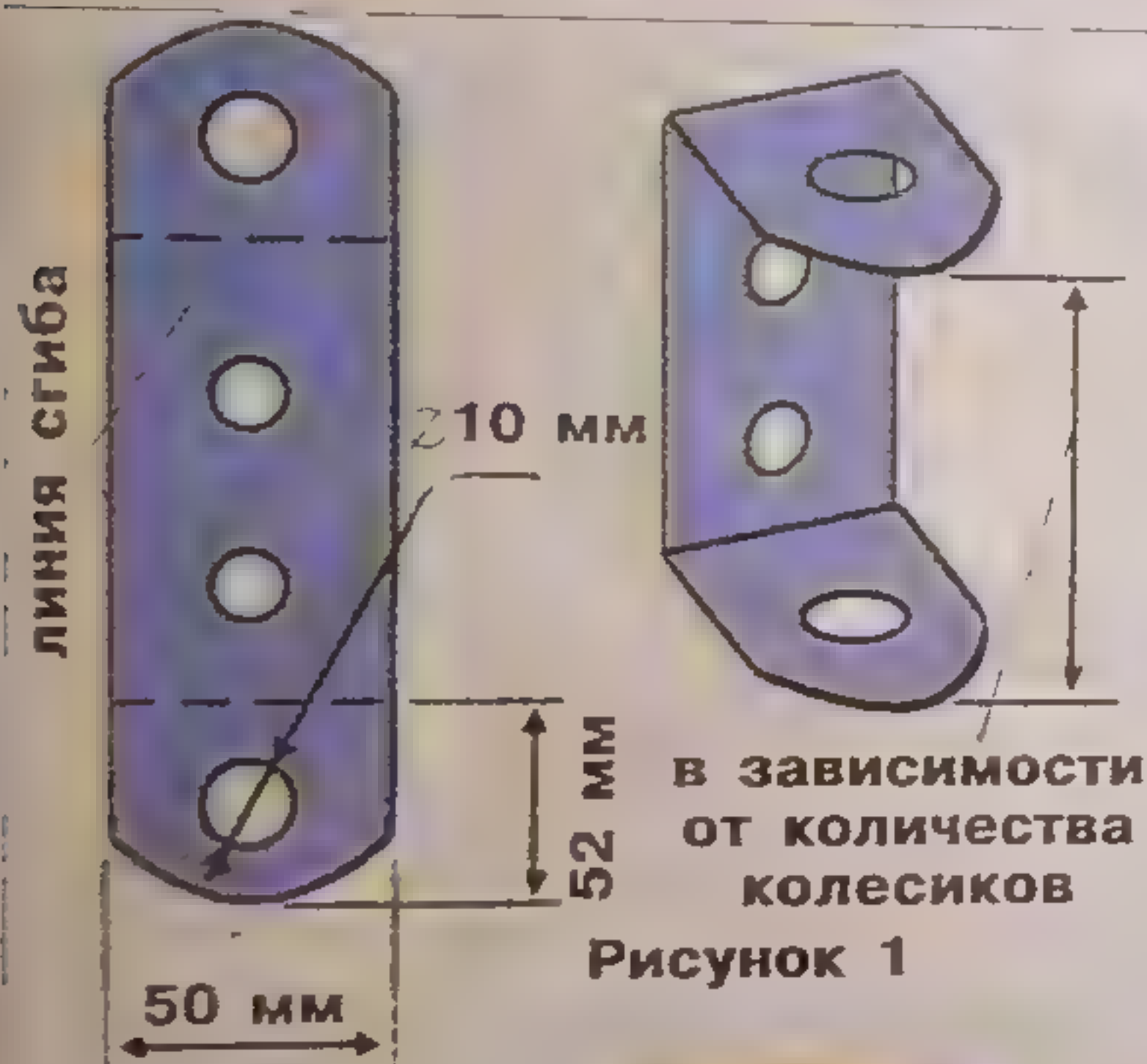
Сперва из листовой латуни вырезаем и сгибаем скобу-основу (толщина листа 3 мм) - **рисунке 1**. Затем от болванки диаметром 50 мм отпиливаем ножовкой 3-4 "колесика" толщиной 15 мм, просверливаем в каждом отверстии глубиной 20 мм и 8 мм диаметром и нарезаем в нем резьбу - **рисунке 2**. Берем латунные прутки, нарезаем на концах резьбу и вворачиваем в "колесики". Осталось сложить "колесики", просверлить по вертикали (по центру) отверстие 10 мм и собрать вешалку.

Сперва, конечно, надо привинтить к стене парой шурупов скобу-основу. Сборка вешалки - на **рисунке 3**. Между "колесиками" можно проложить шайбы-прокладки из полиэтилена, а лучше фторопласта. Прутки в "колесики" лучше сажать на "эпоксидку" или циакрин (суперклей). Сильно затягивать нижнюю гайку не надо - рожки вешалки должны вращаться туда-сюда.

Начищенная пастой ГОИ латунная вешалка сверкает как золото - не только удобно, но и красиво!

Олег ТРОПАРЕВ.
Екатеринбург.

Рисунок 3



в зависимости от количества колесиков

Рисунок 1

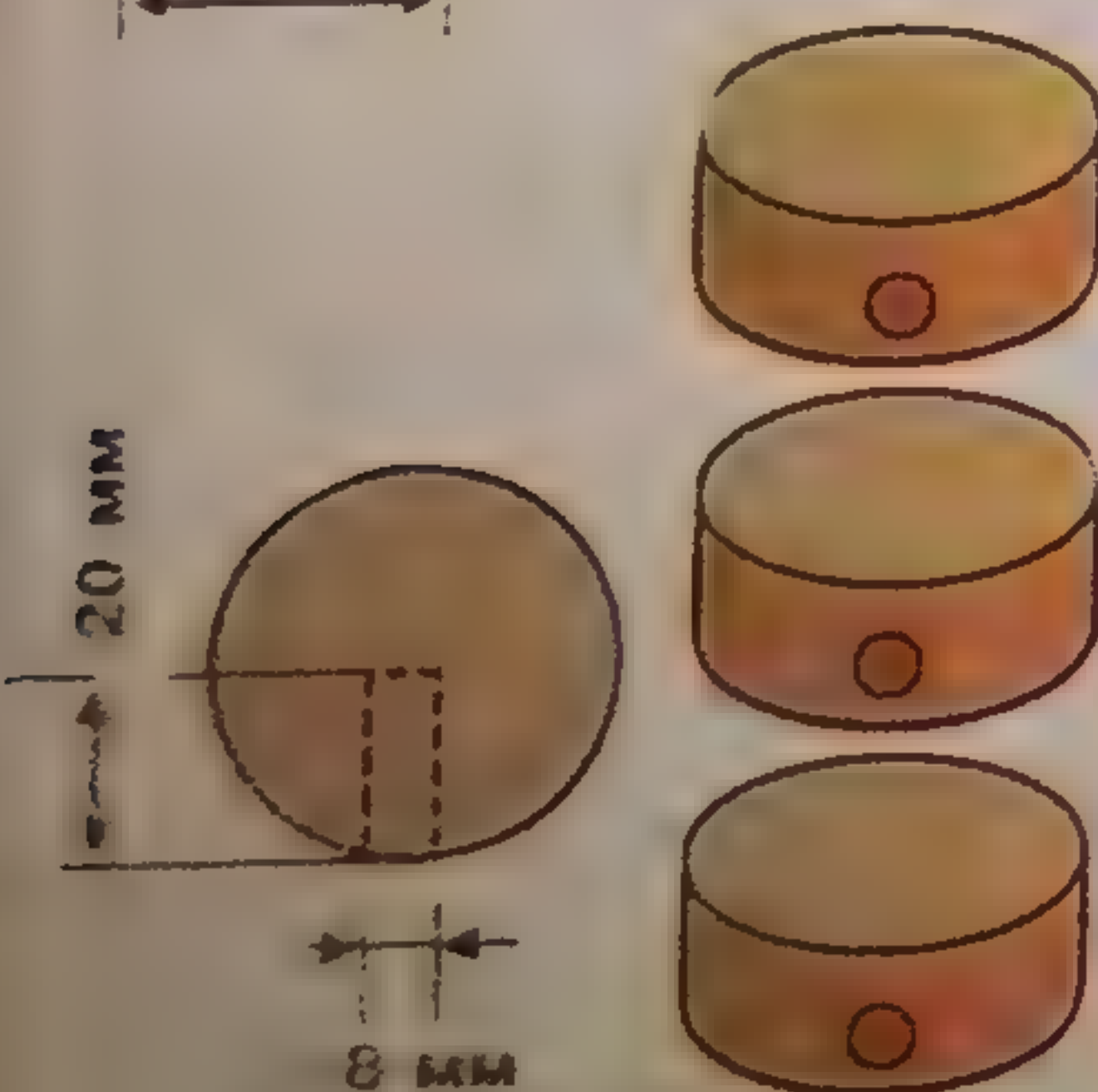


Рисунок 2

ПОЧТИ КАПИТАЛЬНАЯ СТЕНКА

Я живу в однокомнатной квартире (комната большая). Хочу разделить ее стенкой на "гостиную" и маленькую спальню. Как правильно сделать стенку?

Игорь ОРЛОВСКИЙ. Москва.

Для стенки вам потребуются брус 100x80 или 100x100 для рамы, дверная коробка, дверь и фанера или оргалит (ДВП). И, разумеется, инструменты и крепеж (шурупы).

Сначала делается брусовая рама по вертикальному периметру комнаты. Верхний брус к потолку можно не крепить, как и нижний к полу, а боковые притягиваете к стенкам 4-6 шурупами. Соединение лучше всего делать "шипом", но если не сможете вырезать шип и посадочное место под него, соедините углы "в лапу" и стяните шурупами. Дверную коробку устанавливаете в требуемом месте. Конструкция в сборе и узлы крепления на **рисунке 1**. Второй этап - обшивка рамы. Это можно сделать фанерой или другим листовым материалом. Толщина листового покрытия не менее 5 мм. Можно зашить с двух

сторон, и у вас получится полая стенка толщиной около 100 мм. Если хотите, пространство

между листами фанеры забейте мятыми газетами: будет заодно звуко- и теплоизоляция.

Получится "темная комната", куда естественное освещение будет проникать только через дверной проем. Хотя можно сделать в стене окошко - добавьте пару поперечин и не зашивайте фанерой это место, а вставьте стекло: отрежьте его по размеру и зафиксируйте с помощью штапиков (реек треугольного сечения). Можно использовать плинтуса. Примерный вариант на **рисунке 2**.

Можете навесить в коробку дверь, а можете, повесив карниз над проемом, закрывать его портьерой. Нижний брус в дверном проеме лучше покрыть лаком под цвет паркета, остальной дизайн - на ваше усмотрение.

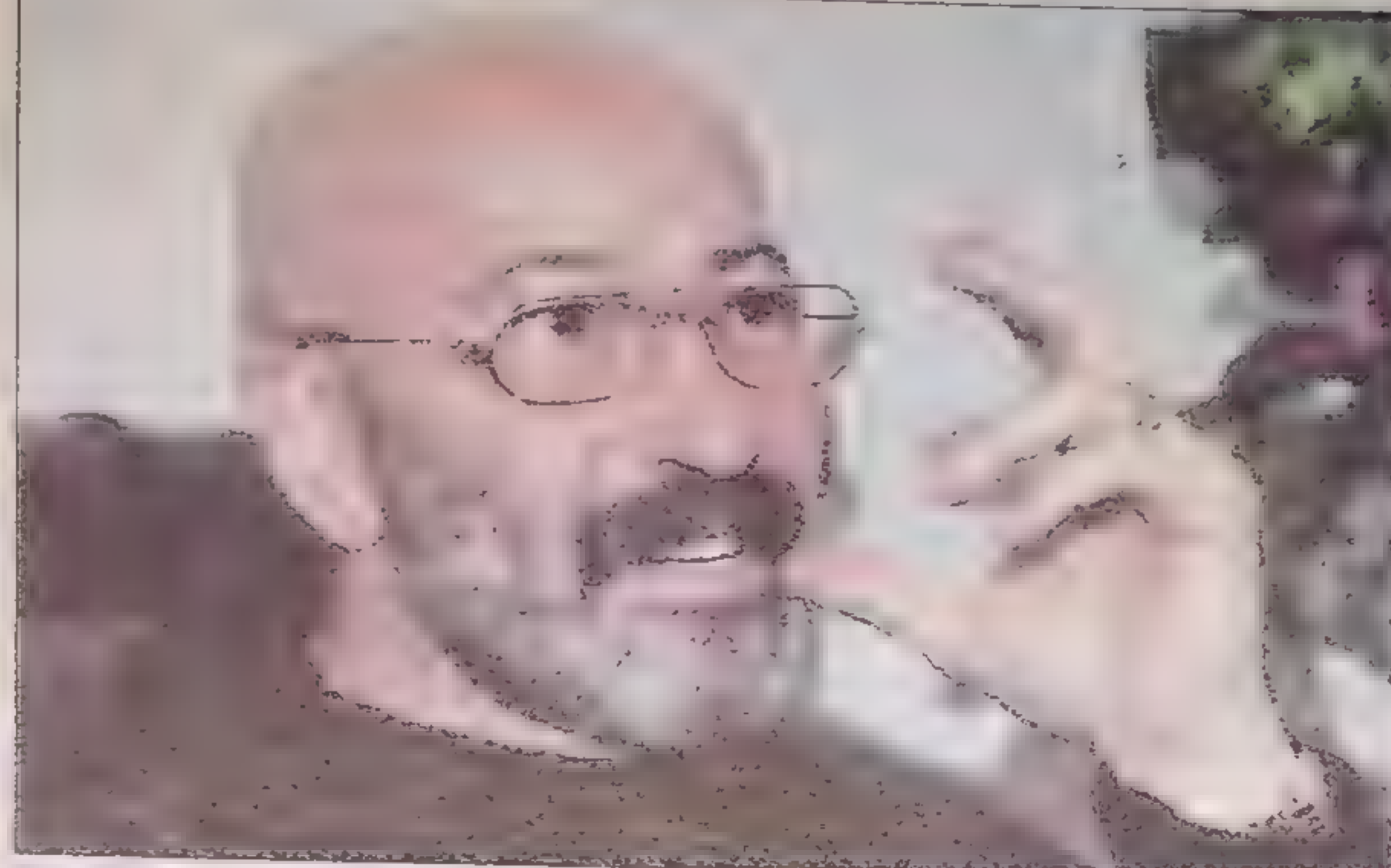
Федор ЗАЙЦЕВ,
строитель.

ВМЕСТО ФОТОАЛЬБОМА

Вся наша семья очень любит фотографировать. А фотографии надо куда-то складывать, где-то хранить. Чтобы не покупать дорогие фотоальбомы, я придумал вот что.

Покупаете в магазине канцтоваров такие прозрачные пакетики для листов бумаги - их еще называют файлы. Потом по линейке делите их на три части с помощью хорошо разогретой полоски металла. Прозрачный пластик спаивается. Затем бритвочкой очень аккуратно надрезаете файл вдоль "переплета" (белая пластиковая полоса с дырочками) и вставляете фотографию. В один файл входят шесть фотографий стандартного размера 10x15 см. Их очень удобно сшивать между собой через отверстия в переплете. Стоят такие файлы копейки.

Семен ПОДГОРСКИЙ. Великий Новгород.



Александр РОЗНОВ
Великий мозг

- Кухня - это тоже искусство. Не могу сказать, что я великий кулинар, но кое-что умею. Например, мозги пожарить. Это очень просто. Берете мозги свиные или говяжьи - без разницы. На два часа замачиваете, затем отделяете пленку. Отделили? Теперь отвариваете почти до готовности, остужаете и нарежете вдоль ломтиками толщиной около 1 сантиметра. Посыпаете кусочки солью, перцем. Панируете в специальной панировке (она сейчас на прилавках в большом количестве) или же просто обваливаете в муке и жарите до образования румяной корочки. Очень нежное блюдо получается.

- Честно сказать, сам я уже и забыл, когда готовил. Ну некогда мне. А гастрольная жизнь предполагает приготовление собственными силами только бутербродов. Когда-то в этом искусстве равных мне не было. Вот вспомнил один рецепт. Правда, не совсем гастрольный вариант, но все равно назовем его бутербродом "Гастрольный".

Три больших ломтя белого хлеба надо намазать горчицей с маслом и покрыть измельченной консервированной печенью трески. Сложите вместе и дайте немного постоять. Затем нарежьте аккуратными треугольниками, разложите на плоской тарелке и подавайте к кофе или как закуску к обеду, ужину. Получается такой красивый многослойный бутерброд.

Александр МАЛЫКОВ
Гастрольный бутерброд



Елена ДАНИЛОВА
Бьюти-советы

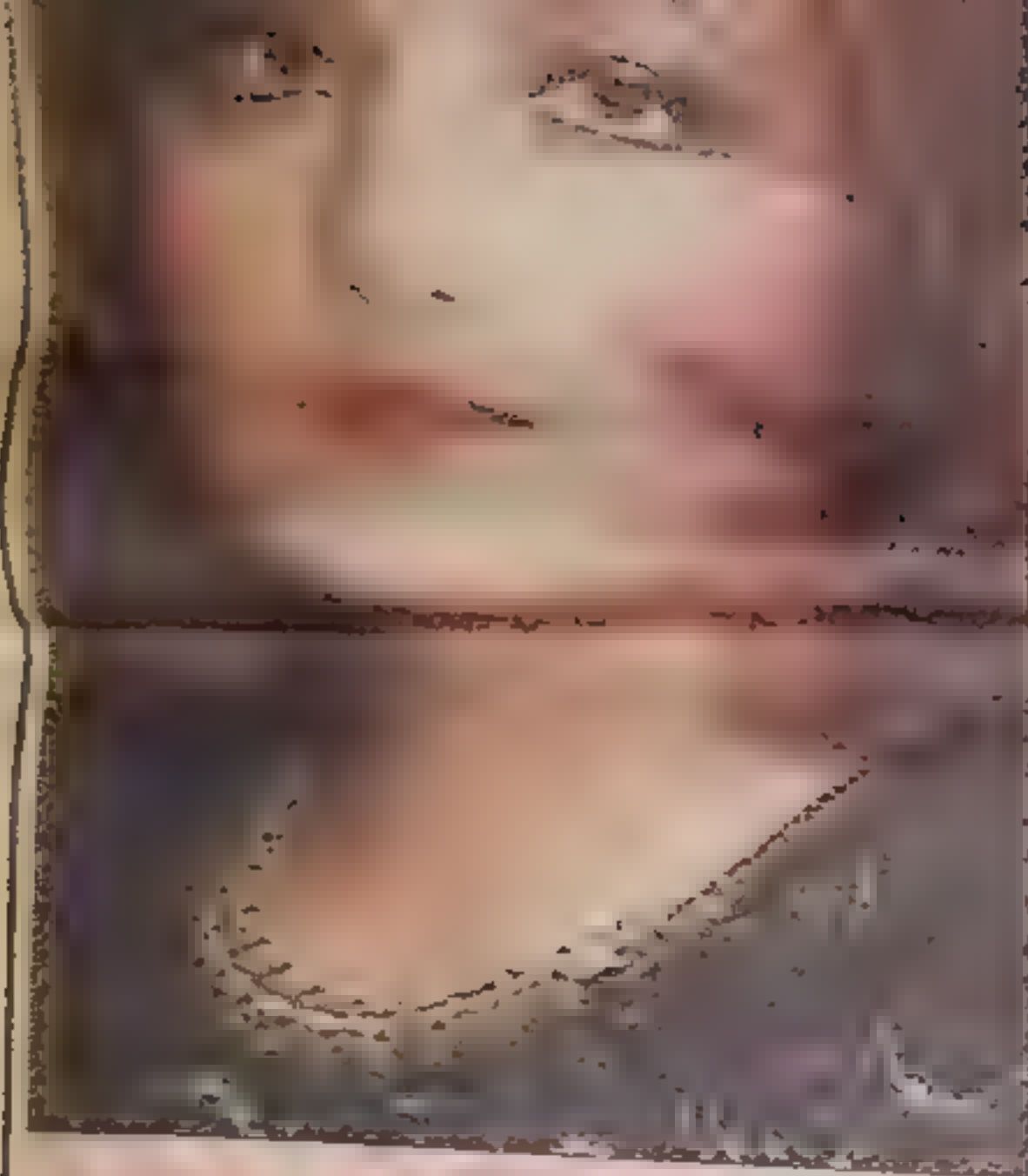
- Я считаю, что для женщины имеет огромное значение, как она выглядит. Особенно эта проблема встает после критического возрастного рубежа. Увы, только тогда мы хватаемся за всякого рода чудодейственные средства. А ведь правильно



Ефим ШИФРИН
Утро начинается @ "Фимки"

- Есть у меня рецепт одного напитка красоты. Назовем его в честь меня "Фимкой". В стакан холодной кипяченой воды выжимаем сок из половинки лимона. Добавляем 2 чайные ложки меда, перемешиваем и выпиваем.

Этот напиток очень полезно употреблять с утра, чтобы чувствовать себя счастливым человеком. К тому же он благотворно влияет на весь организм.



АНАСТАСИЯ: Пусть "ухаживает" желток

- Есть у меня своя теория по поводу того, что после шампуня волосы становятся беззащитными. Коже головы, на мой взгляд, стоит многих трудов, чтобы создать защитную пленку, а когда мы ее безжалостно смываем, потом структура кожи головы занимается не тем, чтобы защищать, а тем, чтобы снова создать эту защиту. Поэтому уже очень давно волосы я мою только яичным желтком. Но его обязательно надо отделить от белка, а то он у вас на голове сварится. Желток хорошо мылится и пенится, после него волосы становятся послушными и блестящими.

Кстати, после него не требуется дополнительной обработки волос разными ополаскивателями, кондиционерами, которыми я, правда, еще дольше, чем шампунями, не пользуюсь, потому что просто не вижу свои волосы после "ухаживания".

СМОЛОДУ

- Я считаю, что для женщины имеет огромное значение, как она выглядит. Особенно эта проблема встает после критического возрастного рубежа. Увы, только тогда мы хватаемся за всякого рода чудодейственные средства. А ведь правильно говорят: красоту надо хранить смолоду!

Залог прекрасной кожи - чистая вода (отфильтрованная



или покупная) и мягкое мыло. Масками я не пользуюсь. Их мне заменяют отсутствие курения и алкоголя, свежесжатые соки, сон по принципу "спи сколько хочешь", массаж, сауна, бассейн, солярий. Это прописные истины, надо только не лениться их применять. Но все же есть у меня и свой маленький секрет: после массажа я никогда не принимаю ни душ, ни ванну, а обрызгиваю тело из пульверизатора - ощущение, поверьте мне, превосходное.



Е "Фимкой"

- Есть у меня рецепт одного напитка красоты. Назовем его в честь меня "Фимкой". В стакан холодной кипяченой воды выжимаем сок из половинки лимона. Добавляем 2 чайные ложки меда, перемешиваем и выпиваем.

Этот напиток очень полезно употреблять с утра, чтобы чувствовать себя счастливым человеком. К тому же он благотворно влияет на цвет лица, и употреблять его полезно не только женщинам, но и мужчинам.

Александр БУЙНОВ: Шарик капитана Каталкина

- Готовить я, сказать по чести, практически не умею. Были когда-то какие-то эксперименты, но все они, как правило, заканчивались плачевно. Хотя нет, вот один из них, который, как оказалось, в глазах многих людей про-



Борис МОИСЕЕВ: Красивая "Экспрессия"

- Как это ни покажется странным, но готовить, не в пример многим мужчинам, я люблю. И мало того, что люблю, но и умею. Блюда из-под моих рук периодически выходят просто фантастические. Давайте придумаем что-нибудь экзотическое. Например, коктейль "Экспрессия".

Взбиваем один белок, вливаем в бокал 100 г шампанского, добавляем 50 г ликера (апельсинового или бананового), вливаем 50 г сливок, добавляем взбитый белок, сверху посыпаем тертым шоколадом, вставляем три вишенки и лепесток розы. Правда, красиво? А вкусно-то как!

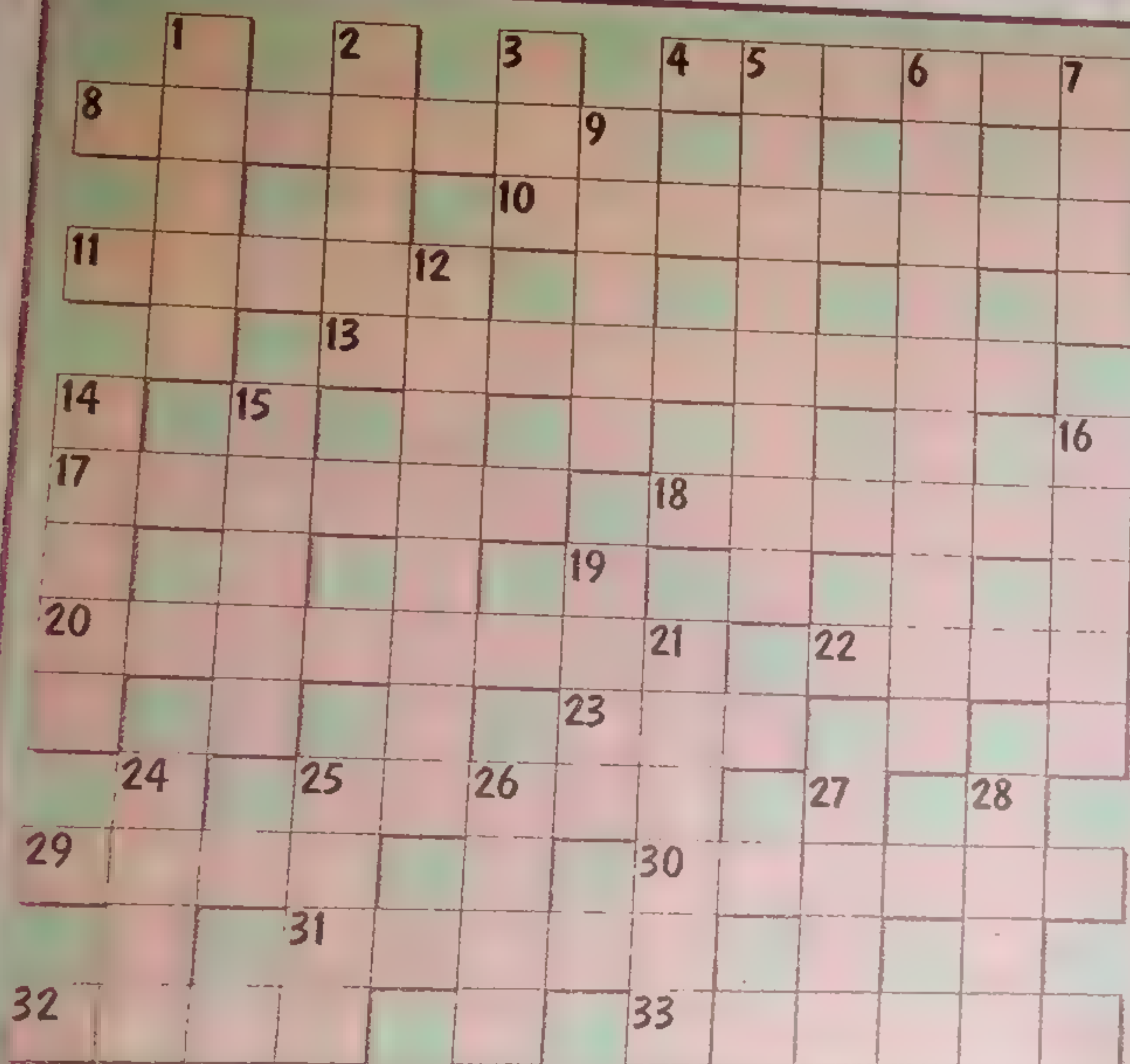


славил меня, как искусного кулинара. Назовем это блюдо "Шарики капитана Каталкина".

Однажды я смешал чуть больше полстакана муки с двумя яйцами, прибавил 60 граммов молока. Добавил немного соли и граммов 200 натертого на крупной терке ананаса. Из всей этой массы сформовал такие симпатичные кругленькие шарики и обжарил во фритюре. Запах стоял тот еще! Потом выложил результат труда на сито и посыпал сахарной пудрой. Получилось довольно экзотично. Мне понравилось.

...подготовила
...ЛАРИНА.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 4. "Речной" грузинский коньяк. 8. Прозвище главного телемента. 10. Постановка автомобиля на прикол. 11. Кремлевский "царь" с ядрами. 13. Любитель делить на три без остатка. 17. Японский космонавт. 18. Штаны, изобретенные маркизом Гастоном специально для кавалеристов. 20. Тележурналист, работающий в горячих точках за наличные. 22. Одна из вещей, что витают в воздухе, но оседают не на голову. 23. Подходящее вместилище для семи падей. 25. "Дружба", которую можно съесть. 29. Единственный футболист, заслуживший обращение "ваше величество". 30. Игра, где "22 бугая без всякого дела" для народного хозяйства гоняют

по полю". 31. Оно выделяется при разбавлении спирта водой. 32. Состав для укладки волос на голове. 33. Мужчина в "латно" сидящем костюмчике.

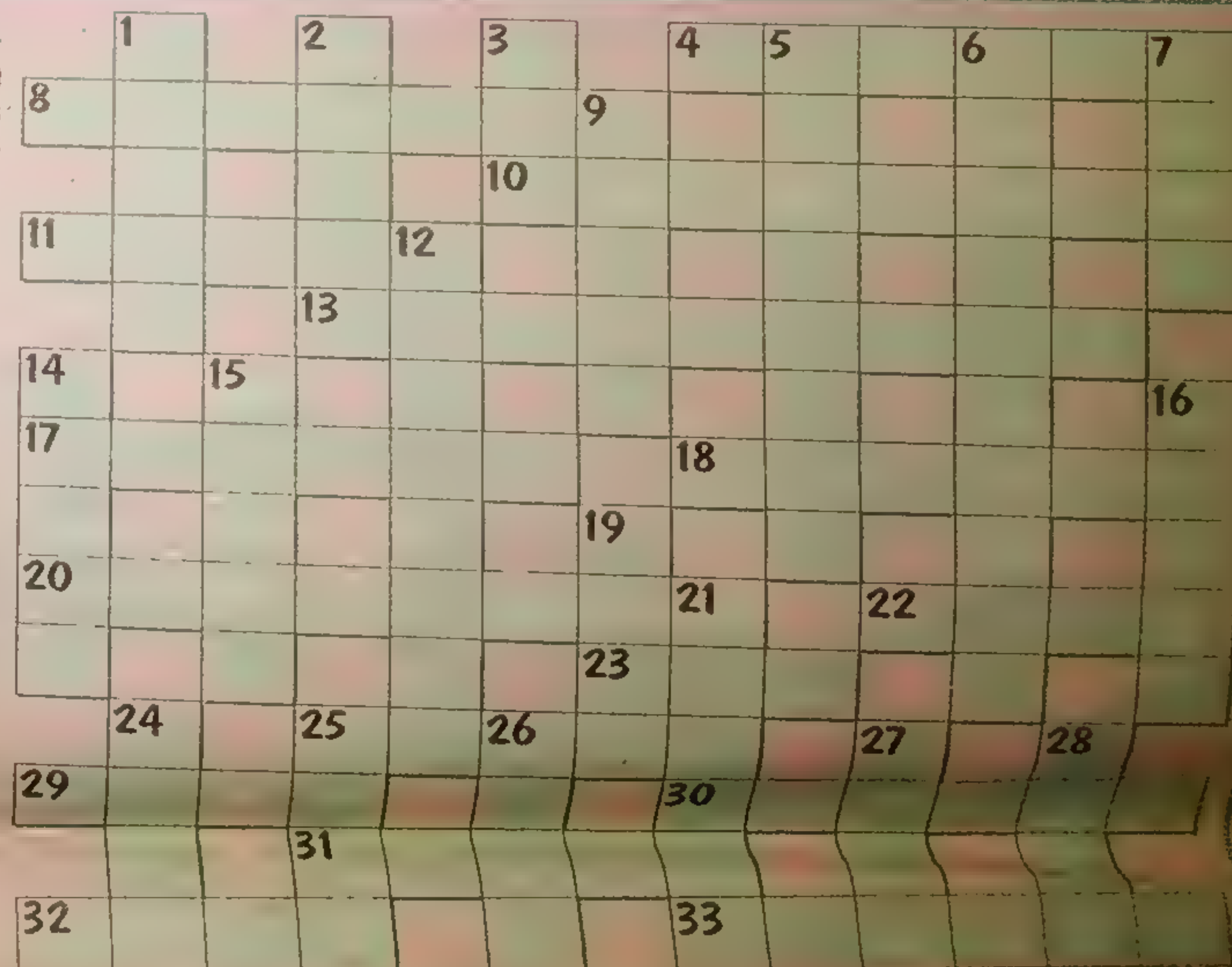
По вертикали. 1. Дубленка для зимней рыбалки. 2. "Съедобная часть" от президента Буша-старшего. 3. Пушкинский "гонщик" за дешевизной. 5. Административный орган вуза. 6. Нетленный цикл поэта "Ляпсуса"-Трубецкого. 7. Четвероногий тягач арбы. 9. Административно-территориальная единица. 12. Брачные отступные. 14. Порода собак с малым клиренсом. 15. Головной убор, украшающий голову единственного в мире человека. 16. Нелюбимый заяц Чапая. 19. Продукт прокурорского "пошива". 21. Чем больше на нем плесени, тем он лучше. 24. Древнерусский митинг. 25. Оружие гладиатора-ретиария. 26. В пареном виде - символ простоты. 27. Киса Воробьянинов по отношению к русской демократии. 28. Коровий "инкассатор".

ДЛЯ ЖЕНЩИН

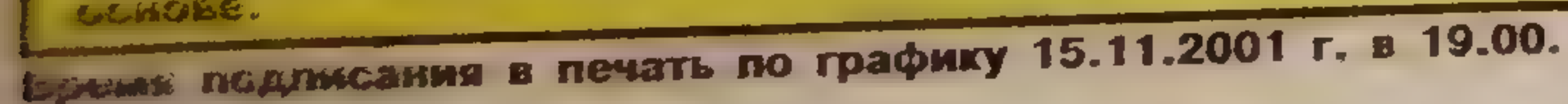
По горизонтали. 4. Дитя спора. 8. Женщина, которой обещают все то, чего не получает жена. 10. Мать идеального сына, которому ужасно не повезло с женой. 11. Искусство, начинающееся с вешалки. 13. Опера Дж. Верди по мотивам драмы В. Гюго "Король забавляется". 17. Углубленная часть комнаты. 18. Линейка с выкрутасами. 20. Фамилия Круза из сериала "Санта-Барбара". 22. Женщина для Чингачука. 23. Единственная женщина, испытавшая по-настоящему "райское наслаждение". 25. Имя адресатки сонетов Петрарки. 29. Список блюд, которые "только что кончились". 30. Вышла мадьярка на берег Дуная, бросила в воду... Что? 31. Срослые ... сулят счастье (примета). 32. Лекарство на подоконнике. 33. Фрукт, достойный гуся на столе.

По вертикали. 1. Детский головной убор. 2.

Часть города, где нет проблем с покупками, но есть проблемы с парковками. 3. Лучший исполнитель партии мистера Икса. 5. Помесь комода с письменным столом. 6. Дама, которой русским языком не объяснишь, чего ты от нее хочешь. 7. Голос детства и юности. 9. Лев Толстой по отношению к "Анне Карениной". 12. Красивая речь ни о чем. 14. Хищная морская птица с занавеса МХАТа. 15. Небольшое музыкальное произведение. 16. Состояние безмятежности. 19. Имя французского кутюрье Кардена. 21. Аплодисменты, потерявшие чувство меры. 24. Что представляет собой скипетр? 25. Группа, считающая, что "Екатерина была не права". 26. Отстойник для нашкодившего чада. 27. Шедевр озвученной мудрости или глупости. 28. Плоть экспонатов музея мадам Тюссо.



29					30				
		31							
32					33				



ДРУГ ДОМА

№45/2001

2001

Декабрь

Выходит
четыре раза
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕСЛИ НА ВАС ЧИХНУЛИ

Грипп зимой - самая ходовая болезнь, и заразиться им можно в автобусе, троллейбусе, метро, на работе. Народ издавна научился бороться с этой напастью самыми различными способами. Приведем некоторые из них.

ГИМНАСТИКА НА ЗАКУСКУ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 44 кулинарный приз получает **Надежда Григорьевна САМОРОДОВА** из Иркутска, предложившая рецепты оригинальных острых закусок. Приз за лучший совет присужден **Лидии Андреевне НОВОЖИЛОВОЙ** из г. Юрьев-Польский Владимирской области. Она поделилась с читателями эффективным комплексом упражнений, который нашла в бумагах отца (он был участковым врачом).

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

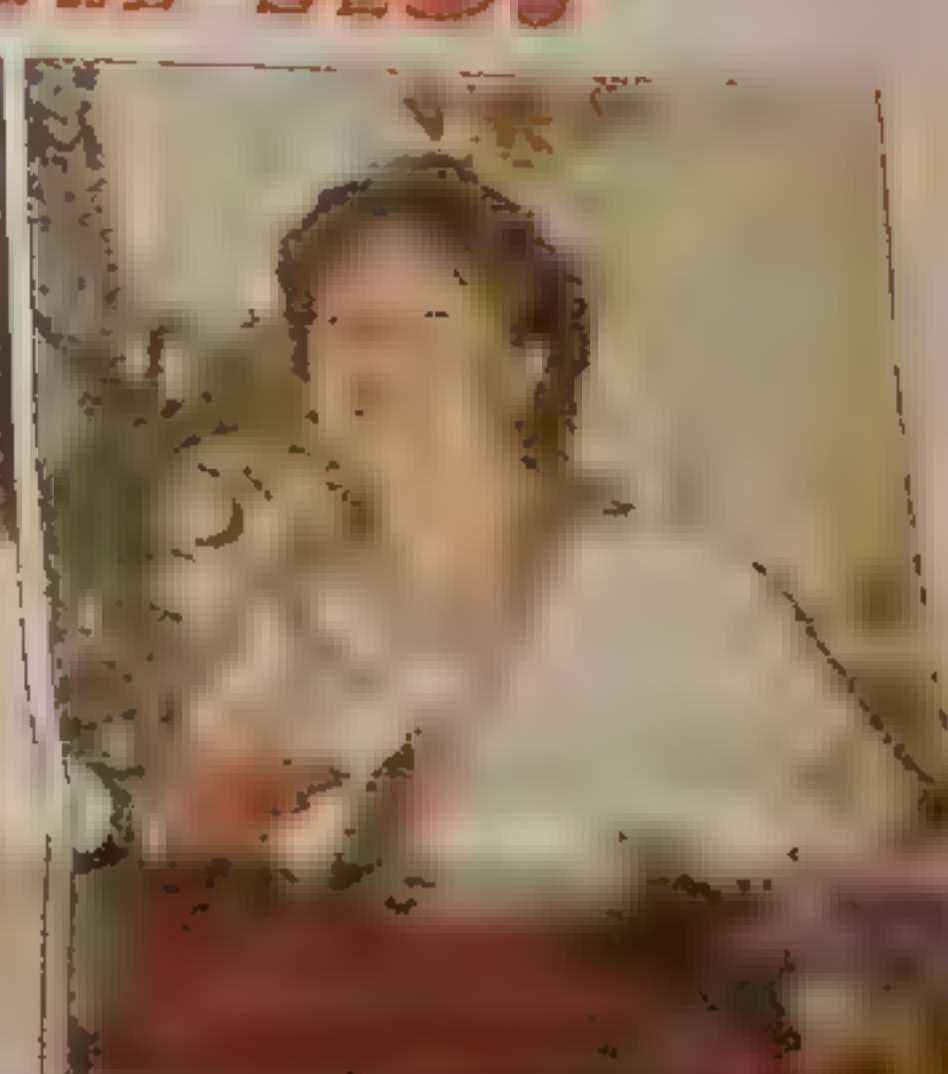
ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Нина Ивановна
КАРАБАНОВА с
правнуком Никитой



Екатерина
ВОРОНЦОВА



Людмила Васильевна
ПОПОВА

Если вы почувствовали первые признаки простуды, обязательно попарьте ноги, чтобы остановить развитие болезни. Затем быстро облейте ноги холодной водой - и сразу в постель. При насморке и общем недомогании горячая ванна совершает чудеса! Если же вы не на шутку простудились, чихаете и кашляете, мелко натрите репчатый лук, смешайте его с гусиным жиром и втирайте эту смесь в область грудной клетки и шеи. При сильном кашле эту же смесь принимайте утром натошак по столовой ложке. Если насморк сильный, каждые 2-3 часа принимайте столовую ложку лука, смешанного с медом. Лук подобно хрену и редьке содержит горчичное масло и действует как антибиотик.

Сто граммов растительного масла кипятите 45 минут на водяной бане, затем добавьте три столовые ложки измельченного репчатого лука, две дольки измельченного чеснока, настаивайте два часа, потом процедите. Этого средства хватит на всю зиму.

Если у вас бронхит, приготовьте такое лекарство. Возьми-

те эмалированную кастрюлю без трещин, влейте в нее стакан молока и всыпьте столовую ложку шалфея. Прикройте блюдцем или тарелкой. Вскипятите эту смесь на небольшом огне, дайте ей немного остыть и процедите. Вскипятите вновь, прикрыв блюдцем. Пейте горячим, перед сном, остерегаясь сквозняков.

В сибирских деревнях при "жесткой простуде" и сильном кашле применялось такое средство: 20 граммов полыни настоять в полулитре водки - чем дольше, тем лучше, но не менее суток. Принимать по столовой ложке три раза в день и перед сном. Для лечения детей это средство не годится.

Смешайте свежесжатый сок моркови с молоком в равных пропорциях. Принимайте при кашле 5-6 раз в день.

Две столовые ложки свежего сливочного масла, два желтка, чайную ложку муки и две чайные ложки меда тщательно перемешайте. Принимайте при кашле, бронхите 4-5 раз в день до еды.

При гриппе и простуде поможет еще одно целительное

средство. Мелко нарежьте на блюде половину лимона с цедрой. Туда же искрошите 7-8 долек чеснока средней величины. Все это поместите в пол-литровую стеклянную банку и залейте холодной кипяченой водой. Оставьте смесь в темном месте на четыре дня, а потом - в холодильник (лимон и чеснок из жидкости не вынимайте). Принимайте один раз в день утром за 20 минут до еды по столовой ложке. Детям в зависимости от возраста давайте чайную или десертную ложку. Когда жидкости в банке останется мало, начинайте делать новую порцию (перерыва в приеме не должно быть). Лекарство пахнет только лимоном, так что не бойтесь пить его перед выходом на работу.

К сожалению, тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, такими, как энтероколит, энтерит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, и другими, этим составом пользоваться нельзя.

Если у вашего малыша забился носик, растворите одну чайную ложку меда в двух столовых ложках теплой кипяченой воды. Смочите два ватных жгутика - и в носик на 20 минут. Можно сначала в одну, затем во вторую ноздрю.

Детям, особенно маленьким, хорошо закапывать в нос и свежеприготовленный сок свеклы - по 5-6 капель 4-5 раз в день.

Но особенно поможет детям следующий рецепт: примерно чайную ложку меда соедините с 2,5 чайной ложки свекольного сока и закапывайте по 5-6 капель смеси в каждую ноздрю 4-5 раз в день.

Народные рецепты собрал
Анатолий САФОНОВ.

Нина Ивановна
КАРАБАНОВА с
правнуком Никитой

Екатерина
ВОРОНЦОВА

Людмила Васильевна
ПОПОВА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 24 декабря 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

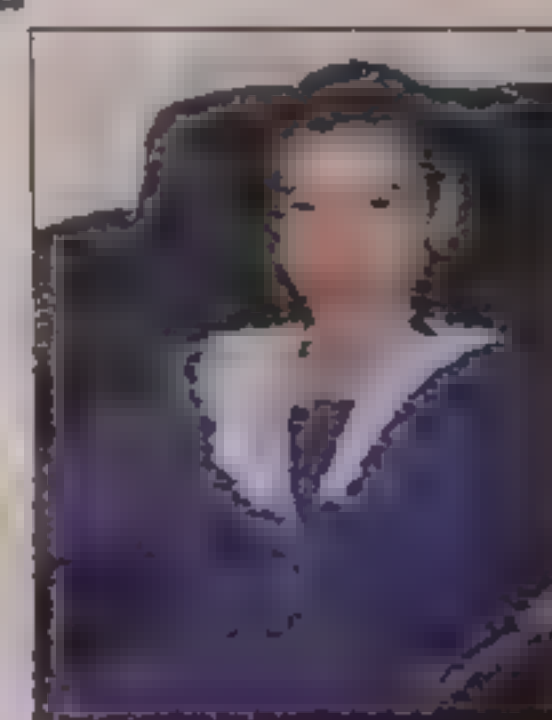
По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 35 за прошлый год в счастливую дюжину попали Екатерина Евгеньевна ВОРОНЦОВА из Владимира, Ирина Сергеевна ИГНАТОВА из



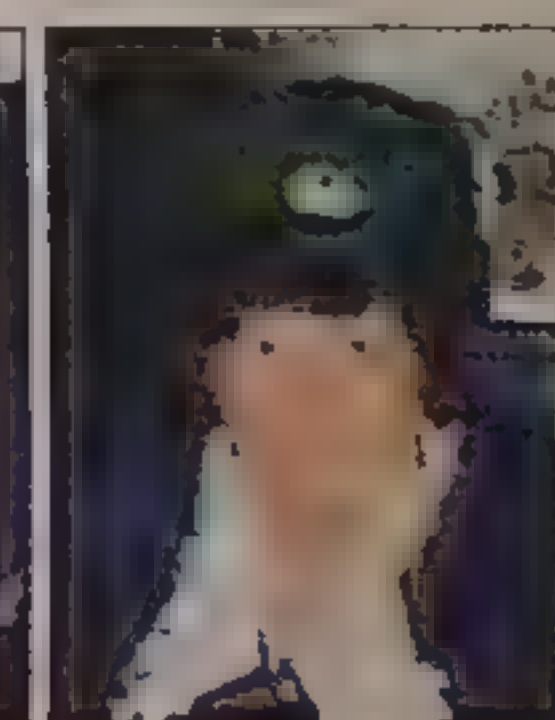
Наталья ШАТКОВА
с дочкой Валерией

Кемерово, Нина Михайловна ИНЯТКИНА из Екатеринбурга, Людмила Алексеевна КАЛЫКОВА из Пензы, Нина Ивановна КАРАБАНОВА из г. Бор Нижегородской области, Антонина Дмитриевна КИУРУ из г. Светогорск Ленинградской области, Наталия Сергеевна ЛЫКОВА из Ульяновска, Надежда Владимировна МУХИНА из г. Воскресенск Московской области, Людмила Васильевна ПОПОВА из г. Котельнич Кировской области, Раиля Наилевна ФАТТАХОВА из г. Ниж-

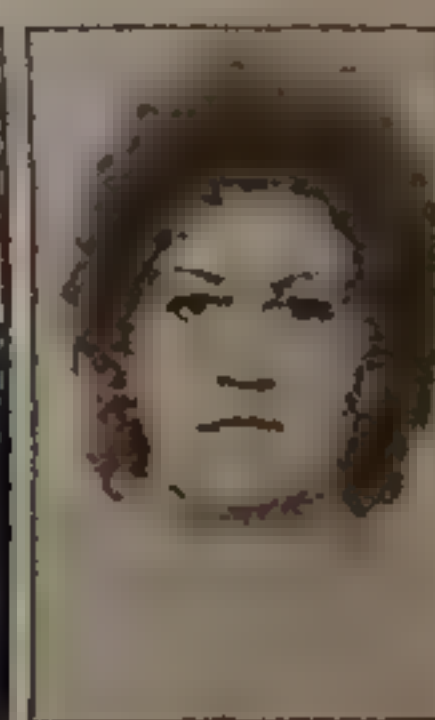
Поздравляем
победителей!



Раиля
ФАТТАХОВА



Нина
Михайловна
ИНЯТКИНА



Надежда
Владимировна
МУХИНА

"Друг дома" № 45

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

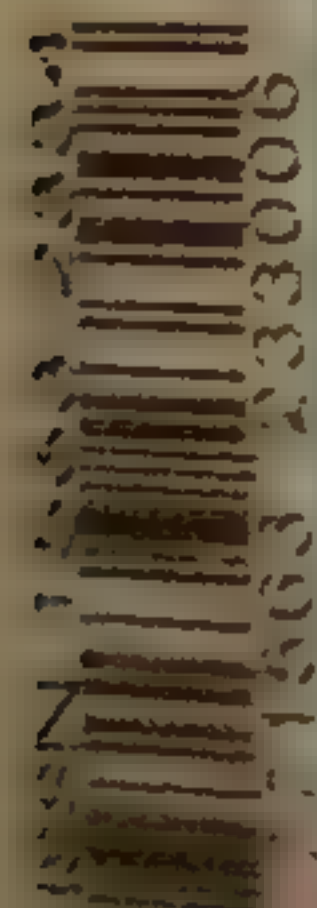
Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 24.12.2001 г.

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим надежным советчиком и помощником. Так как он намерен оставаться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, советуем вам дойти до почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2002" (он зеленого цвета), открыть 1-й том на 79-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на 1 полугодие 2002 года.

С "Другом" - не расставайтесь!

ПОДПИСКА
В РАЗГЛАШЕНИИ





Научить ребенка рисовать - дело хлопотное, особенно если вы сами этого не умеете. Но не спешите расстраиваться. Существует множество приемов, с помощью которых можно создавать оригинальные композиции, даже не имея никаких художественных талантов.

ПЕЙЗАЖ ИЗ КЛЯКСЫ

Возьмите густую неразведенную водой краску (лучше использовать акриловую или гуашь) и нарисуйте цветное пятно. Кусочком картона процарапайте линии. А можно вырезать картон зубчиками и процарапать в краске гребешочки. Обратным концом кисти процарапайте завитушки или вензелечки. Краем картона выдавите линии крест-накрест. После того как ребенок освоит эту технику, можно приступать к созданию картины. Для этого на нескольких листах бумаги нанесите краску разных цветов и разными способами процарапайте поверхность. Теперь собирайте композицию. Например, из кусочка с гребешками вырежьте водоем, из завитушек - небо с облаками, из чешуйчатой поверхности сделайте змейку и так далее. Вырезанные элементы наклейте на чистый лист бумаги.

Очень интересными получаются узоры, состоящие из точек. Для этого возьмите кисточку и на обратный конец намотайте немного ваты. Впрочем, можно воспользоваться обыкновенной палочкой для чистки ушей. Вам понадобится еще один инструмент для работы.

Самый простой орнамент - это цветочки. Например, желтой краской сделайте серединки, красные и синие точки

но получаются цветы сирени или мимозы.

Массу интересных картин можно получить, отпечатавая трафарет на листе бумаги. Из картонки или старой открытки вырежьте элемент какого-нибудь орнамента (один лепесток, один тюльпанчик). На обратную сторону приклейте немного замазки - это будет ручка. На газету нанесите немного краски и размажьте выпуклой стороной ложки.

Прекрасные работы можно сделать, используя отпечаток пальца. Таким образом, например, можно сделать краба: отпечаток большого пальца - это туловище, а ножки и клешни выполняются с помощью оттисков тонких картонок.

Любопытного эффекта можно добиться, используя технику разбрызгивания. На цветную бумагу наложите трафарет. Это могут быть различные цветы, силуэты домов, деревьев. В баночке из-под йогурта жидко разведите краску. В краску опустите зубную щетку и проведите линейкой по щетине щетки в направлении к себе, разбрызгивая краску вокруг силуэта. Старайтесь, чтобы весь фон был покрыт крапинками. Снимите трафарет и дорисуйте детали на "незапятнанной" части рисунка.

Очень интересные компози-

Или еще один способ. Но здесь уже нужно использовать акварельные краски. Сделайте две кляксы различных цветов. Возьмите соломинку и подуйте, чтобы цвета перемешались, а затем аккуратно выдувайте краску в различных направлениях. Промокните середину, а когда краска высохнет, дорисуйте фломастером чье-то лицо или мордочку сказочного зверя.

Многим детям очень нравятся рисунки, появляющиеся из-под слоя краски. Существует несколько различных способов достижения такого эффекта. Один из них - процарапывание. Карандашом нарисуйте какой-нибудь узор. Затем отступите на пару миллиметров и повторите рисунок так, чтобы он получился нарисованным двойной линией. Раскрасьте его цветной пастелью, затем залейте черной тушью. Дайте высохнуть. Уголку отвертки процарапайте узор так, чтобы был виден первоначальный цвет.

Прекрасно подходят для таких занятий и восковые карандаши. Например, нарисуйте ими разноцветные звезды или салют на небе, а затем залейте весь рисунок синей акварелью. Акварель стечет, а звезды оста-

обведите туловище, хвост, крылья, нарисуйте перья и покройте рисунок цветной краской.

Если вы хотите получить необычный фон, сделать это можно таким образом: намочите лист водой, половину покройте, например, синим цветом, а оставшуюся часть - зе-

фломастером нанесите мелкие детали.

Подобных способов существует множество.



обыкновенной палочкой для чистки ушей. Вам понадобится отдельный инструмент для каждого цвета.

Самый простой орнамент — это цветочки. Например, желтой краской сделайте серединки, красные и синие точки — это лепестки, зеленые точки — это листья. Можно нарисовать основной рисунок кистью (например, большой стилизованный цветок), а украсить его орнаментом из мелких точек контрастного цвета. С помощью этой техники прекрас-

линейкой по щетине щетки в направлении к себе, разбрызгивая краску вокруг силуэта. Старайтесь, чтобы весь фон был покрыт крапинками. Снимите трафарет и дорисуйте детали на "незапятнанной" части рисунка.

Очень интересные композиции получаются с помощью обыкновенных клякс. Намочите водой лист бумаги для акварели и поставьте несколько клякс. Когда все высохнет, можно дорисовать кляксы фломастером, придав им более законченный вид.

чтобы был виден первоначальный цвет.

Прекрасно подходят для таких занятий и восковые карандаши. Например, нарисуйте ими разноцветные звезды или салют на небе, а затем залейте весь рисунок синей акварелью. Акварель стечет, а звезды останутся яркими.

В той же технике можно нарисовать волшебную птицу. Простым карандашом нарисуйте контур, но старайтесь, чтобы он был неярким. Белым восковым карандашом

заведите туловище, хвост, крылья, нарисуйте перья и покройте рисунок цветной краской.

Если вы хотите получить необычный фон, сделать это можно таким образом: намочите лист водой, половину покройте, например, синим цветом, а оставшуюся часть — зеленым. Сложите лист пополам. Когда вы его развернете, то увидите, что получился очень необычный, можно сказать, инопланетный пейзаж. Подождите, пока краска высохнет, и

фломастером нанесите мелкие детали.

Подобных несложных приемов существует великое множество, стоит только немного пофантазировать, и вы с ребенком научитесь создавать настоящие картины.

Татьяна УЗАФАРОВА,
преподаватель.

Для начала остановиться и подумать. Психологи утверждают, что подавляющее большинство браков распадается из-за того, что они изначально были построены на Великих Матримониальных Мифах, как их называют американские семейные психотерапевты. Человек считает, что если он нашел свою "половинку", встретил "настоящую любовь", то должен идти на любые жертвы, соглашаться на все и со всем, лишь бы быть с ней рядом. Это — первый и самый далекий от истины миф. Все люди ссорятся, даже родители и дети — самые близкие, казалось бы, существа на свете. А уж когда речь заходит о супружеских парах, то здесь ссоры часто приобретают постоянный характер. И это не так уж страш-

ВЫСЛУШАТЬ И ПОНЯТЬ

Типичная ситуация: он и она больше не могут нормально, спокойно общаться. Не могут разговаривать. Не способны понять друг друга. Складывается впечатление, что они только и делают, что ругаются. А ведь как все хорошо начиналось: сначала долго встречались, потом жили душа в душу... а теперь спорят по любому поводу, начиная с того, что есть на ужин, и заканчивая тем, идти или не идти в гости. В результате оба несчастны и подумывают о разводе. Что делать?

но. Даже если бы вы жили под одной крышей с лучшим другом, вы бы все равно ссорились и спорили и не соглашались по отдельным вопросам, потому что вы — два разных существа. Две индивидуальности, две независимые личности.

Это приводит нас ко второму матримониальному мифу: вопреки распространенному мне-

нию в загсе супруги не становятся одним целым. Каждый по-прежнему обладает собственной системой приоритетов и собственной моделью поведения, по-своему смотрит на жизнь и на мир. И так будет, пока смерть не разлучит их или пока они не разведутся. И это тоже нормально. Более того, поскольку супруги являются близкими друг другу людьми, индивидуальная позиция каждого из них в браке только укрепится (потому что они клялись друг другу в понимании и поддержке!). И ссоры, и споры неизбежны. Единственное, что должны освоить супруги, — это правильное ведение дискуссии, что, в свою очередь, сделает их брак еще более крепким, страстным и интересным. Успешные, счастливые семейные пары ссорятся ничуть не меньше пар несчастных и стоящих на грани развода, просто первые воспринимают эти ссоры не как трагедии и предательство, а как неотъемлемую часть супружеских взаимоотношений.

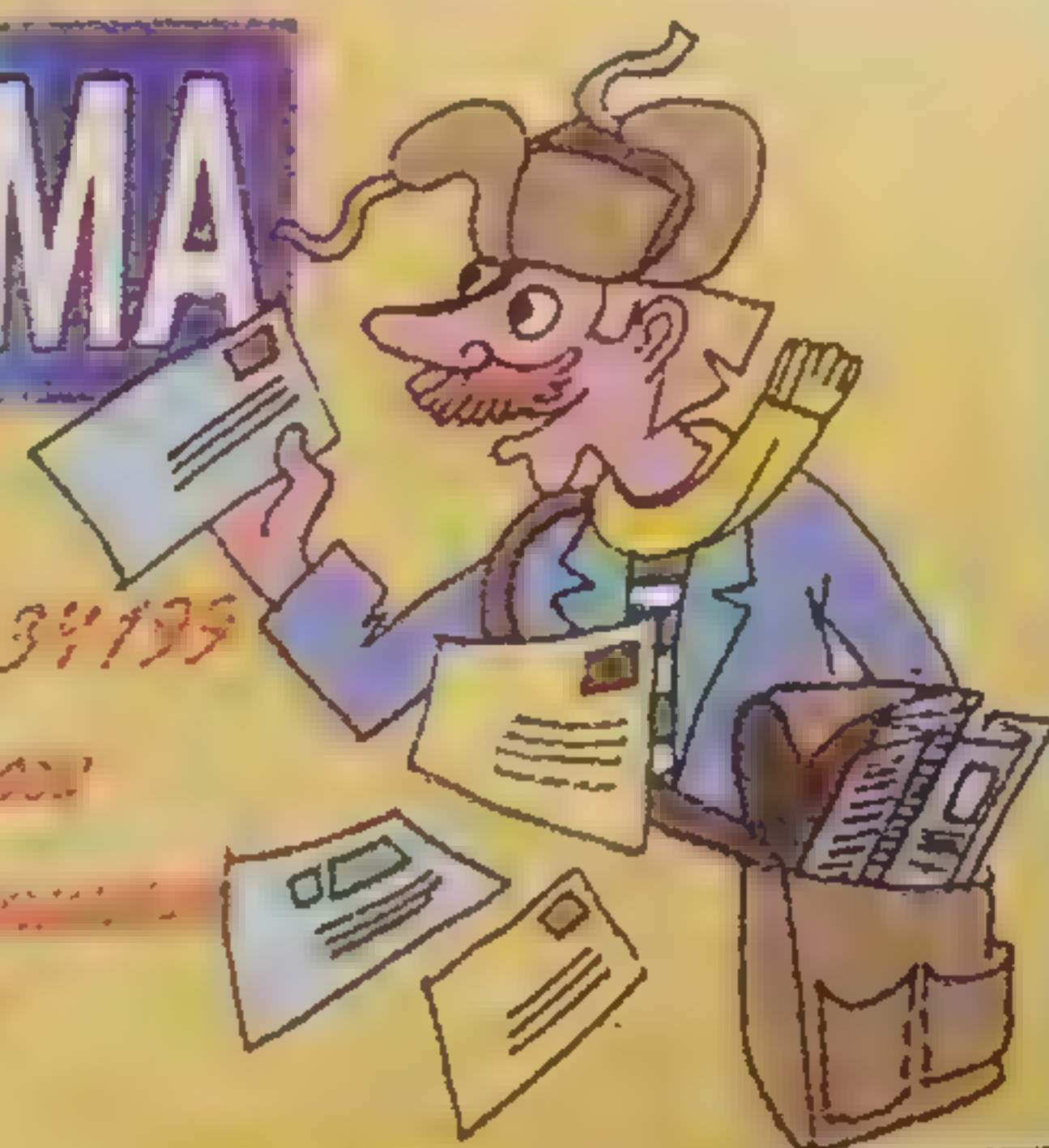
Как известно, неумение спорить является не столько личным недостатком человека, сколько пробелом в воспитании — его просто не научили правильно вести дискуссию. Первым шагом, как мы уже сказали, должно стать осознание того, что ссоры являются естественной и неотъемлемой частью семейной жизни. Вторым шагом станет обучение искусству последовательного и спокойного обсуждения. Перед тем как приступить к обсуждению серьезного, острого вопроса, договоритесь о следующем: как только один из вас начинает терять самообладание, он на несколько минут покидает комнату, чтобы остыть. Слушайте и говорите по очереди. Некоторые понимают спор как "дебаты", как необходимость доказать свою правоту, и это неправильный подход. Акцент нужно делать не на том, чтобы выиграть, а на том, чтобы выслушать и понять точку зрения другого человека. Если спустя три дня вы сможете адек-

ватно и полно объяснить позицию своего партнера, значит, вы слушали его внимательно. И конечно же спор и даже ссора не должны сопровождаться саркастичными замечаниями, намеками, уколами, оскорблениями, домыслами, обвинениями, в ваших словах также не должно быть презрения.

Конечно, это займет время, но в результате вы сможете сохранить свой брак и научиться общаться друг с другом. Чаще допускайте, что не правы, может быть, вы сами, а не ваш партнер. И помните, что главный миф — распространенное заблуждение в том, что счастливым брак может называться только в том случае, если супруги не ссорятся. Поверьте, чаще всего отсутствие ссор свидетельствует лишь о полном безразличии партнеров друг к другу. При столкновении двух разных личностей, которые, привнося каждая свои привычки, традиции и убеждения, строят новую семью, не может не возникать конфликтов. Поэтому расслабьтесь: сами по себе ссоры разрушить ваш брак не смогут, разрушить его можете только вы сами. Позвольте ему и себе быть разными, ведь именно это и делает вас такими привлекательными и интересными друг для друга.

Людмила СТУПАКОВА,
психолог.

ДРУГ ДОМА



Не секрет, что отношения в семье в большей степени определяются тем, какими мотивами руководствовались мужчина и женщина, вступающие в брак. Как ни странно, достаточно часто в браке люди стремятся реализовать какие-то свои личностные потребности. Иногда будущие муж и жена осознают их, иногда нет. Издесь очень важно, чтобы каждый оправдал ожидания другого, то есть дал человеку то, чего ему недостает. Что же может являться такими мотивами?

него не было ни времени, ни желания. В общем, в какой-то момент я устала от бесплодных ожиданий и беспочвенных обещаний и была вынуждена развестись с ним.

Я уже думала, что мне не суждено счастье в личной жизни, но... однажды повстречала Бориса. Сначала он мне не понравился - в нем не было мягкого очарования Ивана и импульсивности Олега. Борис был спокойный, какой-то неуклюжий, да и внешне не производил никакого впечатления. Однако... он почему-то выбрал меня и стал за мной ухаживать. Спокойно, методично и как-то ненавязчиво. Борис не пел мне дифирамбов и не устраивал фейерверков - просто появлялся в нужное время: если я болела, если мне нужно было перевезти вещи на дачу, купить подарок маме, устроить

свою соседку, - рассказывает Галина. - Их брак с мужем строится на том, что Ольга развлекается, как малое дитя, а Костя все время твердит ей, что она самая умная, интересная, гениальная. От него только и слышишь: "Моя Оленька, моя Оленька..." А она ходит, задрав нос, и, между нами, ничего толком-то и делать не умеет. Постоянно меняет работу, профессии, подруг, стиль одежды, а он одобряет все, что бы она ни творила... На самом деле роль Кости в этой семье - восхищаться женой. Потому что ни на что другое он просто не способен - ни денег заработать (бывает так, что иногда они просто сидят на одном хлебе!), ни по дому помочь, ни уроки с ребенком сделать. И ведь живут вместе уже десять лет, и оба выглядят вполне счастливыми...

В этом браке Ольга, по-ви-

ОПРАВДАТЬ ОЖИДАНИЯ ДРУГ ДРУГА

- Я была замужем два раза, - рассказывает 32-летняя Елена, - оба раза выходила по большой любви, и оба брака были неуспешными. Мой первый муж, Иван, был таким же студентом, как и я, мы вместе учились в институте. Любовь была просто какая-то сумасшедшая, гуляли ночи напролет, говорили обо всем на све-



РЭКЕТ В ПОСТЕЛИ

На ваш взгляд, может ли импотенция явиться причиной ухода мужчины из семьи? Заранее спасибо.

**Л.Н.
г. Владимир.**



Юрий ПРОКОПЕНКО
врач
сексопатолог
кандидат
медицинских
наук
обозреватель
"Друга дома"

Причин для ухода мужчины из семьи множество. Постоянные скандалы, пьянство, супружеские измены, неумение жены готовить борщ, "как мама". Но в принципе все эти и любые другие поводы сводятся к одному - неумению супругов найти общий язык.

Именно это обстоятельство лежит в основе ухудшения отношений, а впоследствии и усиливает разногласия между супругами. Когда предел прочности семьи будет превышен, развод неизбежен.

Так же как и любой другой повод для ухода мужчины, "импотенция" - понятие весьма относительное. Ведь в сексе нет норм, единых для всех. В каждой паре со стажем существуют свои собственные понятия о том, "что такое хорошо и что такое плохо". Конечно, в таком важном деле у каждого из супругов есть свои предпочтения, взгляды, желания и возможности. Но если мужчину и женщину объединяет не только постель, возможные разногласия вполне можно уладить.

Есть множество семей, в

Ну а предъявлять претензии, если от мужа ожидается все, а для него не делается ничего (а точнее - того, чего хочет мужчина), и вовсе несправедливо. Это ведь как в банке: прежде чем ждать прибыли, нужно что-то вложить. А женщина порой действует, как рэкетир: ничего не вкладывает, но требует отдачи.

Но и в подобных случаях мужчина может не уйти, а жить с сознанием своей никчемности, покорно подчиняясь жене, стыдясь своего "недостатка". Кстати, сознательно или бессознательно женщина, унижая мужа, именно этого и добивается: взять супруга под контроль, заставить плясать под свою дудку, причем даже не очень контролируя, - осознание своего недостатка само по себе будет держать мужчину на коротком поводке.

Но в какой-то момент мужчина может очнуться, скинуть с себя гнет устоявшегося мнения - и восстать. Что послужит причиной пробуждения, сказать невозможно, но чаще чем в половине случаев это внимание со стороны женщины

...шедшая, гуляла...
...напролет, гово-
...обо всем на све-
те, поженились бук-
вально после месяца
знакомства. Но как
только стали жить вме-
сте, сразу начались "су-
ровые будни". Я ни в
чем не могла положить-
ся на Ивана! Если про-
сила что-то сделать для
дома, для семьи, он не-
пременно забывал об этом. Все
время была как бы в подвешен-
ном состоянии - ни в чем не
могла на него рассчитывать. Но
доконал меня один случай. Как-
то я тяжело заболела - умудри-
лась подхватить воспаление
легких. И вот представьте, лежу
дома с температурой под 40,
ни до кухни добрести, чтобы
водички взять, ни в аптеку сбе-
гать. Кое-как дозвонилась до
любимого, в слезах просипела
в трубку, что умираю, приезжай
быстрее домой. И стала ждать.
А он... приехал только на дру-
гое утро и быстренько так с
порога говорит мне: "Дорогая,
ты же знаешь, что я был у Пети
на дне рождения, мне было
просто неприлично уйти рань-
ше всех, неужели ты не могла
маме позвонить или подруге
какой?.." В общем, в тот мо-
мент я решила, что такой муж
мне не нужен.

Второй раз я влюбилась и
вышла замуж за Олега. Это был
совершенно сногшибательный
мужчина - он просто напоминал
мне ураган! Человек безумно
интересный, творческий, богем-
ный (он был начинающим арти-
стом), приковывал к себе все
женские взгляды вокруг. Мы
начали жить вместе. Все было
чудесно, я ни минуты не скуча-
ла с ним. Но... потом оказалось,
что этот человек в принципе не
способен зарабатывать деньги.
Развлекаться и тусоваться - да.
Задуматься о том, что мы завтра
будем есть на обед, - на это у

...ся на работу, решить какие-то
другие проблемы. И молча ре-
шал их. Причем делал это легко
и быстро. Мне это понравилось,
и я постепенно стала присмат-
риваться к этому человеку. Про-
шел год, и я приняла предложе-
ние Бориса стать его женой. С
тех пор мы живем вместе уже
пять лет, и я ни разу не пожалела
об этом. Да, у меня нет этой
сумасшедшей любви, но зато за
моим Борисом я чувствую себя
как за каменной стеной, я забы-
ла, что такое нервотрепки и про-
блемы. Я даже внешне измени-
лась, стала спокойной, вальяж-
ной... И меня совершенно пер-
естал тревожить завтрашний
день - я знаю, что все будет
хорошо, потому что верю в сво-
его мужа... Потребность в люб-
ви, в теплых эмоциональных от-
ношениях присуща больше все-
го женщинам. А вот мужчины на
первое место чаще ставят лю-
бовь физическую, их гораздо
чаще толкает на брак желание
иметь постоянного сексуально-
го партнера.

На самом деле брак Елены с
Борисом сложился удачно, по-
тому что она наконец удовлет-
ворила свою ведущую потреб-
ность - в безопасности. Получи-
ла то, что ей не хватало в браках
"по любви". Обычно эта потреб-
ность характерна для тревож-
ных, неуверенных в себе жен-
щин. И если мужчина оправды-
вает их ожидания - они будут
вполне счастливы в браке.

- Я все время удивляюсь на

...димо, удовлетворяет свою по-
требность в признании и восхи-
щении, муж всячески поддер-
живает ее, а за это она прощает
ему (для нее это просто не име-
ет значения!) безденежье и не-
умение позаботиться о семье.

Бывает, что браки строятся
только на желании иметь детей,
иметь постоянного сексуально-
го партнера, решить какие-то
бытовые проблемы, самоутвер-
диться за счет другого человека,
реализовать свою потребность
во власти... Но в любом случае,
чтобы ни являлось причиной (мо-
тивом и потребностью), если
такой партнер дает супругу не-
достающее - они будут вполне
счастливы. Происходит так на-
зываемая согласованность ожи-
даний. Поэтому, собираясь за-
муж, постарайтесь понять, что
вы хотите от брака на самом
деле. И отвечает ли в этом плане
партнер вашим ожиданиям. Что-
бы не было потом разочарова-
ний типа "Я думала, что он будет
много зарабатывать, а он...", "Я
думала, что по-прежнему буду
общаться с подругами и вести
светский образ жизни, но...", "Я
была уверена, что он будет по-
прежнему восхищаться мною, а
он..." Продолжать претензии
можно до бесконечности! И дело
здесь не в конкретных недо-
статках супруга, а в ошибочной
установке на брак, в несогласо-
ванности ожиданий.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

...нятия о том, "что такое хоро-
шо и что такое плохо". Конеч-
но, в таком важном деле у
каждого из супругов есть свои
предпочтения, взгляды, же-
лания и возможности. Но если
мужчину и женщину объеди-
няет не только постель, воз-
можные разногласия вполне
можно уладить.

Есть множество семей, в
которых сексуальные пробле-
мы достаточно горячи. Причи-
нами недовольства могут быть
ритм половой жизни, приме-
нение контрацепции, особен-
ности ласк и самого сношения
и множество других - очень
важных и, на первый взгляд,
совершенно неважных момен-
тов близости. Но такие семьи
могут существовать долгие
годы и считаться образцом суп-
ружеской близости и вернос-
ти. И дело здесь лишь в од-
ном: люди хотят сохранить
семью и готовы для этого что-
то делать.

А есть семьи, в которых
идет невидимая война, посто-
янное выискивание у супруга
оплошностей, ошибок, недо-
статков, по которым бьют по-
больнее, чтобы продемонст-
рировать свое превосходство
и никчемность второй поло-
вины. И конечно, самое бо-
лезненное место - представ-
ление мужчины о своей муж-
ской силе. Самый сильный укол
- сомнение в мужской потен-
ции, пренебрежение сексу-
альными качествами, отказ в
признании мужчины Казано-
вой. Причем порой кто-то из
супругов или даже оба не
сознают, что ломают копыя из-
за недоказуемых либо совер-
шенно неважных вещей. Го-
ворить о слабости мужа может
только жена, которая все сде-
лала, чтобы мужчину поднять
и поддержать. Но даже в та-
ком случае ее отношение мо-
жет быть очень предвзятым -
ведь потенция на две трети
зависит от природных качеств,
а чем мужчина виноват, если
природа его обделила?..

...само по себе будет держать
мужчину на коротком повод-
ке.

Но в какой-то момент муж-
чина может очнуться, скинуть
с себя гнет устоявшегося мне-
ния - и восстать. Что послужит
причиной пробуждения, ска-
зать невозможно, но более
чем в половине случаев это
внимание со стороны другой
женщины. Вначале сомнения,
потом колебания, затем осоз-
нание своего действительно-
го положения - и понимание,
что его эксплуатировали и шан-
тажировали. Если характер и
обстоятельства позволяют, то
мужчина уйдет из семьи.

Ведь даже если есть сек-
суальные проблемы, их мож-
но как-то сгладить, сделать не
столь важными на фоне дру-
гих сторон семейной жизни.
Если же накал страстей вокруг
постели не снижается, то по-
степенно они становятся пре-
обладающими, вытесняя даже
самые положительные эмо-
ции, самые хорошие отноше-
ния. Вот тогда и возможен
взрыв.

Одним словом, мужчина
может уйти из семьи не из-за
импотенции, а из-за того, что
она стала причиной отчужде-
ния с женой. Или еще точнее:
если импотенция стала выра-
жением этого отчуждения.

Так что берегите друг дру-
га, идите навстречу друг дру-
гу, не обостряйте отношения,
а всячески сглаживайте ост-
рые углы - тогда мир и покой
установятся в доме.





Сколько раз приходилось падать, набивать шишки и шишки, а в ответ на свои жалобы слышать: "До свадьбы заживет".

- К сожалению, не все при падениях и ушибах в дальнейшем проходит бесследно, - комментирует расхожее изречение кандидат медицинских наук Римма Владимировна ГОЛИКОВА. - Мудрость его состоит в том, что не следует сразу поддаваться панике и отчаянию - усиливать стресс.

ДО СВАДЬБЫ ЗАЖИВЕТ?

- Значит, не нужно вообще обращать внимания на ушибы?

- Обращать внимание обязательно надо, но без излишнего волнения. Спокойно подняться, внимательно осмотреть ушибленное место, чтобы убедиться, не повреждены ли поверхностные слои кожи.

- Как действует согревающий компресс?

- Он оказывает противовоспалительное действие, вызывает длительное расширение кровеносных сосудов, обеспечивает прилив крови к ушибленному месту. Рассасывание кровоизлияния можно ускорить, если поверх компресса положить грелку, а ткань смочить водкой или винным спиртом, разбавленным водой (1:1).

Следует помнить, что ушибленные места нельзя растирать: это может привести к тромбофлебиту - закупорке вены сгустком крови.

- А если, несмотря на принятые меры, отек и гематома долго не проходят?

- Возможно, при сильном ушибе повреждены кости, нужно обязательно обратиться к врачу. А до этого ушибленную руку подвесить на косынке, а если ушиблена нога, то ее следует уложить в удобное по-

ложение высоко на подушке.

Большую опасность для здоровья представляют сильные ушибы головы. Иногда они сопровождаются мгновенной потерей сознания, тошнотой, рвотой, характерными симптомами при сотрясении мозга. В данной ситуации больному

АПТЕЧКА ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Зима - пора обострений желудочно-кишечных заболеваний. С помощью каких средств снять болевые ощущения? На этот вопрос отвечает фармацевт Татьяна Яковлевна СЕРГЕЕВА. - Изжога, тошнота, тяжесть в желудке, запор - с этими неприятностями время от времени сталкивается каждый. А в холодные дни особенно часто. Чтобы подобные сбои не застали врасплох, обзаведитесь аптечкой первой помощи в соответствии со своим заболеванием. Выбрать нужное лекарство вам поможет таблица.

Название лекарства	При каких заболеваниях принимать	Особенности лечения	Возможные побочные эффекты	Стоимость
Мезим форте	Заболевания желудка, печени, поджелудочной железы	1-2 драже в день перед или во время еды	Аллергические реакции	42 руб. 20 драже
Креон	Расстройства желудка, метеоризм, тошнота	2 капсулы во время еды	Диарея	366 руб. 20 капсул
Креон панкреатин	Панкреатит, заболевания желудка и печени	4 г средства в сутки во время или сразу после еды	Аллергические реакции	26 руб. 60 таблеток
Панзинорм форте	Гастрит, гепатит, холецистит	По одному драже три раза в день во время еды	Аллергические реакции	100 руб. 30 драже
Эссенциале	Заболевания печени, гепатит, дистрофия	По две капсулы три раза в день	Аллергические реакции	190 руб. 20 капсул
	Заболевания пищева-	1-2 таблетки после		

Обращать внимание обязательно надо, но без излишнего волнения. Спокойно подняться, внимательно осмотреть ушибленное место, чтобы убедиться, не повреждены ли поверхностные ткани - кожа, подкожная клетчатка, мышцы, не произошло ли кровоизлияния. Как правило, последнее сопровождается резкой болью, а через два-три дня появляется синяк. При сильном ушибе может появиться гематома, синяк с сильным отеком.

- Какую первую помощь в данном случае необходимо оказывать?

- Чтобы ослабить боль, уменьшить кровоизлияние и отек ушибленной ткани, подставьте болезненное место под струю холодной воды из крана. Сделайте свинцовую примочку, смажьте поврежденную кожу йодом.

Ускорить рассасывание кровоизлияния, синяка можно при помощи согревающего компресса. Для этого возьмите кусок полотняной ткани такого размера, чтобы она покрыла пораженную поверхность тела. Смочите ее в воде комнатной температуры, слегка отожмите и приложите к больному месту. Сверху ткань покройте клеенкой или вощеной бумагой, лучше компрессной, так, чтобы она на один-два сантиметра заходила за края намоченной ткани. На компрессную бумагу наложите толстый слой ваты и прибинтуйте компресс к телу так, чтобы он не сдвигался, но и не мешал больному.

Согревающий компресс нужно ставить на 10-12 часов, лучше всего на ночь. Если он правильно поставлен, то после снятия ткань должна оставаться теплой и влажной.

Большую опасность для здоровья представляют сильные ушибы головы. Иногда они сопровождаются мгновенной потерей сознания, тошнотой, рвотой, характерными симптомами при сотрясении мозга. В данной ситуации больному также показаны покой и квалифицированная консультация врача.

Сотрясения мозга случаются и при падениях с высоты, когда сильные ушибы приходится на грудь, нижнюю часть живота, спины... При этом нельзя допускать, чтобы больной вставал и ходил: его нужно осторожно перенести на руках или на носилках и отправить в больницу.

- Чем угрожает сотрясение мозга больному в дальнейшем?

- Закрытое механическое повреждение мозга опасно тем, что, закончившись незаметно, даже при легкой форме, в дальнейшем может стать причиной сильных головных болей, неврологических расстройств и, к сожалению, даже эпилепсии. Что уж говорить о заболеваниях средней и тяжелой степени, когда сотрясения сопровождаются длительной потерей сознания. В результате могут развиваться симптомы тяжелого органического повреждения мозга, нарушения дыхания, сердечно-сосудистой системы и пр.

Увы, ушибы не всегда проходят без последствий. Конечно, они могут зажить до свадьбы, если к ним относиться с вниманием и в тяжелых случаях обращаться к медицинской помощи.

**Беседу вела
Евгения ПЕНОВА.**

панкреатин	ния желудка и печени	во время или сразу после еды	реакции	60 таблеток
Панзинорм форте	Гастрит, гепатит, холецистит	По одному драже три раза в день во время еды	Аллергические реакции	100 руб. 30 драже
Эссенциале	Заболевания печени, гепатит, дистрофия	По две капсулы три раза в день	Аллергические реакции	190 руб. 20 капсул
Гестид	Заболевания пищевода, поджелудочной железы, тонкой кишки	1-2 таблетки после еды, следует разжевывать	Тошнота, снижение аппетита	36 руб. 20 таблеток
Алмагель	Острый и хронический гастрит, язва желудка	1-2 чайные ложки четыре раза в день после еды	Запор	30 руб. 170 мл
Викалин	Язва желудка и двенадцатиперстной кишки, запор	1-2 таблетки три раза в день после еды	Диарея	8 руб. 10 таблеток
Ромазулон	Гастрит, колит, метеоризм	1/2 чайной ложки развести в стакане воды	Диарея	90 руб. 100 г
Ношпа форте	Язва желудка и двенадцатиперстной кишки, желчно- и мочекаменные болезни	По одной таблетке три раза в день	Головокружение, сердцебиение, потливость	70 руб. 20 таблеток
Папаверин	Холецистит, спастический колит, заболевания мочеполовых путей	По 40-80 мг три раза в день	Тошнота, запор, сонливость	3 руб. 10 таблеток
Баралгин	Почечные, печеночные, кишечные колики	По одной таблетке три раза в день	Аллергические реакции	12 руб. 20 таблеток
Пепфиз	Гастрит, синдром похмелья	По одной таблетке три раза в день после еды	Аллергические реакции	25 руб. 4 таблетки
Фестал	Метеоризм, запор	По 1-2 таблетки во время или сразу после еды	Диарея, тошнота	14 руб. 10 таблеток
Аллахол	Холецистит, гепатит, запор	По 1-2 таблетки три раза в день после еды	Диарея, аллергия	3 руб. 10 таблеток
Холензим	Холецистит, гепатит, гастрит	По одной таблетке три раза в день после еды	Аллергические реакции	25 руб. 50 таблеток
Холагол	Желчно-каменная болезнь, холецистит	По 5 капель три раза в день до еды	Тошнота	44 руб. 10 мл
Холосас	Холецистит, гепатит	По чайной ложке три раза в день	Тошнота	36 руб. 300 г

Подготовила Наталья МАКСИМОВА

ЕСТЬ ЛИ РИСК ИНФАРКТА?

Известно, что сердечно-сосудистая патология - прямой путь к инфаркту. В среднем он может наступить у мужчин примерно на 10 лет раньше, чем у женщин. Этот тест, который поможет определить, есть ли у вас склонности к инфаркту, разработан американскими учеными из университета штата Массачусетс.

1. Факторы, на которые невозможно влиять:

ВОЗРАСТ, ГОДЫ

- 10-20 - 1 балл
- 21-30 - 2 балла
- 31-40 - 3 балла
- 41-50 - 4 балла
- 51-60 - 5 баллов
- 61 и более - 6 баллов

ПОЛ

Женщины старше 40 лет (мужчины соответственно на 9-11 лет моложе) - 1 балл

Женщины 40-50 лет (с мужчинами - как и в предыдущем, и последующем случаях) - 2 балла

Женщины, которым за 55 лет, - 3 балла

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Учитываются ближайшие родственники, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями (родители, дети).

После 60 лет:

- Нет - 1 балл
 - Один - 2 балла
 - Два - 3 балла
- До 60 лет:
- Один - 4 балла
 - Два - 5 баллов
 - Три - 6 баллов

2. Факторы, на которые можно повлиять:

ВЕС

Ниже "идеального" на 2 кг - 0 баллов

Превышающий "идеальный":

- на 2,5 кг - 1 балл
- на 2,6-8 кг - 2 балла
- на 8,5-14 кг - 3 балла
- на 14,5-20 кг - 5 баллов
- больше, чем на 20,5 кг, - 7 баллов

КУРЕНИЕ

СИГАРЕТ

Не курит - 0 баллов

Курит не менее 10 сигарет ежедневно - 2 балла

10-20 сигарет ежедневно - 4 балла

21-30 сигарет в день - 6 баллов

Более 30 сигарет ежедневно - 10 баллов

ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ

Интенсивные занятия-игры с усилием - 1 балл

Умеренная нагрузка - 2 балла

Спортивные игры - 3 балла

Сидячий образ жизни и спортивные игры - 5 баллов

Сидячая работа и спортивные игры с умеренным напряжением - 6 баллов

Полностью сидячий образ жизни - 8 баллов

ХОЛЕСТЕРИН

В КРОВИ

Низкий уровень - 1 балл

Средний и пониженный ("пограничный") - 2 балла

Незначительно повышенный уровень - 4 балла

Значительно повышенный - 5 баллов

Очень высокий уровень - 7 баллов

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

(Систолическое, то есть верхний показатель)

Выше 119 - 1 балл

130-139 - 2 балла

140-159 - 3 балла

160-179 - 4 балла

180-199 - 6 баллов

Выше 200 - 8 баллов

Теперь подсчитайте количество очков и определите риск развития сердечно-сосудистой патологии у вас:

И НАМАЖЕМ РУКИ ДЕГТЕМ

Моя дочь мучилась от экземы 5 лет, а вылечилась за 3 дня. А всего-то нужно было намазать пораженные участки тела чистым березовым дегтем и 3 дня не мочить. В идеале постарайтесь вообще не соприкасаться с водой. Вот увидите, экзема исчезнет.

Оксана СИМОШИНА

г. Ейский
Краснодарского края

КАРИЕС ОТ...

ЧИСТО...

ВЕРОМАКС ПЛЮС ЭСРВ-01!

У меня простатит и снижение потенции. Газеты, радио, ТВ предлагают много средств: от бесплатных осино-вых полешек до прибора за 11 тысяч рублей. А тут еще вы со своим ЭСРВ-01. Что купить, да чтоб не дорого?

Р. КРУГЛЫЙ, 28 лет, д. Ненашево.

Если хочешь вылечиться всерьез и надолго, то больше шансов дает электростимулятор ЭСРВ-01 (прибор на батарейках - ректальная насадка). Он восстанавливает способность капилляров работать как микронасосы, наводит тем самым всеобщий порядок в нижней части тела. Прослужит не менее 5 лет. Если же нужно взбодрить себя на "подвиг", то сейчас самое популярное средство - "Веромакс". В идеале хорошо бы иметь и то, и другое.

Цена ЭСРВ-01 - 600 рублей. При предоплате оптовикам (от 5 шт.) скидка 33,3%.

Цена "Веромакс" - 1950 рублей за упаковку (90 таблеток), только по предоплате!

Тел. (095) 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59, 536-94-18 (с 18 до 24).

Адрес: 103460, г. Москва, а/я 55дд.

6-16 - ниже среднего

17-24 - средний

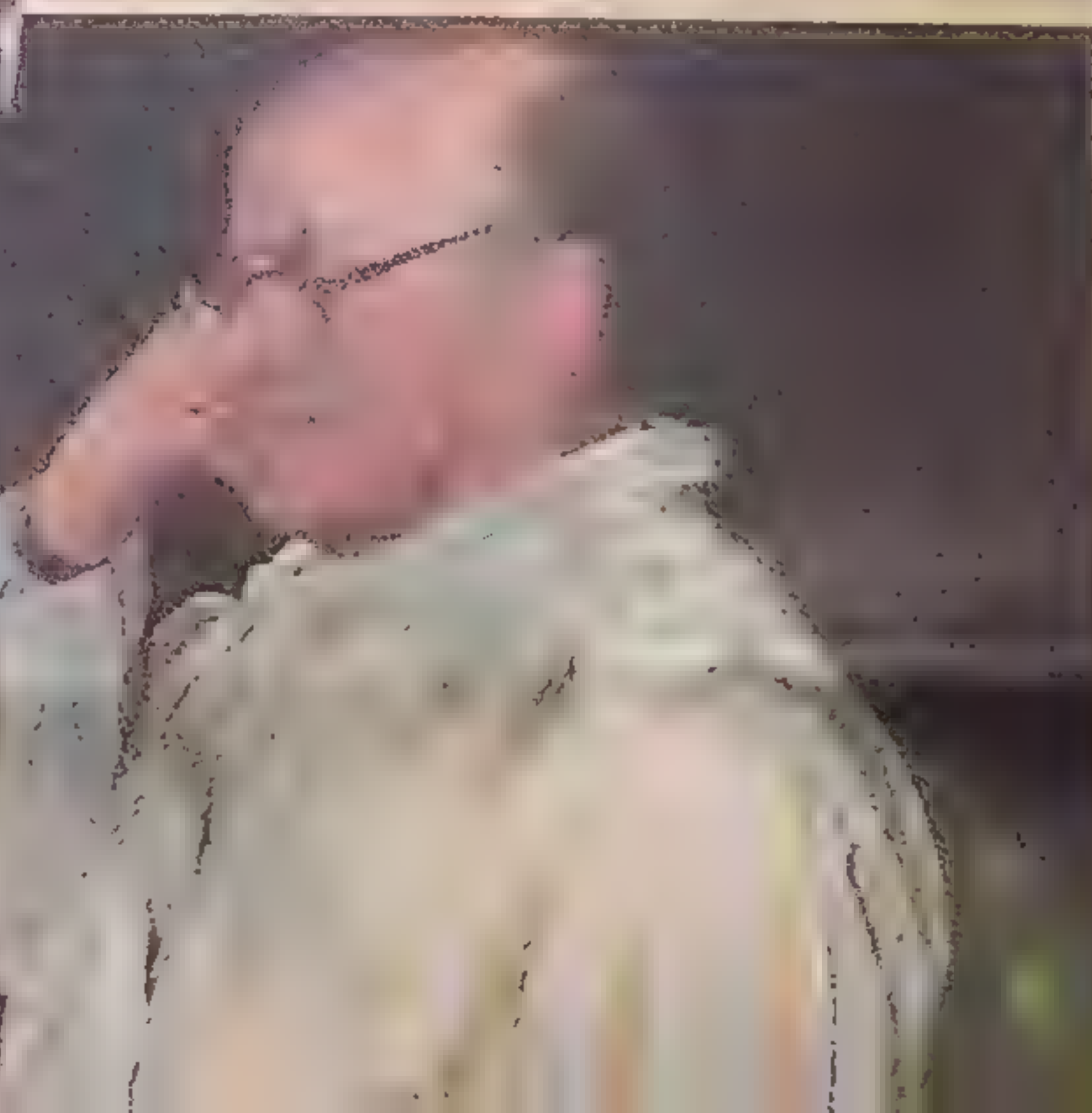
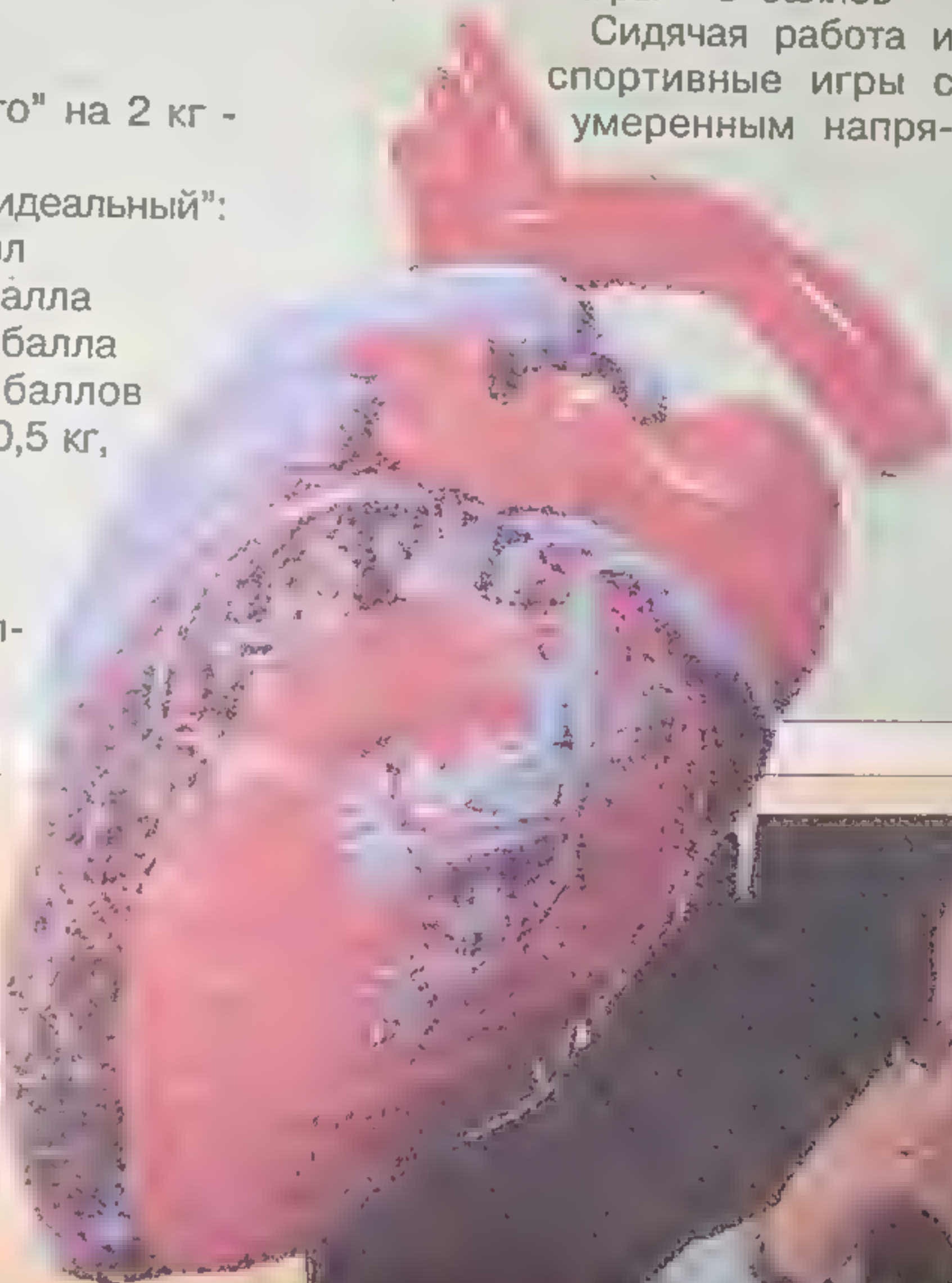
25-31 - умеренный

32-40 - требующий немед-

ленных мер - посетите врача как можно скорее.

Владимир
МИХАЙЛОВ.

Общеизвестно: болезни сердечно-сосудистой системы уже давно держат первенство среди прочих недугов. Как по числу амбулаторных обращений, так и по количеству летальных исходов. Инфаркт миокарда - статья особая. Но если человек все же стал инфарктником, означает ли это, что он "списан в архив"? Как вообще нужно жить после инфаркта? На эти вопросы отвечает начальник кардиогеронтологического отделения Главного Белорусского военного клинического госпиталя Олег РОМАНОВСКИЙ. Проблемами реабилитации инфарктников он занимается свыше 16 лет, поэтому его советы могут помочь многим.



...на эти вопросы отвечает началь-
ник кардиогеронтологического отделения Главного Бе-
лорусского военного клинического госпиталя Олег РО-
МАНОВСКИЙ. Проблемами реабилитации инфарктни-
ков он занимается свыше 16 лет, поэтому его советы
могут помочь многим.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНФАРКТА

- Уверяю вас, есть масса людей, которые перенесли ин-фаркт миокарда по нескольку раз и продолжают трудиться и жить. Просто у них появились проблемы с коронарными ар-териями, страдает сердечная мышца...

- Но ведь жизненная ак-тивность у них уже не та. И потом, кругом, наверное, одни ограничения...

- Да, ограничения неизбеж-ны. Беречься надо, и особен-но в первый год, когда идет рубцевание. Тут и диета долж-на быть соответствующая, и физическая нагрузка оптималь-ная, и лекарства подобраны комплексные. Подчеркиваю: ежедневно и на протяжении определенного периода боль-ной, перенесший инфаркт, обязан принимать как мини-мум три группы препаратов, воздействующих на все звенья развития атеросклероза и тром-бозов. Во-первых, это обыч-ный аспирин, способствующий разжижению крови. Во-вторых, бета-блокаторы, которые нор-мализуют работу сердца и сни-жают артериальное давление. В-третьих, ингибиторы - анги-отензин - превращающего фер-мента. Их использование за-щищает сердце и сосуды от патологических изменений, ведущих к развитию сердеч-ной недостаточности. Но, по-

вторяю, все эти меры вынуж-денные и во многом времен-ные. Нужно только вести пра-вильный образ жизни...

- А что значит - прави-льный?

- Это тот образ, который обеспечивает нормальную ра-боту всего организма. А нор-мальная работа - это когда че-ловек чувствует себя хорошо: сон у него здоровый, аппетит отменный, органы пищева-рения действуют исправно, совесть не гложет. Что для этого надо? Не так уж и много: не пере-едать, не переливать, бросить курить, не вступать ни в какие авантюрные дела, никому не причинять зла...

- Давайте подробнее ос-тановимся на диете для ин-фарктника.

- Действительно, питание перенесшего инфаркт должно быть рациональным. То есть белков туда должно входить ровно столько, сколько необхо-димо организму, и жиров - в меру, и углеводов - не больше положенного. Вспомним, как питались наши предки. Сахар они не употребляли вообще, да и сам этот продукт появился сравнительно недавно. Вместо него прадеды ели мед, свежие и сушеные фрукты. К их неза-мысловатой "диете" надо при-смотреться и нам. Лично я убеж-ден: без сахара можно спокой-



но обойтись. Причем без ущер-ба для здоровья.

Нужно до минимума сокра-тить потребление соли - глав-ного источника гипертонии. Следует всячески избегать зас-толий, ограничить потребление копченостей, жирных блюд. В то же время нельзя питаться одним хлебом и овощами. Во всем должно быть чувство меры. Некоторые диетологи рекомен-дуют "сердечникам" исключить из рациона продукты, которые содержат холестерин. Да, избыток этого вещества вреден для людей, страдающих ате-росклерозом, но полностью от-казаться от него невозможно, ибо холестерин - это строи-тельный материал для орга-низма. Диета должна быть ра-зумной. Тому, кто занят физи-ческим трудом, необходимы дополнительные белки. Для людей творческих, работающих головой, требуется больше кальция, фосфора, углеводов. Все это обязательно надо учи-тывать при организации пита-ния.

- А как насчет алкоголя, секса?

- Алкоголь для инфарктника - не самая страшная беда. На-против, современная медицин-ская литература рекомендует ежедневно выпивать 40-70 граммов водки. Структура жи-ров в крови от этого нор-мализуется, то есть алкоголь в этих дозах имеет противоате-росклеротический эффект. Мне трудно комментировать эту мысль. Но я повторяю то, что уже сказал: во всем должна быть мера. Как в вопросах выпивки, так и в вопросах половой ак-тивности.

- И ваш главный совет, Олег Ренольдович, всем ин-фарктникам.

- Меньше замыкайтесь в сво-ей болезни. Впереди у вас дол-гие и плодотворные годы жиз-ни. Если, конечно, вы поймете: ваше здоровье не только в ру-ках кардиолога, но и в своих собственных.

Беседу вел
Николай КУЦ.

тела чистым серозным
тем и 3 дня не мочить. В иде-
але постарайтесь вообще не
соприкасаться с водой. Вот
увидите, экзема исчезнет.
Оксана СИМОШИНА,
г. Ейск
Краснодарского края.

КАРИЕС ОТ... ЧИПСОВ

То, что всевозможные сла-дости вроде конфет, жеватель-ного мармелада и даже шоко-лада могут причинить боль-шой вред детским зубам, из-вестно, вероятно, любым маме или папе. Но вот теперь сто-матологи предупреждают, что вред наносят и столь же люби-мые ребятишками картофе-льные чипсы. Наряду с жирами, способствующими нездоров-ной полноте, эти кулинарные изделия содержат большое количество липкого крахмала, который долгое время остае-ся во рту. Там он согласно исследованиям, проведенным не только в России, но и в ряде стран Западной Европы, в течение двух часов преоб-разуется в глюкозу. Это иде-альная питательная среда для кариесных бактерий. Потому зубные врачи советуют: после употребления таких содержа-щих крахмал продуктов, как чипсы или российский хрустя-щий картофель ("Москов-ский"), надо обязательно вос-пользоваться зубной щеткой.

Владимир МИХАЙЛОВ.





К чести современных модельеров нужно сказать, что в последнее время они предлагают много различных вариантов моделей для этого торжественного дня: платья в парадном стиле или комплекты с юбкой или брюками. Но как видно, симпатии невест все же склоняются в пользу классического большого белого туалета. А ведь действительно - белое длинное платье, фата и букет делают этот торжественный день особенно праздничным и неповторимым.

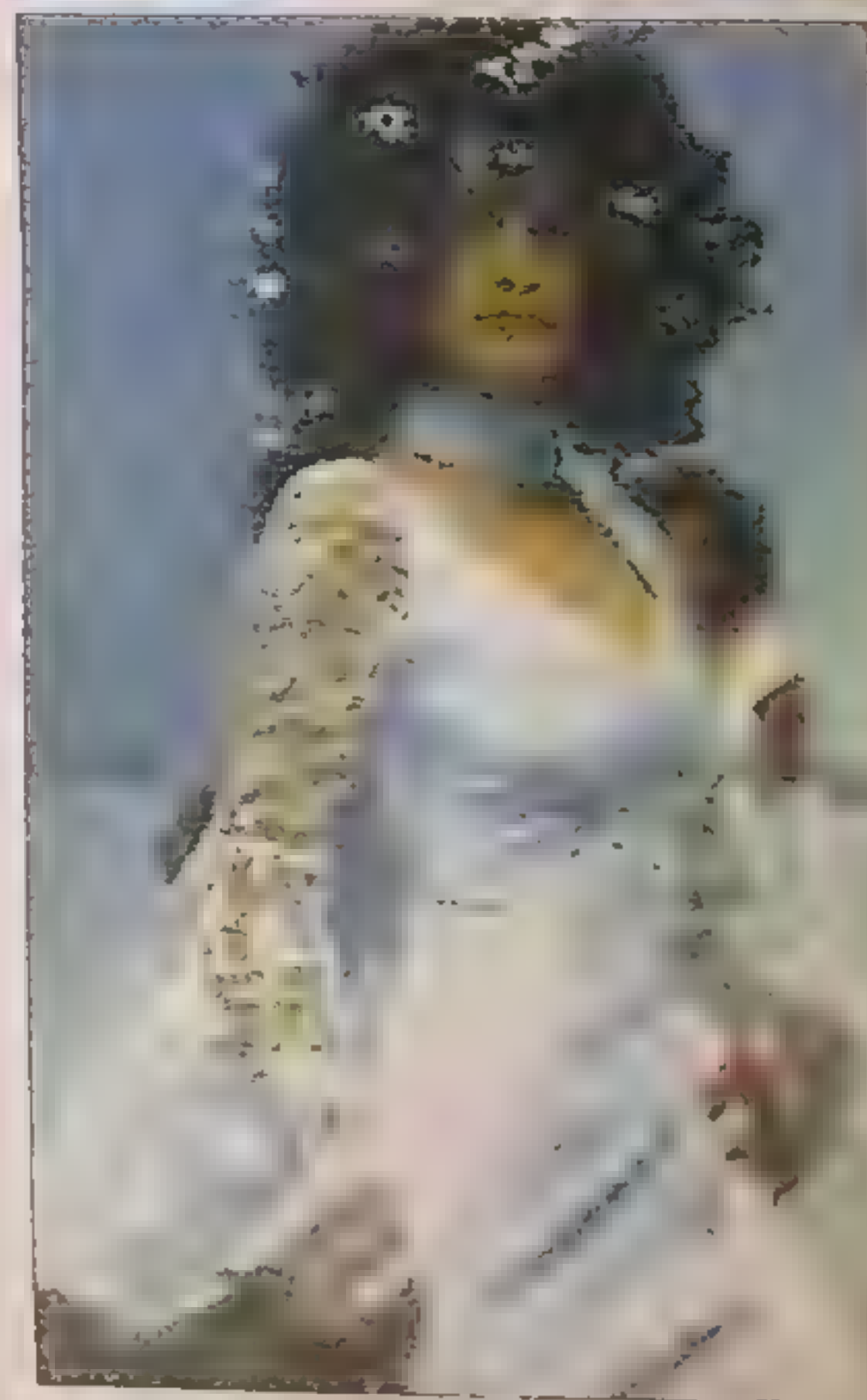
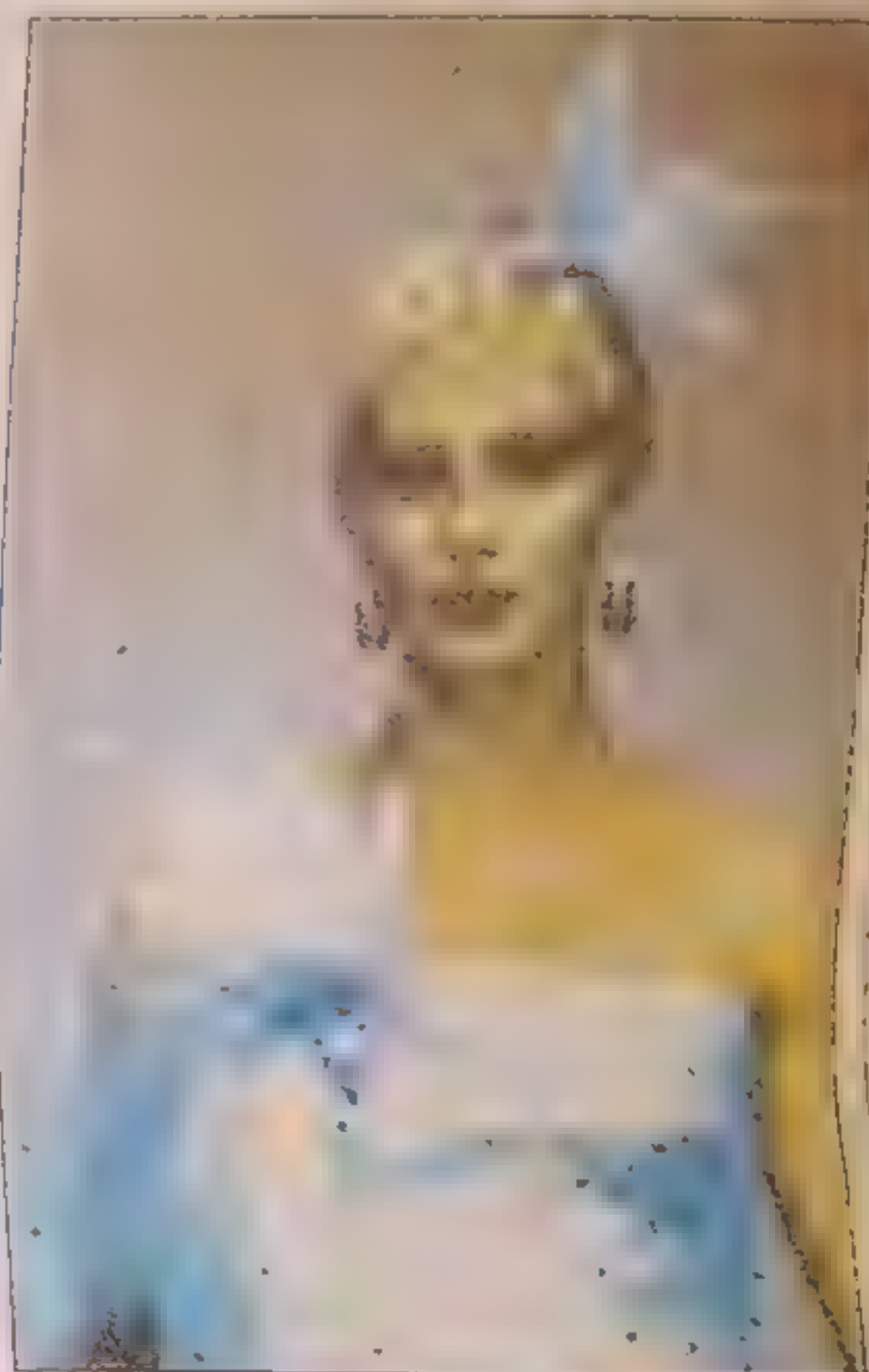


УЖ ЗАМУЖ НЕВТЕРПЕЖ

Если спросить, в каком возрасте разумнее вступать в брак, - вряд ли можно получить однозначный ответ. Вопрос этот, по-видимому, неразрешимый. Но независимо от того, для кого звучит свадебный марш - для легкомысленной юности или разумной зрелости, важно одно: в этот неповторимый торжественный день невеста должна быть прекрасна. Свадебная одежда, несмотря на традиционность, даже в некоторой степени консерватизм, в то же время активно впитывает все новшества высокой моды: материалы, модные детали, аксессуары.

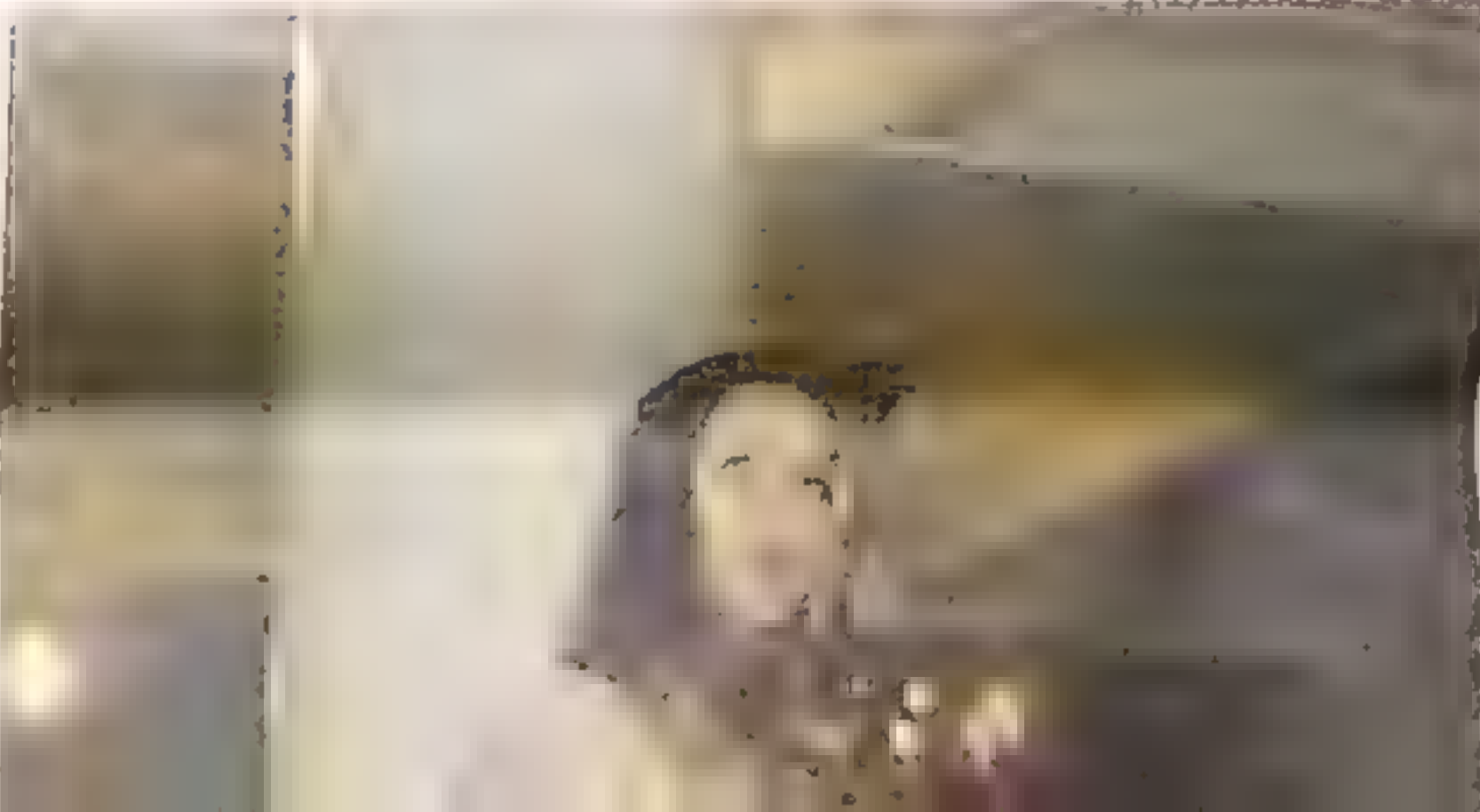
Свадебный праздничный наряд продуман, а как быть с головным убором: привлекательная традиционная длинная фата, украшенная венком, или фата из прекрасных доро-

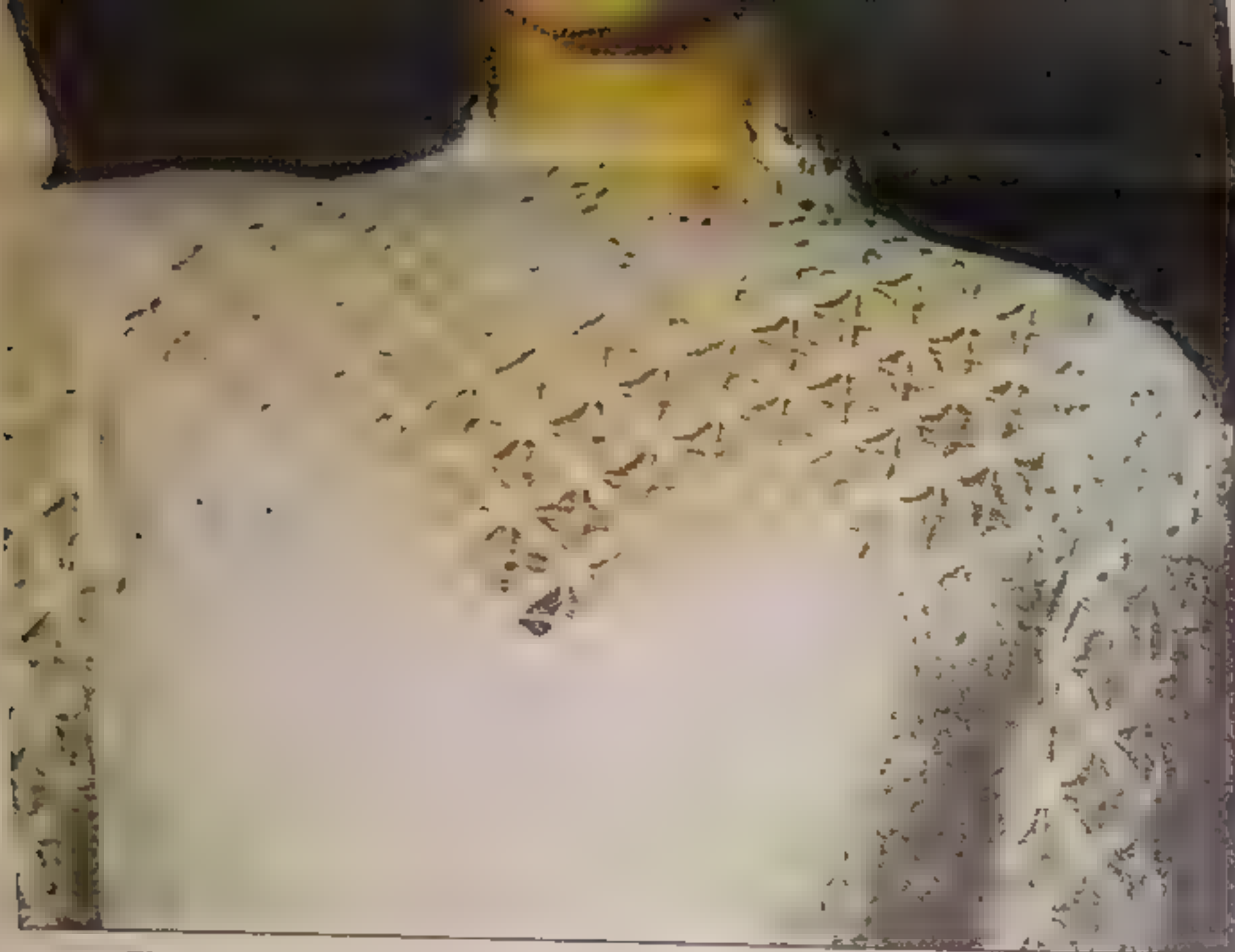
гих кружев? Может быть, широкополая красивая шляпа или маленькая элегантная шляпка? И наконец, красивый венок или капюшон, декорированный вышивкой ришелье? Все это может внести приятное разнообразие в примелькавшиеся уже венки и фаты. Завершить э-



ность события. Главное - найти свой стиль и до конца выдержать его. А тот, кто не боится противопоставить дорогим тканям и эстетическим но-

большие яркие цветы составлены так, что часть их образует невысокий пышный куст, из которого в 3 направлениях расходятся цветы с длинными стеблями вместе с кружевными листьями папоротника или другими стреловидными листьями.





свой стиль и до конца выдержать его. А тот, кто не боится противопоставить дорогим тканям и эстетическим новинкам испытанное прапрабабушкинское (кстати, супермодное!) полотно, получит особый, изысканный вариант.

Длинное свадебное платье можно сшить из мягкого натурального шелка, бархата, кружева или более жестких тканей. На шелке и кружеве сборки особенно мягки и привлекательны; из жестких тканей шьют платья строгого прямого покроя. Все это подчеркивает торжествен-

ные туалеты по традиции выполняются на корсете, чтобы подчеркнуть талию и акцентировать длинную, часто очень тяжелую юбку, остальная часть туалета выполняется в русле современной моды, дополняется обилием дорогой вышивки, гирляндами цветов, большими бантами, а иногда и мехами.

При всей своей приверженности к традициям свадебная мода активно использует все, что характеризует моду современной одежды: многослойность, асимметрию, "рваные" края подолов, "аскетичные" воротнички, обилие перьев и вышивки.

Сегодня среди свадебных нарядов можно увидеть непривычные виды одежды: не только традиционные платья, но и брючные костю-



мы, костюмы с юбкой и даже шорты - возможно все, или почти все, что считалось недопустимым. Но выполняют их, конечно, из дорогих качественных материалов, из которых шьются традиционные бальные туалеты. Декорируются тоже роскошно: вышивкой, цветами. Изменился и силуэт платья. Он может быть прилегающим и полуприлегающим по всей длине, прямым, длинным, коротким и мини.

Важный момент в свадебных туалетах - оформление спин: ведь во время церемонии бракосочетания именно спина невесты становится центром внимания.

шляпа или маленькая элегантная шляпка? И наконец, красивый венок или капюшон, декорированный вышивкой, рюшью? Все это может внести приятное разнообразие в примелькавшиеся уже венки и фату. Завершить ансамбль должны туфли с удлиненной носочной частью на тонком каблучке, как это требует современная мода.

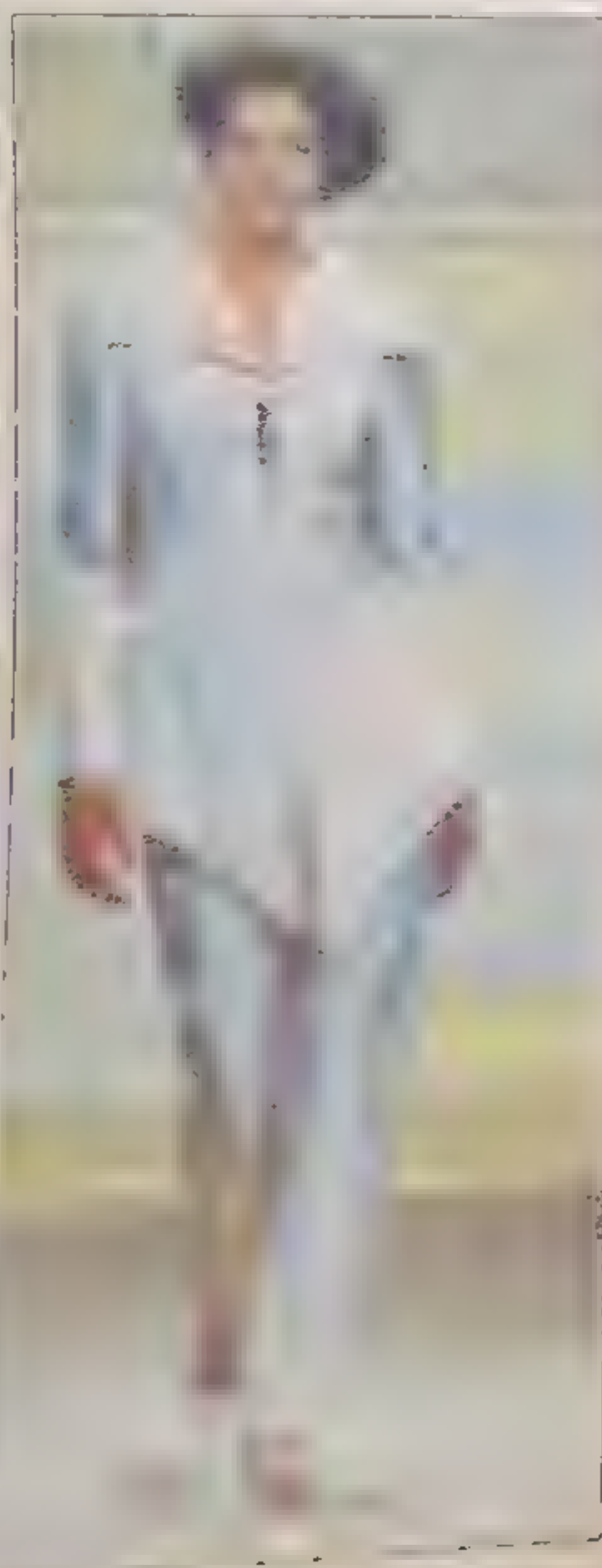
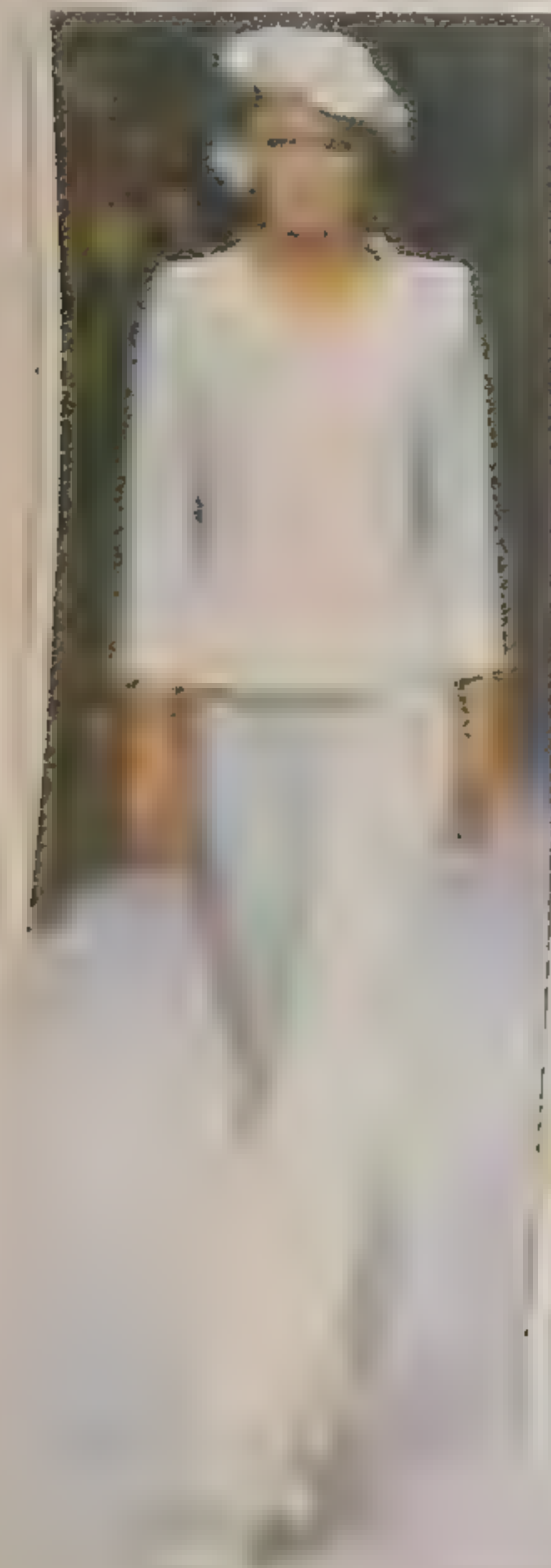
Непременный атрибут свадебного торжества - букет. Сейчас составляют всевозможные композиции для невест. Но самый популярный - маленький романтичный нежный букетик, украшенный кружевом и длинными белыми шелковыми лентами. Прекрас-

ны нежные букетики из полевых цветов, ландышей, анютиных глазок. Модными сегодня вновь становятся розы. Но такие нежные букетики подходят только нежным стройным невестам в белом наряде.

При полной фигуре и строгом туалете из парчи или бархата хрупкий букетик будет выглядеть неуместно. В этом случае подойдет пышный так называемый треугольник, где

ленты так, что часть их образует невысокий пышный куст, из которого в 3 направлениях расходятся цветы с длинными стеблями вместе с кружевными листьями папоротника или другими стрельчатыми листьями.

Татьяна САХАРОВА,
искусствовед.





ХОТЕЛОСЬ МНЕ ИМЕТЬ ДИВАН



У меня была двухспальная кровать, но очень хотелось иметь диван, вот я и решила модернизировать имеющуюся мебель.

Собрала у родных и знакомых лоскуты кримплена и трикотина и взялась за работу. По лекалу из картона вырезала нужное количество шестиугольников со стороной 5,6 см, сшила их в форме цветка. К его сторонам пришила шесть шестиугольников из ткани другого цвета. После того как цветы были готовы, сшила между собой до получения покрывала нужного размера. Затем отутюжила работу с лицевой стороны.

В случае, если на край по-

крывала приходится неполный цветок, сшейте лишь его отдельные части. Срежьте ровно внешние стороны покрывала таким образом, чтобы получились прямые углы. Соедините верх изделия с подкладкой (для этого подойдет старая простыня или нижняя часть пододеяльника). Между верхом и подкладкой можно проложить синтепон. Сметайте все три слоя и

по лицу изделия выполните стежку по внешним краям цветов, отступив на 0,5 см от соединительных швов к центру цветка. Края покрывала обработайте однотонной бейкой.

По такому же принципу можно оформить валики и подушки-думочки.

Нина ДАШКО.
г. Новая Губаха
Пермской области.

В семье, где есть бабушка, всю штопку-починку делает, как правило, она. А чтобы это занятие приносило ей удовольствие - подарите бабушке игольницув виде "матрешки". Сделайте ее своими руками. Бабушка будет гордиться вашими художественными способностями.

Детям очень нравятся тапочки с мордочками различных зверюшек. Приготовьте вашему малышу такой сюрприз и поместите его в красивый подарочный мешочек, который потом будет служить "домиком" для тапочек. Повесьте его в прихожей, пусть забав-

У меня трое детей - два мальчика 14 и 8 лет и девочка 4 лет. На зиму носок не напасешься, а снег у нас лежит до конца мая. Покупать шерсть на носки у меня нет возможности, поэтому я использую старые вещи. А так как распускаются они плохо, нитки получаются короткими, я придумала, как сделать носки-дутьши.

Сначала я нарезаю ниточки по 13-14 см и потом их связываю между собой в длинную нитку и закручиваю в клубок. Но нужно учесть, что с узелками ниток должно быть несколько больше, чем обычных. Я соединяю их, чередуя цвета, в одну нить. Связывая ниточки между собой, я оставляю участки нити 5-7 см длиной (это 2-3 петли), а хвостики узелков должны быть 2-3 см. Сначала свяжите резинку, желательно длинной ниткой без узелков, а когда вывязываете пят-

УЗЕЛКИ ДЛЯ ТЕПЛА

ку, переходите на нитку с узелками, и все хвостики заправляйте внутрь, чтобы носок получился пушистым изнутри. Они будут намного толще и теплее обычных носков.

Светлана СЕРГЕЕВА.
г. Оха
Сахалинской области.

ПОРАДУЙТЕ БАБУШКУ

Выполняется игольница из следующих материалов: картона, поролон и ткани. Из картона сделайте выкройку, на нее наложите плоский поролон, а сверху обейте тканью, используя петельчатый шов. Затем наклейте детали, вырезанные из ткани: лицо, платок, руки, рукава, фартук, цветок, косу. Можете что-нибудь подрисовать, если в дальнейшем изделие не будете

стирать. В нашей матрешке подрисованы глаза, губы, щеки, орнаменты на рукавах блузки. Но все это можно вышить стебельчатым швом или гладью.

С обратной стороны игольницы пришивают петельку, чтобы ее можно было повесить.

Маргарита ГУСАКОВА,
преподаватель
прикладного искусства.

сивый подарочный мешочек, который потом будет служить "домиком" для тапочек. Повесьте его в прихожей, пусть забавная мордочка встречает малыша прямо у двери. Для работы лучше взять мех или ткань с ворсом. Подошва выполняется из любой плотной ткани, между двумя слоями которой вставляется жесткий утеплитель.

Светлана ДОКУЧАЕВА.

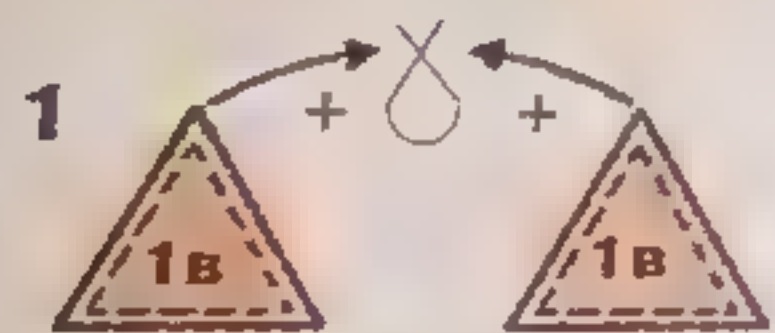
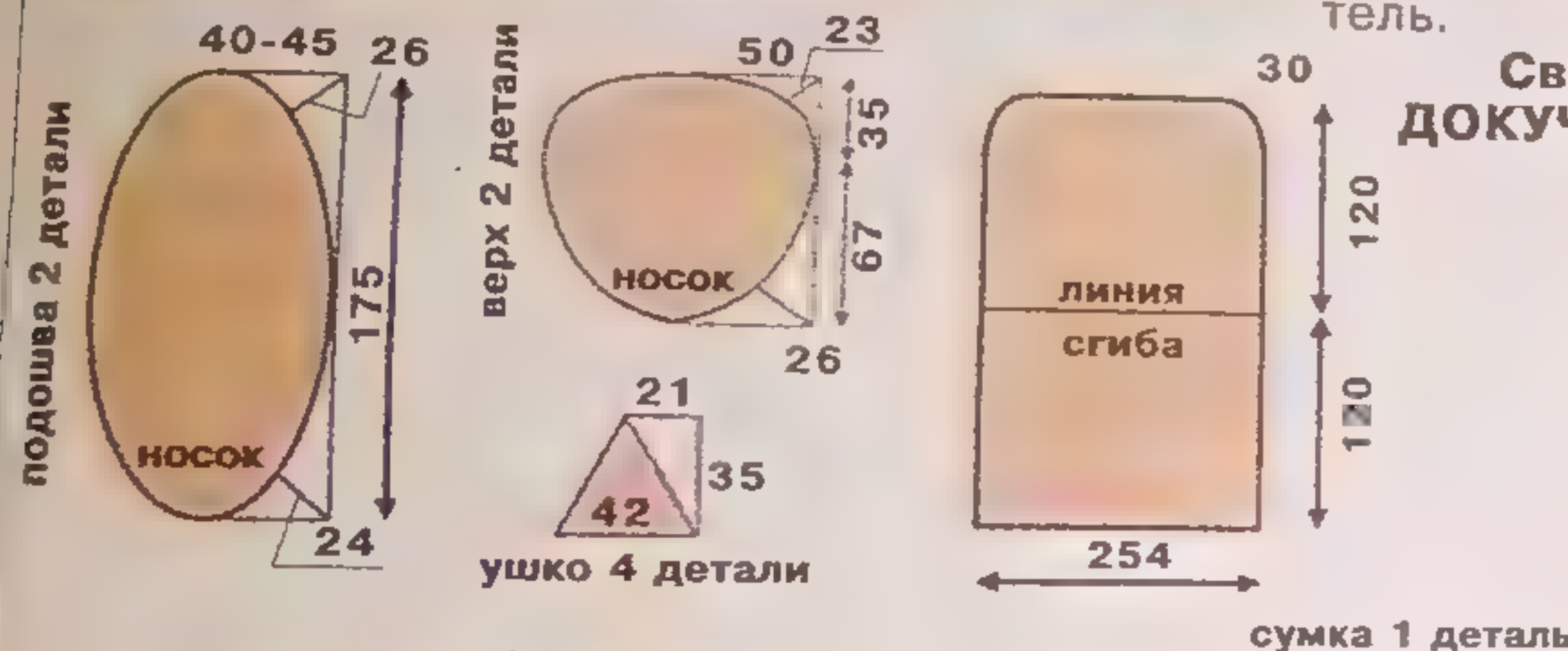
руками. Бабушка будет гордиться вашими художественными способностями.

платок, руки, рукава, фартук, цветок, косу. Можете что-нибудь подрисовать, если в дальнейшем изделие не будете

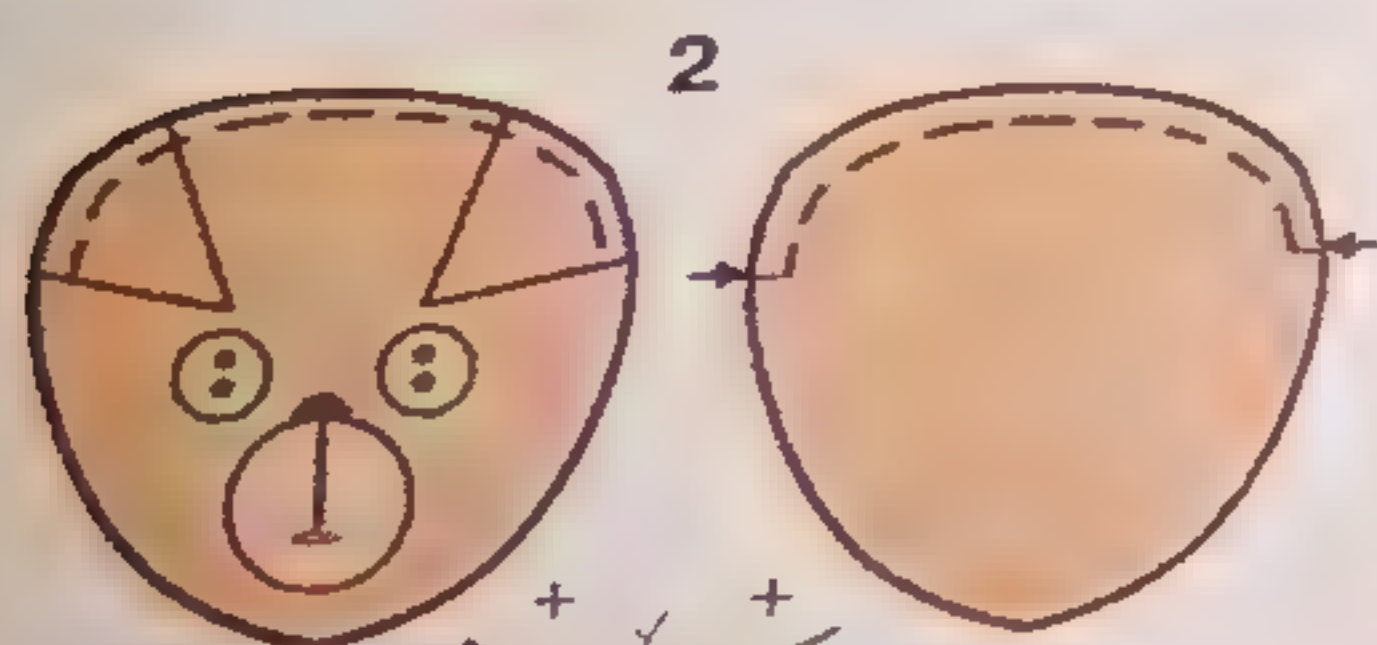
Мargarита ГУСАКОВА, преподаватель прикладного искусства.



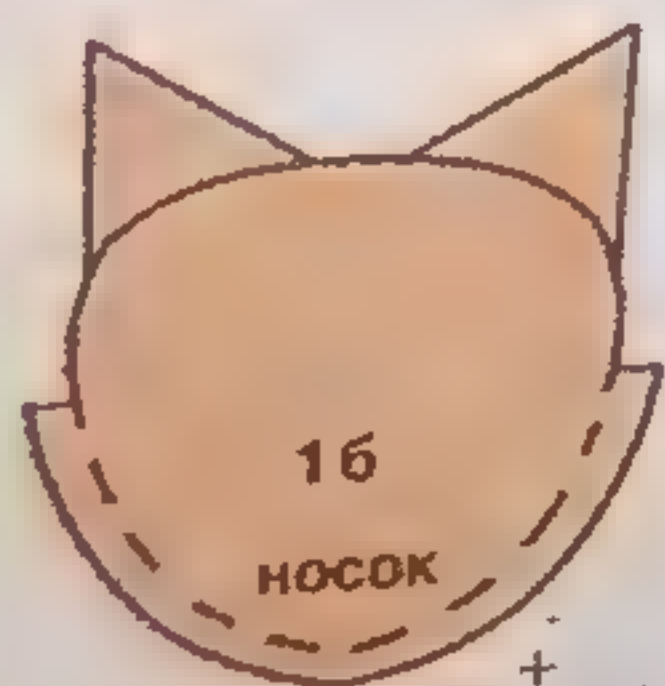
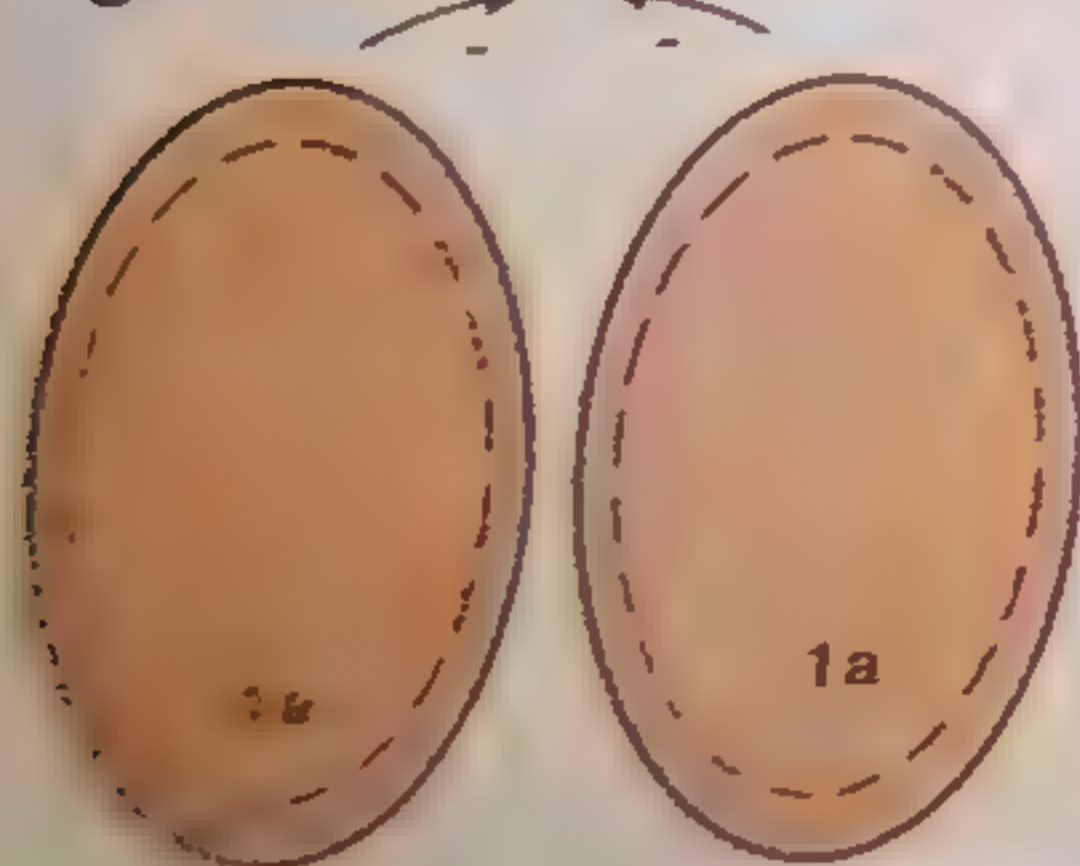
КОТ В МЕШКЕ



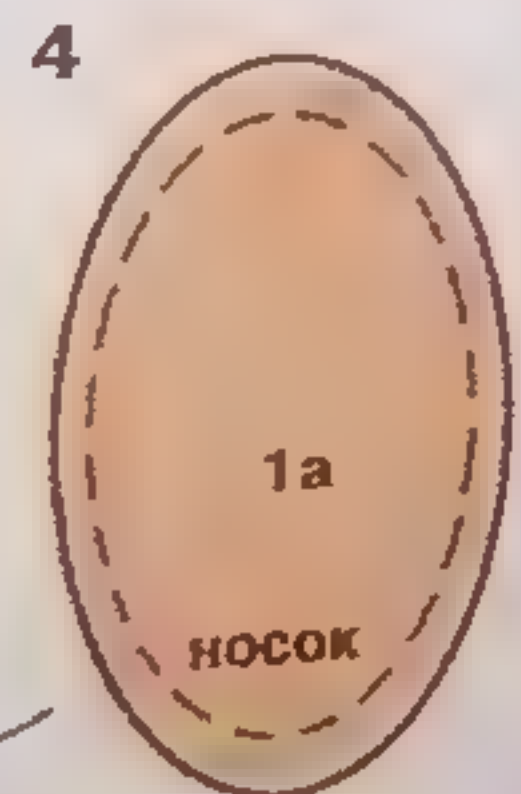
окантовка края



3 сметать



4



КАФЕЛЬНАЯ МОЗАИКА

Обычный керамический цветочный горшок можно обновить и оформить, используя кафельную плитку, пуговицы или косточки от фруктов.

Разбейте плитку на кусочки средней величины. Если есть возможность, выберите кусочки плитки разных цветов. Если плитки нет - возьмите разноцветные пуговицы.

На горшок, покрытый цементной смесью, выложите кусочки плитки, пуговицы на некотором расстоянии друг от друга, хаотично или упорядоченно, то есть выдерживая определенный рисунок. Здесь уже все зависит от вашего вкуса и фантазии.

Свободное место между кусочками мозаики заполните цементом. Готовый горшочек протрите влажной губкой и поставьте сохнуть. Кстати, очень эффектные композиции можно получить, если комбинировать кафель, пуговицы, бусинки.

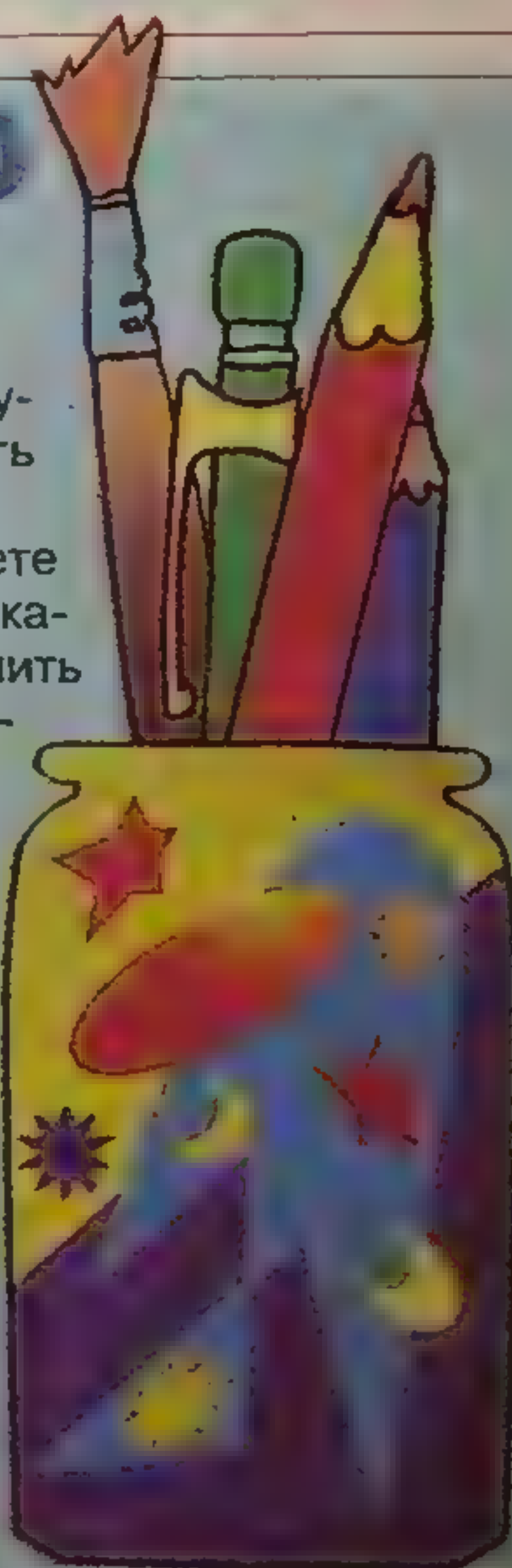
Анна КУТОНОВА.
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

КОГДА ПИВО ВЫПИТО

Хочу рассказать, как из пустой пивной банки сделать красивую карандашницу.

Берете банку и отрезаете у нее верх (там, где крышечка-отверстие). Чтобы не поранить руку об острый край, обрабатываете его надфилем. Затем из цветной бумаги или фольги вырезаете разные фигуры - кружки, квадратики, ромбики и наклеиваете на лист белой бумаги. Бумагу с наклеенными фигурами покрываете прозрачным скотчем и приклеиваете на банку так, чтобы она покрывала ее всю.

Наталья КИЛЬДЯШЕВА.
пос. Тюльган
Оренбургской области.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ЭЙ, УХНЕМ

Богатырскую колбасу подавайте жареной или печеной.

КОЛБАСА "ЭЙ, УХНЕМ"

Возьмите 60 г сыра, 2 кг свинины, 1,5 кг говядины. Все мелко изрубите, перемешайте. Добавьте 50 г соли, 20 г перца, 12 г гвоздики, 12 г корицы и снова вымесите фарш. Набейте им свиные кишки и подвесьте в прохладном месте. Чем дольше висит - тем лучше. Колбасу подавайте отваренной или жареной.

КОЛБАСА ДЛЯ НЕЖНЫХ МОЛОДУШЕК

Из кипяченого молока и мякиша белого хлеба сделайте кашу консистенции сметаны. Очень мелко нарежьте мясо птицы и такое же количество свиного сала.

Мясо смешайте с хлебномолочной кашей, добавьте мелко нарубленный и обжаренный в масле лук, несколько яичных белков, перемешанных с перцем, солью и мускатным

орехом. Набейте фаршем свиные кишки и отварите.

СОСИСКИ С ЛУКОМ

Возьмите 400 г телятины и 800 г нежирной свинины. Хорошо изрубите, посолите, добавьте толченый перец, гвоздику, мускатный орех, стакан толченых белых сухарей, 400 г рубленого шпика, шесть рубленых луковиц. Начините тонкие свиные кишки в виде сосисок. Отварите. Прокоптите. Перед употреблением выдержите полчаса в кипятке.

КОЛБАСА ЧЕСНОЧНАЯ

Возьмите в равных частях свинину и телятину. Мелко изрубите, добавьте по вкусу чеснок, толченые гвоздику, мускатный орех, посолите. Набейте фаршем кишки, перевяжите маленькие колбаски и отварите.

Любовь БУЛДАКОВА.
с. Пашково
Кемеровской области.

Для приготовления этого кекса возьмите 100 г моркови, 250 г муки, 90 г диетического мягкого творога, 2 чайные ложки разрыхлителя, щепотку соли, чайную ложку молотой корицы, щепотку тертого мускатного ореха, чуть-чуть молотой гвоздики, 250 г сахарного песка, 6 столовых ложек сливочного масла.

Я многодетная мама, воспитываю одна десятерых ребят. Муж умер. Все - и девочки, и мальчики - любят готовить. Вот и хотела бы поделиться некоторыми рецептами. В магазинах все дорого, и готовить мы стараемся из продуктов, что сами вырастим.

В первую очередь хочу рассказать о чудо-супе. Едим его раз в неделю. С помощью этого супа можно повысить интеллектуальные способности. Сначала я скептически отнеслась к рецепту, но так как были определенные проблемы с учебной сы-

кипит, то подлейте ее до первоначального объема. В конце варки разотрите овощи вилкой до пюреобразного состояния.

ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Картошку пожарьте, как обычно, а за 5 минут до готовности залейте ее взбитыми яйцами или посыпьте любым тертым сыром.

А можно приготовить салат, полив жареный картофель заправкой из смеси уксуса, соли, перца, рубленого зеленого лука и зелени.

СУП МУДРОСТИ

новей, решила попробовать, ведь все равно терять нечего, да и не очень дорого выходит. Стала их кормить этим супом, кстати, довольно вкусным. Через полтора месяца ребята стали учиться лучше.

Для его приготовления возьмите 2 столовые ложки растительного масла, 250 г говядины, 2 столовые ложки растертого мака, большую луковицу, 3 картофелины среднего размера, 4 столовые ложки натертой свежей тыквы, 2 морковки, лавровый лист, 2 столовые ложки измельченной петрушки, 3 стакана воды, муку, соль, перец по вкусу.

Масло разогрейте на сковороде. Мясо нарежьте кусочками, обваляйте в муке и зарумяньте в масле. Переложите мясо в кастрюлю, а на сковороде до мягкости поджарьте лук, а

САЛАТ ИЗ РЕПЫ

Морковь и репу натрите на терке, добавьте зелень петрушки и салата, заправьте маслом или сметаной.

ФАРШИРОВАННАЯ РЕПА

Очистите репу, отварите, выньте ложкой мякоть, разотрите ее со сливочным маслом, желтками яиц, сливками, смешайте с изюмом. Репу наполните полученной массой и запеките в духовке.

ПИРОГ ИЗ ТЫКВЫ

Два яйца взбейте со стаканом сахара, добавьте по стакану муки и тертой тыквы. 2 столовые ложки какао, пол чайной ложки соды, гашенной уксусом, 2-3 столовые ложки растительного масла.

Массу хорошо перемешайте, выложите на смазанную

РИС И МЯСО В ТАЙСКОМ СТИЛЕ

Вкусный салат из телевизора. Вот

РИС И МЯСО В ТАЙСКОМ СТИЛЕ

Сергей ШУСТИЦКИЙ - человек из телевизора. Вот уже почти 20 лет он активно сотрудничает с разными телеканалами в качестве автора, режиссера и ведущего. А в свободное время он успевает еще и вкусно готовить, удивляя своих друзей кулинарными способностями.

- Как человек, близкий к Кавказу, люблю все, что связано с мясом и овощами. Однажды в каком-то журнале обнаружил заметку, что, мол, я (!) собираюсь выпустить книгу "Секреты кавказской кухни". Все никак не позволю в редакцию, чтобы прислали экземплярчик.

В последнее время "болею" тайской кухней. Как-то на мамин день рождения подпристальными взглядами гостей

готовил рис и мясо в тайском стиле. Все это делается отдельно и очень быстро - за 5-6 минут. Рис (ох и долго же я искал у нас рис, похожий по вкусу на тайский!) готовится на пару, а потом обжаривается в кипящем масле - лучше всего кокосовом или пальмовом, но можно и в оливковом. Добавляются нарезанные помидоры, молодые кукурузные початки, зелень и немного соевого соуса. Параллельно мелко режется свежее мясо - лучше свинина или курица, обжаривается, добавляются орехи кешу, лук, чеснок, пророщенная соя, соевый соус и специи по вкусу. Подают обычно тоже отдельно, но можно и перемешать.



Для приготовления этого кекса возьмите 100 г моркови, 250 г муки, 90 г диетического мягкого творога, 2 чайные ложки разрыхлителя, щепотку соли, чайную ложку молотой корицы, щепотку тертого мускатного ореха, чуть-чуть молотой гвоздики, 250 г сахарного песка, 6 столовых ложек сливочного масла, 3 яйца, 100 г очищенного арахиса, 150 г сахарной пудры, 4 столовые ложки горячей воды, чайную ложку лимонной цедры.

МОРКОВЬ И КЕКС С ГЛАЗУРЬЮ

Муку просейте, добавьте в нее разрыхлитель, перемешайте, положите соль, корицу, мускатный орех, гвоздику, снова размешайте.

Яичные белки отделите от желтков и хорошо взбейте. Морковь натрите на мелкой терке. Арахис измельчите и слегка обжарьте на сковороде без масла. Сливочное масло хорошо разотрите с сахаром и, не прекращая взбивать, постепенно добавляйте желтки, тертую морковь, обжаренные орехи, муку, специи, воду. Последними добавьте в тесто взбитые белки и только после этого прекратите взбивать.

Тесто выложите в смазанную жиром форму для кекса и выпекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 180 градусов в течение 35 минут. Готовность кекса проверьте тонкой деревянной палочкой. Выньте кекс из формы, переверните и дайте остыть.

Творог взбейте в миксере, добавляя сахарную пудру, до получения однородной блестящей массы - глазури. Покройте кекс, посыпьте лимонной или апельсиновой цедрой.

Светлана МЕРЕЖКО.
г. Радужный
Владимирской области.

ра, 4 столовые ложки натертой свежей тыквы, 2 морковки, лавровый лист, 2 столовые ложки измельченной петрушки, 3 стакана воды, муку, соль, перец по вкусу.

Масло разогрейте на сковороде. Мясо нарежьте кусочками, обваляйте в муке и зарумяньте в масле. Переложите мясо в кастрюлю, а на сковороде до мягкости поджарьте лук, а затем вместе с маслом положите к мясу. Залейте водой, добавьте нарезанные ломтиками картофель, морковь, тыкву, мак, лавровый лист, петрушку, соль, перец.

Варите, периодически помешивая, на слабом огне ровно 90 минут. Если вода сильно вы-

ните полученной массой и запеките в духовке.

ПИРОГ ИЗ ТЫКВЫ

Два яйца взбейте со стаканом сахара, добавьте по стакану муки и тертой тыквы, 2 столовые ложки какао, пол чайной ложки соды, гашенной уксусом, 2-3 столовые ложки растительного масла.

Массу хорошо перемешайте, вылейте на сковороду, смазанную растительным маслом. Выпекайте 20-25 минут. Когда остынет, промажьте вареньем, а сверху посыпьте крошкой.

Лидия ВЫСОТСКАЯ.
г. Слободской
Кировской области.

ТОРТ "ЭСФИРЬ"

Потребуется: полбанки сгущенного молока, 1,5 стакана муки, 2 яйца, по стакану сахара и сметаны, пол чайной ложки соды, гашенной уксусом.

Для крема возьмите оставшиеся полбанки сгущенного молока, 150 г масла, стакан толченых грецких орехов.

Для глазури: 50 г масла, 4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки молока, 1,5 чайной ложки какао.

Замесите тесто, разделите на 3 коржа, в один добавьте чайную ложку какао. Испеките, промажьте кремом. Верхний корж залейте глазурью и украсьте.

ТОРТ "МИЛЫЙ ДРУГ"

Это очень простой и дешевый торт, но готовить его нужно накануне.

Возьмите три четверти стакана растительного масла (без запаха), стакан сметаны, яйцо, пол чайной ложки соли, муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Раскатайте его на присыпанной мукой доске, вырежьте коржи по размеру сковороды и выпекайте. Но учтите, что коржи пекутся очень быстро. Перед выпечкой наколите их вилкой. Остывшие коржи

смажьте кремом, приготовленным из 1,5 стакана сметаны, взбитой со стаканом сахара. Если сметана жидкая - добавьте 150 г сливочного масла.

ПИРОГ "СЮРПРИЗ"

Высыпьте на доску 2 стакана муки, выложите пачку охлажденного маргарина и порубите в мелкую крошку. Затем сделайте в крошке углубление, влейте в него два желтка, разотрите со стаканом сахара, добавьте немного соли и замесите тесто. Оно получится крупинками, но раскатывать его не нужно. Выложите тесто на противень или в глубокую сковороду, разровняйте руками так, чтобы высота пласта была 2-3 см, наколите вилкой и поставьте в горячую духовку на 15-20 минут.

Выньте, положите сверху любое повидло, затем - два взбитых белка и снова поставьте в духовку и, убавив огонь, выпекайте до тех пор, пока белки не зарумянятся. Если нет повидла, покройте просто белками. Сверху можно посыпать цветной кокосовой стружкой.

Светлана ПАНЕЧКИНА.
с. Строкино
Омской области.

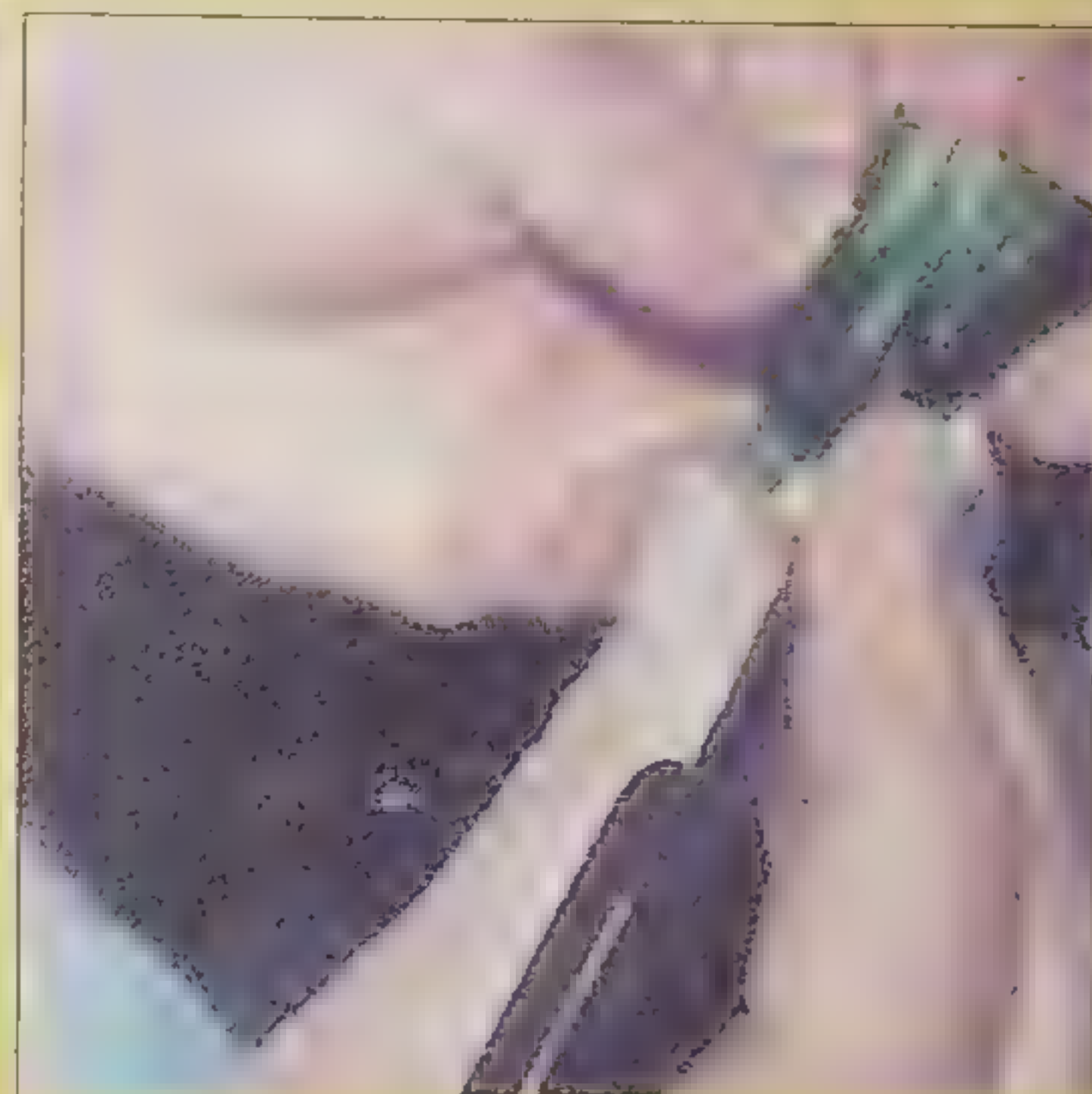


ЛИЛИЯ В САЛАТЕ

Цветы украшают любой стол. А если нет настоящих, то попробуйте сделать овощной цветок, например такую лилию, предложенную поваром московского ресторана "Космос" Верой ДРОЗДОВСКОЙ.

Вам потребуется довольно крупная морковь, кончик огурца и соломинка для коктейля зеленого цвета.

Отрезав у морковки толстую часть, по направлению от широкой части к узкой нарежьте 4 больших лепестка. Готовые лепестки отогните. Это первый ряд. В шахматном порядке аналогично нарежьте второй ряд лепестков, их тоже должно быть 4. Таким образом сделайте третий ряд. Укрепите цветок на кончике огурца и сделайте стебель из соломинки. Цветок готов.



ГРИБЫ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ

Вам потребуется 400 г грибов, 200-250 г сметаны, 20 г сыра, 40 г сливочного масла,

кулинарного жира, 100 г копченого сала, 50 г тертого сыра, зелень петрушки, 20 г соли, щепотку молотого черного перца.

Ветчину, сало и грибы нарежьте небольшими кубиками. Грибы поджарьте в жире, добавьте ветчину, 4-5 минут потушите, добавьте сметану, по-

ГРИБНЫЕ ОЛАДЫ С СОСИСКАМИ

Возьмите 200 г сосисок или сарделек, 50 г копченого сала, 100 г жира, 2 яйца, 800 г картофеля, 200 г грибов, щепотку молотого черного перца, зелень петрушки, соль.

С сосисок снимите кожицу и нарежьте небольшими кубика-

ми, не давая подрумяниться. Разведите молоком и, помешивая, дайте вскипеть. Смешайте с мелко нарезанными грибами, остудите, добавьте желтки, затем осторожно перемешайте со взбитыми белками. Кастрюлю смажьте маслом, на дно положите кружок промасленного пергамента, дно и стенки густо посыпьте мукой.

Мясо нарежьте кусочками, посолите, обвалните в муке, обжарьте на масле. Добавьте жареное мясо к грибам, добавьте сметану, доведите до кипения, добавьте соль, перец.

Мясо нарежьте кусочками, посолите, обвалните в муке, обжарьте на масле. Добавьте жареное мясо к грибам, добавьте сметану, доведите до кипения, добавьте соль, перец.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ

Вам потребуется 400 г грибов, 200-250 г сметаны, 20 г сыра, 40 г сливочного масла, зелень укропа, соль.

Отварите грибы, доведите до кипения со сметаной, посыпьте тертым сыром, полейте растопленным маслом и запекайте в духовке. Подавая на стол, посыпьте укропом.

ГРИБНАЯ СМЕСЬ В СМЕТАНЕ

Возьмите 1 кг грибов, 50 г масла, 2 луковицы, 350 г сметаны, соль, красный перец, муку, петрушку.

Свежие или замороженные грибы, лучше разных видов, промойте, нарежьте тонкими ломтиками. Слегка поджарьте в масле репчатый лук, добавьте к нему грибы, залейте сметаной, посолите, приправьте красным перцем, мелко нарезанной петрушкой и тушите на слабом огне. Когда блюдо достаточно уварится, заправьте грибы мукой и снова доведите до кипения.

Подавайте с яичницей-глазуньей и гренками.

РИС С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

Для приготовления этого блюда нужно взять 200 г ветчины, 100 г грибов, 200 г вареного риса, 200 г консервированного зеленого горошка, 60 г

кулинарного жира, 100 г копченого сала, 50 г тертого сыра, зелень петрушки, 20 г соли, щепотку молотого черного перца.

Ветчину, сало и грибы нарежьте небольшими кубиками. Грибы поджарьте в жире, добавьте ветчину, 4-5 минут потушите и положите зеленый горошек. В отдельной посуде обжарьте копченое сало, добавьте рис, немного поджарьте его, залейте водой и потушите. Затем положите поджаренную ветчину и грибы, посолите, посыпьте перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавая на стол, опять посыпьте перцем, зеленью петрушки и тертым сыром.

ГРИБЫ С САРДЕЛЬКАМИ

Вам потребуется 300 г свежих грибов, 300-400 г сосисок или сарделек, 50-60 г копченого шпика, 100 г репчатого лука, 25 г корня сельдерея, 200 г яблочного сока, острый томатный соус, черный молотый перец, соль.

Сардельки разрежьте вдоль пополам, шпик нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте их вместе. В этом же жире обжарьте лук, корень сельдерея, добавьте яблочный сок, нарезанные предварительно обжаренные грибы и доведите до кипения. Соедините все продукты и тушите 10-15 минут. Подавайте на стол в горячем виде, заправив острым томатным соусом.

ГРИБНЫЕ ОЛАДЬИ С СОСИСКАМИ

Возьмите 200 г сосисок или сарделек, 50 г копченого сала, 100 г жира, 2 яйца, 800 г картофеля, 200 г грибов, щепотку молотого черного перца, зелень петрушки, соль.

С сосисок снимите кожицу и нарежьте небольшими кубиками, также нарежьте почищенные и помытые грибы. Сало обжарьте на сковороде до полуготовности, положите грибы, сосиски и, непрерывно помешивая, жарьте на сильном огне 3-4 минуты. Затем посыпьте зеленью петрушки, снимите с огня и охладите. Отдельно размешайте яйца с солью и черным перцем и добавьте поджаренные грибы с сосисками. На сковороде хорошо разогрейте жир и ложкой выкладывайте массу в виде оладьев. Жарьте с обеих сторон до румяного цвета. Отдельно отварите картофель, сделайте пюре и подавайте с оладьями.

ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

Возьмите 1 кг грибов, 500 г творога, 150 г сливочного масла, 50 г зелени укропа, 3 яйца, соль по вкусу.

Грибы очистите, тщательно промойте и отделите шляпки от ножек. Ножки порубите и потушите в сливочном масле. Творог протрите, смешайте с тушеными ножками грибов, зеленью укропа, яйцами и солью. Шляпки грибов сложите в один ряд в кастрюлю и тушите до размягчения, затем выложите на них творожную массу, сверху на каждый гриб положите по кусочку сливочного масла и запекайте в духовке до образования румяной корочки.

ГРИБНОЙ ПУДИНГ

Вам потребуется 500 г тушеных грибов, 100 г сливочного масла, 100 г муки, 120 г молока, 10 яиц, соль по вкусу.

Масло с мукой размешайте, подогрейте в глубокой сковоро-

де, не давая подрумяниться. Разведите молоком и, помешивая, дайте вскипеть. Смешайте с мелко нарезанными грибами, остудите, добавьте желтки, затем осторожно перемешайте со взбитыми белками. Кастрюлю смажьте маслом, на дно положите кружок промасленного пергамента, дно и стенки густо посыпьте толчеными сухарями. В приготовленную кастрюлю выложите грибную массу, накройте крышкой, поставьте на водяную баню и готовьте в течение часа. Готовый пудинг выложите на блюдо и полейте густой сметаной.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ С ЯИЧНИЦЕЙ

Возьмите 500 г грибов, 100 г сметаны, 100 г сливок, 30 г лука, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 30 г муки, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

В сковороде на сливочном масле подрумяньте лук. Затем добавьте мелко нарезанные грибы, посолите, поперчите и продолжайте жарить. В конце добавьте сметану, сливки, залейте яйцами и посыпьте зеленью.

ГУЛЯШ ИЗ ГРИБОВ

Вам понадобится 1 кг свежих грибов, 75 г копченого шпика, стручок зеленого перца, 4 помидора, 100 г сметаны, 100 г сливок, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Грибы очистите, нарежьте кусочками. Помидоры обдайте кипятком, освободите от кожицы и семян, нарежьте полосками. Шпик, зеленый перец и лук нарежьте кубиками. Шпик обжарьте, в вытопившемся жире обжарьте лук, грибы и помидоры, все потушите не более 2 минут. После этого грибы заправьте перцем, сливками, сметаной, посолите и тушите 15 минут. Готовый гуляш посыпьте рубленой зеленью петрушки.

ГУЛЯШ ИЗ БАРАНИНЫ С ГРИБАМИ

Возьмите 500 г баранины, 250 г грибов, 1-2 головки реп-

чатого лука, 3 стакана бульона, стебель лука-порея, 100 г сельдерея, 100 г моркови, 100 г зеленой фасоли, 3 столовые ложки муки, 2 столовые ложки жира, полстакана красного вина, соль, сладкий перец.

Мясо нарежьте кубиками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте в разогретом жире. Лук-порей, сельдерей и морковь нарежьте кубиками, фасоль и грибы - мелкими кусочками, все смешайте с мясом, посыпьте мелко нарезанным репчатым луком, залейте горячим бульоном, накройте крышкой и тушите до готовности. Готовый гуляш приправьте красным вином, солью и сладким перцем.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ ПО-ОХОТНИЧЬИ

Для этого блюда возьмите 750 г грибов, 6 стручков зеленого перца, головку репчатого лука, 50 г жира или маргарина, столовую ложку муки, 3 помидора или 3 столовые ложки томатной пасты, соль, тмин, зелень петрушки.

Грибы, перец и лук нарежьте и потушите в горячем жире. Затем добавьте тмин, немного горячей воды, муку и все тушите до готовности. В конце тушения положите нарезанные помидоры, посолите и посыпьте петрушкой.

Любовь ГАБОВА.
г. Тольятти
Самарской области.

ХМЕЛЬНОЙ ХЛЕБ

Сухой хмель залейте горячей водой (ее количество должно быть в два раза больше) и кипятите до тех пор, пока жидкость не уменьшится вдвое. Теплый отвар процедите и на каждый стакан отвара добавьте, помешивая, столовую ложку сахара и полстакана пшеничной муки.

Полученную массу накройте чистой тканью и поставьте в теплое место на 1,5-2 суток. Дрожжи готовы. Залейте их в бутылки, укупорьте и держите в прохладном месте. Для теста на 1 килограмм муки кладите полстакана таких дрожжей.

Тамара ОРЛОВА. г. Славгород Алтайского края.





Выбор электрочайников "без привязи" может кого угодно поставить в тупик - он необъятен. И так же велик разброс цен: можно найти недорогие модели и те, что по карману лишь очень состоятельным покупателям. Но не стоит увлекаться дешевыми моделями - как показал тест, проведенный испытательной службой журнала "Спрос", они зачастую ненадежны и небезопасны.

НЕ БУДЬТЕ ЧАЙНИКОМ

В тесте участвовали 15 моделей пластмассовых электрочайников с разъемом на краю подставки, рассчитанных на кипячение 1,5-2 литров воды. При этом эксперты обнаружили, что реальная вместимость образцов нередко не соответствует заявленной, особенно у так называемых двухлитровых моделей. В частности, на практике объем **Deloni** и **Atlanta** составил не 2, а 1,74 л и 1,52 л соответственно. Точно указали свой объем лишь **Brown** и **Vitek**. Прочие модели также грешили отклонениями от номинальной вместимости.

Промашка вышла у некоторых моделей и при попытке нагреть воду. Так, у чайников **Technica** и **Бриз** при измерении мощности от номинальной составили

ниги. Это встревожило экспертов - при открытой крышке термоограничитель может не сработать, вода выкипит, и чайник "сгорит". Помимо того, **Technica**, **Domotec**, **Clatronic**, **Scarlett** и **Бриз** оказались "плюющимися" - при кипении из них вылетали брызги.

Что касается накипи, то у образцов теста она откладывается неодинаково. В **Domotec**, **Brown** и **Tefal** она образовывает

шубу на ТЭНе - не помогли даже "позолоченные" покрытия: они обгорели. В **Микме**, **Бризе** и **Vitek** "обросли" в основном стенки, в **Philips** накипь частично отложилась на специальном фильтре, в **Moulinex** и **Binatone** выпала хлопьями на дно.

На носике чайника хлопья накипи задерживает сетчатый фильтр. Им снабжены почти все модели, за исключением **Moulinex**, **Бриза** и **Unit**. Наиболее эффективны плотно прилегающие фильтры у **Tefal** и **Philips**. В **Moulinex** можно фильтровать воду еще при наполне-

ками, но под разными торговыми марками: **Domotec** и **Clatronic**. Последний успешно прошел проверку, а **Domotec** не выдержал испытания, сломавшись после 2715 циклов. А все дело в том, что "близнецы" укомплектованы разными контактными группами. И от качества разъема, который соединяет чайник и подставку, во многом зависят срок службы и безопасность прибора.

Что будет, если хозяева надолго забудут про включенный чайник? Смоделировав такую ситуацию, в чайники налили немного воды, включили и оставили на 72 часа с открытой крышкой. Вода быстро выкипела, и за работу принялся термоограни-

читель. Стоило ТЭНу чайника нагреться, как чайник тут же отключался, а как только ТЭН немного остывал, прибор включался вновь. И так - трое суток.

Через 16 часов перегорел нагревательный элемент у **Deloni**. Прошло 47 часов, и пропал контакт с подставкой у чайника **Clatronic**. Остальные выстояли, правда, после этого испытания некоторые уже были непригодны для дальнейшей работы. В частности, **Atlanta** и **Бриз** потеряли герметичность и стали пропускать воду.

При проверке безопасности чайников в случае поломки термовыключателя при так называемой ненормальной работе ТЭНа раскалялись докрасна, было видно, как внутри некоторых образцов вспыхивали язычки пламени и шел дым. Но тут срабатывал термopредохранитель - он перегорал и отклю-

А вот маркировка и инструкции по эксплуатации образцов грешили многими недочетами. Так, на чайниках, подставках и в сопроводительных документах моделей **Technica**, **Domotec**, **Brown**, **Unit**, **Deloni**, **Vitek** отсутствовали требуемые стандартом безопасности обозначения и предупреждающие надписи. У **Unit**, кстати, это был единственный пункт, по которому он не отвечал стандарту безопасности.

Обратите внимание на внешний вид чайника. Пластик должен быть гладким, без заусенцев и свилей, а детали - плотно подогнаны друг к другу. Безупречный внешний вид - это хороший знак.



Тщательно осмотрите соединительные контакты. Убедитесь, что на них есть заводская маркировка. Перевернув чайник вверх дном, посмотрите на разъем - один из его контактов должен быть посеребрен.

Разъем на подставке имеет пластиковую шторку. Кончиком карандаша или скрепкой ее можно опустить вниз и посмотреть на контакты. Один из контактов должен быть короче двух остальных и иметь на конце крупную серебряную каплю. Это сделано для лучшего замы-

Только розыск

С мужем не разведена, но не живу уже два года, ничего о нем не знаю. На алименты документы не принимают, так как нет его адреса. Что делать?

Марина БУРЦЕВА.
Челябинск.

Вам необходимо обратиться в отделение милиции по последнему месту прописки (вашего или мужа) с заявлением о возбуждении розыскного дела по факту неучастия в воспитании и содержании несовершеннолетнего ребенка. Также вы можете обратиться в суд с исковым заявлением о расторжении брака в одностороннем порядке.

Практика показывает, что подобные иски обычно удовлетворяются. Если в результате розыскных мероприятий вашего бывшего мужа найдут, алименты с него будут взысканы в судебном порядке.

Сперва предложи соседу

Нам с сестрой принадлежит дом в деревне - каждому по полдома. Могу ли я продать свою половину без согласия сестры?

Алексей БЕЛОБОРОДОВ.
г. Серпухов
Московской области.

Да, можете. Но ваша сестра в описанном случае является покупателем с приоритетным правом. Она первая должна вы по закону обязаны предложить купить свою половину. Если же она в течение месяца не реализует свое приоритетное право на покупку, вы вправе продать свою часть дома.

с мощностью нагревательного элемента (ТЭНа). Так, у чайников **Technica** и **Бриз** отклонения измеренной мощности от номинальной составили 7 процентов, у **Unit** - 10 процентов, у образца **Atlanta** - 13 процентов, что вообще не укладывается в стандарт. А между прочим, при подключении к отечественной электросети (220 В) импортных приборов, рассчитанных на 230 В, эти отклонения будут еще больше.

При кипячении одного литра воды быстрее других с задачей справились **Deloni** (3 минуты 23 секунды) и **Brown** (3 минуты 37 секунд). Куда медлительнее оказались **Atlanta** (4 минуты 25 секунд) и **Scarlett** (4 минуты 7 секунд). А при нагреве полного чайника отрыв **Moulinex** от **Binatone** составил более полутора минут. При этом расход электроэнергии "лидера" не намного больше.

Замерив температуру во всех местах, которых может коснуться рука человека, эксперты пришли к выводу, что с этой точки зрения приборы не представляют опасности: в наиболее горячих областях она не превысила допустимых значений. Больше остальных нагрелись ручки и крышки у **Tefal** (62,4° С) и **Atlanta** (60,2° С).

Чтобы проверить, насколько стабильно работает термостат, каждый чайник "заставляли" отработать 200 циклов закипания. Все модели выдержали это испытание, но не без проблем. Так, у чайника **Бриз** появилась течь через уплотнения, у **Brown** от частого нагрева начало заклинивать крышку, а у **Scarlett**, наоборот, крышка стала самопроизвольно открываться при кипении.



нии чайника. Для этого в крышке есть отсек с кассетой, наполненной активированным углем. Через него и заливается вода. Такой кассеты хватает примерно на три месяца, если кипятить по три литра в день.

Чтобы определить надежность соединительных контактов между чайником и подставкой, нужно в течение минуты 10 раз поднимать чайник с подставки и поставить обратно - и так 10 тысяч раз! Робот добросовестно выполнил эту монотонную работу.

Первой сломалась **Atlanta** - на 1079-м цикле.

На второй и третьей тысяче циклов один за другим вышли из строя **Deloni**, **Brown**, **Domotec**, **Technica**. Их подвело низкое качество контактной группы (контроллера), соединяющей чайник с подставкой.

6,5 тысячи подъемов-опусканий выдержал **Vitek**. Повторная проверка двух дополнительных образцов немного улучшила результат (8300 циклов), но сути не изменила - конструкция чайника явно требует доработки.

В ходе этих испытаний особенно заметно проявилась разница между двумя внешне совершенно одинаковыми чайни-

чайников в случае поломки термовыключателя при так называемой ненормальной работе ТЭНа раскалялись докрасна, было видно, как внутри некоторых образцов вспыхивали язычки пламени и шел дым. Но тут срабатывал термозащитный предохранитель - он перегорал и отключал чайник от сети. Все модели с честью выдержали эти испытания, кроме **Deloni**. У него раньше



предохранителя взорвался трубчатый нагревательный элемент, и из него выскочила нагревательная спираль, оставшаяся под напряжением.

В ходе теста на безопасность проверялись токи утечки и электрическая прочность электрочайников, а также защита от случайного контакта с токоведущими частями, их влагостойкость при переливе и попадании воды на подставку. По этим показателям претензий к образцам не было. Помимо того, чайники выдержали непростые испытания на теплостойкость, огнестойкость и стойкость к образованию токоведущих мостиков.

один из его контактов должен быть посеребрен.

Разъем на подставке имеет пластиковую шторку. Кончиком карандаша или скрепкой ее можно опустить вниз и посмотреть на контакты. Один из контактов должен быть короче двух остальных и иметь на конце крупную серебряную каплю. Это сделано для лучшего замыкания-размыкания контактов. Если на разьеме нет вышеперечисленных особенностей - такой чайник лучше не покупать.

Испытания показали, что дешевый чайник (250-400 рублей) сомнительного производства прослужит в лучшем случае год-полтора. И все это время будет висеть постоянная угроза поломки или того хуже - возгорания. После этого останется только выбросить чайник на помойку - подобные изделия считаются "одноразовыми" и не подлежат ремонту, в редких случаях их обменивают.

Из 15 образцов теста безопасными можно считать только 8 моделей. Остальные 7: **Technica**, **Domotec**, **Brown**, **Unit**, **Vitek**, **Deloni**, **Atlanta** - таковыми не являются, несмотря на знаки соответствия стандартам безопасности.

Лидер теста - **Philips HD 4629**. Он же - наиболее продуманный и удобный в эксплуатации.

Лучшие технические и функциональные показатели у российской **Микмы ИП-516**, подкачала только удобство использования.

Оптимальная покупка по соотношению цена/качество - **Бриз ЭЧТЗ 17/185-220**.

Оптимальная покупка по соотношению цена/качество - **Бриз ЭЧТЗ 17/185-220**.



Да, можете. Но ваша сестра в описанном случае является покупателем с приоритетным правом. Она первая, кому вы по закону обязаны предложить купить свою половину. Если же она в течение месяца не реализует свое приоритетное право на покупку, вы вправе продать свою часть дома кому угодно.

Алименты - отцу

В каких случаях суд может освободить отца от уплаты алиментов на ребенка после развода?

Полина ПРОШИНА.
Курск.

Мать лишается прав на получение алиментов от бывшего мужа в том случае, если будет доказано, что она расходует эти алименты не по назначению либо ведет аморальный образ жизни. Кстати, в этом случае может встать вопрос о лишении ее родительских прав. Также суд может вынести решение о лишении ее прав на получение алиментов на ребенка, если ребенок не проживает с ней. Более того, в отдельных случаях суд может взыскать алименты с матери в пользу того, у кого в настоящее время проживает ребенок.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии российских адвокатов.





ШАРФ СПАСЕТ ОТ СГЛАЗА

Амулетом при определенных условиях может стать любой самый обычный предмет: чашка и полотенце, очки и абажур, ковер и зажигалка. Причем хозяин вещи не всегда догадывается о ее магических свойствах.

Одна и та же вещь открывает разным людям разные свои стороны. Для кого-то она - прекрасный амулет от порчи, для кого-то, напротив, источник бед и опасностей. Нет такого заговора, который помогал бы всем и каждому при любых обстоятельствах.

Как всякий предмет, содержащий полость, ваза может поглощать злобные и завистливые взгляды, а также любые излучения нечистой силы. Темная окраска (особенно синий цвет) и налитая в вазу вода усиливают способность нейтрализации враждебных сил. Яркая окраска и поставленные в вазу цветы привлекают к ней внимание людей с дурным глазом, ведьм и колдунов.

Веер - это условная граница между человеком и окружающим миром. Он помогает быстро мобилизовать психические силы в случае, когда трудно определить, с какой стороны ждать беды. Веер (особенно темный) бывает полезен в самых разных местах, даже если человек находится в одиночестве.

Магические свойства веревки определяются ее назначением связывать предметы, а также силами, перенимаемыми от растений, из которых она сделана. Для того чтобы веревка лучше предохраняла от нечистой силы, на ней завязывают узлы. Узел - знак соединения. Он должен притягивать и задерживать дурной взгляд.

Широко распространен такой метод порчи: лепят из расплавленного воска изображение врага, которого хотят извести. Эту фигурку проклинаят, называя именем своего недруга. Иногда ее прокалывают острым предметом, иногда бросают в огонь.

Как и другие орудия порчи, воск используется и для защиты от нее.

Так как духи могут вселяться в сделанные человеком изображения, многочисленные посетители музеев восковых фигур не избежали бы сглаза, если бы фигуры Наполеона или Фиделя Кастро были изготовлены из какого-то другого материала.

Защитные свойства глины, которая перенимает их от земли, передаются керамике. Не

случайно говорят, что посуда бьется к счастью. Подразумевается, что человек роняет тарелку или чашку, когда чувствует, что на него насылают порчу или кто-то его сглазил. Фарфоровые или фаянсовые черепки защищают от действия нечистой силы.

Гвозди, как и другие острые и режущие железные и стальные инструменты, с древних времен служат защитным средством от колдовства и сглаза.

В Египте, Шумере и других государствах Ближнего Востока при закладке нового строения использовали как символ человеческих жертвоприношений особые гвозди, у которых обычные шляпки заменяли фигурки людей или астральные символы.

В древнегреческих могилах среди других амулетов очень часто встречаются и гвозди, оберегавшие мертвых так же, как живых.

Иногда ограждают от воздействия злых духов детей, подвешивая им на шею согнутые гвозди. В Неаполе для предупреждения сглаза используют новый гвоздь. В Китае гвоздь из гроба - отличный амулет,

который либо кладут в карман, либо расплющивают и делают кольцо, которое носят на запястье.

Гвозди часто используются для диагноза порчи. Когда в Шотландии корова болеет или начинает давать меньше молока, чем обычно, для того чтобы проверить, не околдована ли она, наливают немного молока в кастрюлю, опускают в него иглы и гвозди. Если молоко варится, как вода, признают сглаз.

Ароматические вещества с древнейших времен применялись для предотвращения и снятия порчи. Злых духов отгоняли как приятными, так и неприятными запахами. Помещения окуривали. В пищу добавляли пряности. Важнейшую роль в защите от порчи всегда играла парфюмерия.

Духи лучше защищают от людей, которые наносят вред с умыслом, но в некоторых случаях туалетная вода оказывается полезней для предотвращения непреднамеренного сглаза.

Игральные карты в качестве амулета рассчитаны на то, чтобы сбивать с толку людей с дурным глазом или способных насылать порчу. Однако карты подходят далеко не каждому. Людям, у которых отсутствует страсть ко всяким играм, они могут принести вред. Иногда

карты вызывают беспричинную тревогу и неуверенность в себе у человека, который пытается использовать их в качестве амулета.

Полотенце удаляет влагу, способствующую накоплению и распространению вредных сил и излучений. Оно применяется в первую очередь для устранения последствий сглаза и порчи. Особенно сильными поглощающими способностями по отношению к нечистой силе обладают махровые полотенца с не слишком яркой окраской.

Шарфы особенно полезны при опасности сглаза. Светлые шарфы предпочтительнее в защите от дурного глаза молодых энергичных людей. Если опасность грозит со стороны людей пожилых, более эффективны темные шарфы.

Шкатулка поглощает враждебные излучения. Существенное влияние на ее защитные свойства оказывают изображения на крышке и стенках, а также лежащие внутри нее предметы.

Щипцы активно воздействуют на обладателей дурного глаза и людей, способных напускать порчу, вызывают у них страх и желание удалиться.

Евгений ГОЛЬЦМАН.

фирму" - Gianni Armani. Хотя в принципе цена товаров или менее соответствующая статусу. Два одинаковых

По данным статистики, на оптовых рынках отовариваются (в зависимости от региона) от 70 до 95 процентов россиян. Действительно, оптовка - штука удобная: за один выход можно одеть и обуть все семейство, забить холодильник сразу на месяц... Однако чтобы поход за покупками не обернулся разочарованием, а то и трагедией (карманники на рынках выются, как коты на помойке), стоит соблюдать несколько несложных правил. Вот что советует социальный психолог Елена КОНДРАШОВА.



Как ходить на рынок за покупками

- Посещение рынка с его изобилием товаров, шумом и многолюдностью - своего рода шок. Поэтому, отправляясь за покупками, твердо представляйте, что вам нужно. Зайдя на рынок "просто так", с зарплаты, вы рискуете выкинуть деньги на что-либо абсолютно ненужное. Придя домой, понимаешь, что в данный исторический момент без этой вещи вполне можно обойтись, да денежки-то уже уплачены! Поэтому, если вы идете покупать "все сразу", не поленитесь составить список и вычеркивайте то, что уже купили. Если вам нужно что-нибудь одно, не глазейте по всему рынку, а крайней мере, по-

вещь. Выработайте некий алгоритм передвижения. Например, сначала по ряду с "равнением направо", а дойдя до конца, разворачиваетесь и осматриваете другую сторону, возвращаясь к исходной точке. Так вы спокойно осмотрите весь рынок, не пропустив ни одного прилавка. Кстати, о прилавках: не бросайтесь на первый попавшийся, особенно поблизости от входа. Вход-выход - бойкое место, и товар тут обычно дороже.

Вообще, что касается цен - не бойтесь торговаться и выбирать. Не спешите брать то, что вам приглянулось, даже если продавец готов "скинуть". Возможно, в соседнем ряду вы найдете и лучше, и дешевле. Есть

пара простеньких приемов, позволяющих сбить цену. Например, вы торгуете джинсы. Выслушав цену, спокойно собираетесь уходить со словами: "Нет, дорого. Вон в том ряду такие же в полтора раза дешевле". Другой способ - померив куртку, всячески ее похвалив (не забывая жаловаться, что дорого и денег у вас на "такую прелесть" точно не хватит), начните считать деньги. И вот жалость - действительно двух сотен "не хватает"! Продавцы обычно уступают...

Хотя особо активно размахивать кошельком не стоит. Какой-нибудь "криминальный элемент", увидев в кошельке пачку денег, может положить на ваши сбережения глаз, а то и примитивно "рвануть" - вырвать коше-

лек и удрать (обычно этим занимаются малолетки). Так что не держите кошелек в боковом кармане куртки, плаща, в сумочке - не поленитесь, засуньте его поглубже во внутренний карман. А лучше распахните деньги по разным местам - часть в кошельке, часть в кармане: все сразу не сопрут, хоть что-то останется.

Не "покупайтесь" на фирменную этикетку - приобрести на оптовке "фирму" столь же реально, как встретить на улице города инопланетянина. Не бывает джинсов "Рэнглер" за 300 рублей, и бумажник "Петэк" 100 рублей не стоит. Неплохо бы также знать, что Армани зовут Джорджо, а не Джанни (предприимчивые "самопальщики" шьют шмотки, лепя на них "под

фирму" - Gianni Armani). Хотя в принципе цена товара более или менее соответствует качеству. Два одинаковых с виду зонтика якобы от одного производителя за 150 и за 400 рублей отличаются по качеству друг от друга, как небо и земля. Так что внимательность и еще раз внимательность; не теряйте самообладания и контроля над ситуацией!

- Иду я по рынку, по сторонам смотрю. Вдруг кто-то меня за левый рукав цап - и тащит за собой. Смотрю - молодая женщина. Тянет меня куда-то, а сама голову налево вывернула, по рядам взглядом шарит и тарыхтит, тарыхтит... Я за ней волокусь, оглядываюсь - спешит за нами мужик и от смеха чуть не давится. Я начинаю понимать, что дама, от рынка обалдев, вместо своего благоверного меня схватила не глядя и волочет... Тащила она меня, ни на секунду не умолкая, метров сто. Потом, видать, удивилась, что муж молчит, повернулась ко мне. Немая сцена... Муж ее сзади уже ржет в полный голос, я тоже. Она, понятно, полной дурой себя чувствует. Сперва на него орала. Потом тоже хохотать начала... Так что на рынке не только за кошельком надо следить, но и за мужем - уволочут, не ровен час!

Записал
Алексей ТУМАНОВ.





НЕЖНЫЕ ОБЪЯТИЯ УДАВЧИКА



Расскажите, пожалуйста, о неядовитых змеях - полозах, удавчиках. Можно ли их держать дома? Говорят, они очень умные...

Иван СТЕПАНЕНКО.
Пермь.

ревне... Правда, давалась в руки она только хозяевам дома, но не было случая, чтобы она укусила кого-нибудь.

Вообще, большинство неядовитых змей - а именно к таким относятся удавы, питоны, полозы - хорошо приживаются в террариумах, а то и просто в домах. Например, тонкохвостый полоз - крупная (до 2 м), сильная, неторопливая змея, прожив в неволе месяц-другой, становится совершенно ручной. Кстати, в Китае тонкохвостые полозы охотно селятся в городах и пользуются заслуженной любовью жителей, так как истребляют грызунов.

Хотя встречаются среди полозов и настоящие агрессоры. Например, желтобрюхий полоз. Эта крупная - более 2 метров - змея считается чемпионом по немотивированным нападениям на людей. При приближении человека желтобрюх злобно щипит и бросается на него, целясь головой в лицо. Сила удара такова, что не всякий мужчина устоит на ногах. А полоз еще норовит вцепиться в поверженного врага зубами. Кусается он пребогато, порой до крови.

Для содержания в террариуме больше подходят некрупные представители этого отряда. Сами посудите - какого размера должен быть террариум для трехметрового змея? Поэтому, кстати, и не стоит гоняться за экзотикой и приобретать всяких импортных удавов-питонов. Конечно, сетчатый или тиг-

красив - черного или темного цвета с поперечными желто-оранжевыми полосами. Они редко вырастают более чем до 1,8 м, привыкают к людям, к тому же неприхотливы к условиям содержания. Основной корм в неволе - грызуны и птичьи яйца. Еще один наиболее частый "гость" террариумов - полоз узорчатый. Это некрупная (около 1 м) спокойная змея отличается своеобразной уживчивостью: ее часто можно встретить на берегах водоемов в компании обыкновенных или водяных ужей. Питается узорчатый полоз грызунами, птенцами, птичьими яйцами. Этот полоз имеет интересную особенность: в возбужденном состоянии он изображает из себя гремучую змею - быстро-быстро двигает кончиком хвоста, ударяя о почву и окружающие предметы, воспроизводя характерный звук трещотки. В неволе живет по 10 лет и больше.

А самый нарядный из "домашних" полозов - леопардовый. Тело его серого, бурого или палевого цвета, с желтой или палевой продольной полосой или леопардовыми пятнами каптанового, красноватого или

лазать вверх и вниз, поэтому террариум для них должен быть просторным, с каменной горкой. Питается западный удавчик мышами, ящерицами. При этом весьма прожорлив - съедает по 4-5 мышей зараз (при длине 60-80 см). Он не только привыкает, но по-своему привязывается к человеку: охотно сидит (точнее, висит) на руках у хозяина, берет пищу из рук. Чуть менее интересен и коммуникабелен удавчик песчаный. Менее интересен потому, что предпочитает большую часть времени сидеть, зарывшись в песок. Окапывается он мастерски, может ползать под слоем песка, лишь время от времени высывая на поверхность голову. К человеку привыкает, особенно будучи пойманным в молодости, однако с возрастом характер его портится: может вцепиться в руку. Адаптируется в террариуме он

Для полозов террариум лучше сделать повыше и поставить внутрь одну-две коряги, так как эти змеи любят лазать по деревьям. Кстати, для кормления полозов можно укрепить на ветке какую-нибудь имитацию гнезда и класть туда яйца - змея сама найдет их. Декорировать террариум для полоза надо под уголок леса или степи с водоемом, так как многие из них любят купаться, а для удавчиков - под каменисто-песчаную пустыню и полупустыню. Основной корм - грызуны, ящерицы, земноводные. Если возникают проблемы с добыванием живого корма, можно давать "довески": к хвосту мыши, например, тонкой ниточкой привязывают кусочек мяса. Хотя полозы и удавчики могут привыкнуть брать неживую пищу, в том числе и из рук.

Определить, что змея голодна, очень просто: она ведет себя беспокойно, ползает по террариуму, ощупывает язычком предметы. Хотя пищеварение змей во многом зависит от температуры: чем холоднее, тем ниже у них обменные процессы. Для удавчиков нормальная температура около 35 градусов, для полозов - ниже: 18-25, то есть почти комнатная. После кормления змею не стоит тревожить день-два - она может срыгнуть пищу. Кстати, иногда змеи без видимых причин вообще отказываются от корма по нескольку дней. В этом случае можно оставлять в террариуме мышей или крыс на долгое время - пусть бегают. Только не забудьте положить им еды: сухарики, крупу. Оголодавший "корм" сам может наброситься на змею и искушать ее.

Последнее, о чем стоит помнить, - укус даже неядовитой змеи может причинить серьезные неприятности, так как на зубах у них остаются яды.

Слухи об уме пресмыкающихся сильно преувеличены. Мозг их настолько мал, что змеи не в состоянии усвоить какой-либо условный рефлекс. Но вместе с тем они способны узнавать людей; привыкать к ним; проживший некоторое время в террариуме удавчик спокойно позволяет брать себя в руки. Так же они отлично привыкают к дому. Вот один из примеров. В Приамурье стояла воинская часть. Офицеры и их семьи квартировались в деревне. И в одном из домов жила Хозяйка - так прозвали владельцы дома полутораметровую самку амурского полоза, или полоза Шренка. Каждый вечер Хозяйка совершала "плановый обход вверенной территории": проползала по всем комнатам, инспектировала кухню, где раз в два-три дня для нее клали на пол сырое куриное яйцо, и уходила на охоту за добычей. Конечно, поначалу офицерские жены отчаянно визжали, когда Хозяйка проползала по комнатам. Но она гордо не обращала на них никакого внимания. А хозяева дома из нее нарадоваться не

...е яйцо. и уходила на охоту
во двор. Конечно, поначалу
...иерские жены отчаянно
визжали, когда Хозяйка про-
ползала по комнатам. Но она
гордо не обращала на них ни-
какого внимания. А хозяйка
дома на нее нарадоваться не
могли: ни крыс, ни мышей ни в
доме, ни в огороде не было.
Полоз их истреблял не хуже
кошки. Была при этом Хозяйка
совершенно ручной: позволя-
ла брать себя в руки, гладить,
не возражала, если ее вешали
на плечи и так носили по де-

...е больше подходят некруп-
ные представители этого отря-
да. Сами посудите - какого раз-
мера должен быть террариум
для трехметрового змея? По-
этому, кстати, и не стоит гонять-
ся за экзотикой и приобретать
всяких импортных удавов-пито-
нов. Конечно, сетчатый или тиг-
ровый питоны очень красивы,
но что вы будете делать с ними,
когда они вырастут метров до
4-6? Его же не прокормишь!

Если хотите непременно
что-нибудь крупное - заведите
упомянутого выше амурского
полоза. Тем более что он очень

окружающие предметы, воспро-
изводя характерный звук тре-
щотки. В неволе живет по 10
лет и больше.

А самый нарядный из "до-
машних" полозов - леопардо-
вый. Тело его серого, бурого
или палевого цвета, с желтой
или палевой продольной поло-
сой или леопардовыми пятнами
каштанового, красноватого или
коричневого цвета. Длинной он
не превышает метра, быстро
адаптируется в неволе и живет в
террариумах по 15-20 лет.

Весьма дружелюбны и ком-
муникабельны западные удав-
чики. Они деятельны, любят

часть времени сидеть, зарыв-
шись в песок. Окапывается он
мастерски, может ползать под
слоем песка, лишь время от
времени высывая на повер-
хность голову. К человеку при-
выкает, особенно будучи пой-
манным в молодости, однако с
возрастом характер его пор-
тится: может вцепиться в руку.
Адаптируется в террариуме он
чрезвычайно быстро. Кстати,
на дне террариума обязатель-
но должен быть слой песка
около 15 см.

Средний размер террариу-
ма для размещения полозов или
удавчиков - 1,5 x 0,8 x 0,5 м.

...ариуме мышью или крыс на
долгое время - пусть бегают.
Только не забудьте положить
им еды: сухарики, крупу. Ого-
лодавший "корм" сам может
наброситься на змею и иску-
сать ее.

Последнее, о чем стоит
помнить, - укус даже неядови-
той змеи может причинить се-
рьезные неприятности, так как
на зубах у них остаются гнию-
щие остатки пищи. Известны
случаи, когда укусы полозов
приводили к сепсису, то есть
заражению крови.

Ольга ЛАРИОНОВА,
натуралист.



Кормить сухопутных черепах можно
листьями капусты, салата, одуванчика,
клевера, липы, размоченным белым хле-
бом, фруктами, свежей травой. В не-
большом количестве к растительному
корму добавляют мелкие кусочки мяса,
рубленое крутое яйцо. Кроме воды
можно изредка давать молоко.

Все сухопутные черепахи - дети сол-
нца. В летние месяцы они очень хоро-
шо себя чувствуют в открытом террари-
уме, который можно сделать самому из
цемента или камня. Очень простая и
практичная альтернатива - это четырех-
угольный террариум из проволоочной
сетки, пол которого выложен рейками.
Содержатся и плоский деревянный ящик
без крышки (либо со сдвижной крыш-
кой), и дупляка. Содержание черепахи в
террариуме со сдвижной крышкой очень

на травке и покормиться самой. Боковые
стенки должны быть достаточно высоки-
ми: флегматичные и неповоротливые че-
репахи великолепно переползают через
невысокие стенки ящика. Нижний кант
стенок ящика должен быть хорошо ук-
реплен или утоплен в землю.

В холодное зимнее время черепах
следует содержать в комнатном террари-
уме или, в крайнем случае, в просторном
ящике с плоскими булыжниками и су-
чьими деревьями. В этом случае достаточ-
но одной лампы для обогрева. Периоди-
чески можно использовать ультрафиоле-
товый излучатель. Чем теплее был климат
в зоне проживания животного, тем боль-
ше тепла ему требуется в неволе.

Если поздней осенью ваши питомцы
начинают вести себя беспокойно, то,
скорее всего, они ищут место для зим-

*Чем кормить и как уха-
живать за сухопутными че-
репахами в домашних ус-
ловиях?*

Елена ЗАХАРОВА.
г. Киселевск
Кемеровской обл.

ДЕТИ СОЛНЦА

ней спячки. Хорошо откорм-
ленных животных нужно про-
держать несколько дней на
диете и дать им возможность
очистить кишечник, затем по-
местить в прохладное поме-
щение или подвал, где под-
держивается температура
5-8°C. Они должны находить-

ся в не слишком маленьком ящике
высотой 30 см. На дно нужно положить
слегка влажный сфагнум (мох) и осен-
нюю листву. Нужно выждать, пока они
не зароятся в "подстилку". Проверять
их состояние следует по крайней мере
один раз в неделю, чтобы убедиться,
все ли протекает нормально, достаточ-
но ли влажная подстилка. При необхо-
димости ее надо увлажнять. Весной
черепах извлекают из ящика и кладут в
теплую воду, чтобы вдохнуть в них
жизнь. Через 2-3 дня после того, как
животные будут переведены в терра-
риум и начнут двигаться, им нужно дать
корм, а также обеспечить водой.

Для поддержания здоровья чере-
пах следует не только следить за чис-
тотой в террариуме, но и купать их
один раз в 2-3 месяца в теплом
2-3-процентном растворе марганцов-
ки. Продолжительность такой ванны
около 5 минут, а уровень воды дол-
жен быть такой, чтобы черепаха, стоя
на дне, спокойно могла держать го-
лову над поверхностью
воды.

*Как отучить моего кота то-
чить когти о мебель?*

Светлана КЛЕЙМЕНОВА.
г. Бавлы, Башкирия.

Эта задача - для очень терпе-
ливых людей, к тому же распола-
гающих свободным временем.
Начать надо с того, что поста-
вить в уютный угол устойчивое
бревнышко или ствол дерева в
распор между полом и потолком
и часть его обмотать материа-
лом или толстой канатной ве-
ревкой. Подойдет и обитая вой-
локом досочка. Только закреп-
ите ее получше. Можно для
пущего эффекта намазать это
когтеточильное устройство ва-
лерианкой или кошачьей мятой.
Когда ваш любимец подойдет
полюбопытствовать, что же это
за новшество в доме, погладьте его
и его передними лапами пото-
чите ствол.

После этого каждый раз, ког-
да ваш кот будет порываться по-
точить когти о мебель, вы долж-
ны его относить к этому месту и повто-
рять процедуру затачивания когтей
наильно, но по возможности ласко-
во.

Если у вас умное и не очень строп-
тивное животное, то обычно к концу
недели успехи налицо. Во всяком слу-
чае, при вас он это будет делать с
удовольствием, особенно если вы не
забываете его каждый раз
хвалить и ласкать.

ТОЧКА ДЛЯ КОГТОКОВ

Светлана КЛЕЙМЕНОВА
г. Бавлы



ЯГОДЫ НЕОПРЕДЕЛЕННОГО ВКУСА

Плоды лимонника развиваются весьма необычно. Первоначально цветок лианы по строению чем-то напоминает цветок малины или ежевики - на общем цветоложе располагаются зачатки будущих ягод. Но после опыления цветоложе начинает интенсивно расти в длину, и вскоре соплодие становится похожим уже на кисть. Ягоды созревают в конце августа - начале

Лимонник китайский получил свое название за характерный цитрусовый запах, который источают все части растения. Это многолетняя лиана высотой до 10 метров. Еще в древности было замечено, что плоды лимонника обладают тонизирующим действием. Это свойство им придают биологически активные вещества из группы лигнатов. Больше всего их содержится в семенах, соке и коре.



сентября. В китайской медицине плоды лимонника называют ягодами нескольких вкусов, потому что кожица у них сладкая, мякоть кислая, семена жгуче-горькие, а весь плод целиком солоноватый.

Как понятно из названия, цветет колхикум осенью, а если точнее - в середине сентября. При этом из-под земли появляются только бутоны. После окончания цветения растению ничего не остается, как погрузиться в зимнюю спячку. Продолжение развития колхикума начинается ранней весной. В тот период, когда все остальные растения цветут, безвременник формирует листья и... плоды. Это небольшие трехгнездные коробочки, в которых созревают семена. Если прошлой осенью вы сорвали цветы колхикума до опыления, то весной из луковиц сформируются только листья. К концу июня вся надземная часть растения постепенно засыхает и отмирает. После этого, если есть необходимость, луковицы можно выкапывать и рассаживать. Как правило, это делают через 5-7 лет, когда растения начнут теснить друг друга.

Надо сказать, что луковицы колхикума тоже необычные. В нижней части у них имеется острый вырост, от чего может создаться впечатление, что у луковицы две вершины. Размножают колхикум дочерними луковицами, которые сажают в кон-

ОСЕННИЙ КРОКУС

На самом деле это вовсе не крокус, а колхикум осенний. За необычный цикл жизни его нередко называют "безвременник". И действительно, у этого растения все фазы развития сдвинуты почти на полгода.



це лета на расстоянии 20-25 см. Если луковицы уже достаточно крупные, то у них формируются сразу несколько цветоносов.

Следует помнить, что во всех органах этого растения

содержится особый алкалоид - колхицин. Его попадание в организм нежелательно, поэтому после работы обязательно вымойте руки и уж, конечно, не пробуйте растение на вкус.

РАСТЕНИЕ-БОГОМОЛЕЦ

Калатея Макоя - удивительно красивое декоративное растение. Овальные, прозрачные на просвет листья несколько похожи на пергаментную бумагу с изящным рисунком из эллиптических пятен разной величины и хитроумно сплетенного орнамента жилок. Сверху листья - серебристые, с темно-зелеными пятнами и краями, снизу они интенсивно-пурпурные.

У себя на родине в Центральной и Южной Америке калатеи и другие представители

влажным мхом, песком, торфом либо в комнатную тепличку. Для посадки используйте смесь листовой, перегнойной, торфяной и дерновой земли (2:2:2:1) с добавлением костной муки и кусочков битого кирпича. В дальнейшем необходим дренаж до четвертой высоты горшка.



сентября. В китайской медицине плоды лимонника называют ягодами нескольких вкусов, потому что кожица у них сладкая, мякоть кислая, семена жгуче-горькие, а весь плод целиком солоноватый. Плодоносить лимонник начинает на 5-6-й год. При этом в первое цветение на растении образуются только мужские цветы. В дальнейшем наблюдается следующая закономерность: мужские цветы образуются главным образом в нижней части лианы, а женские в верхней.

В обрезке лимонник практически не нуждается. Лишь иногда нужно вырезать ветви, которые загущают растение. Корни лианы расположены близко от поверхности, поэтому рыхлить почву вокруг растения не нужно. Достаточно ежегодно мульчировать ее перепревшим навозом или компостом слоем 8-10 см. Размножают лимонник семенами, черенками или корневой порослью.

Калатея Макоя - удивительно красивое декоративное растение. Овальные, прозрачные на просвет листья несколько похожи на пергаментную бумагу с изящным рисунком из эллиптических пятен разной величины и хитроумно сплетенного орнамента жилок. Сверху листья - серебристые, с темно-зелеными пятнами и краями, снизу они интенсивно-пурпурные.

У себя на родине в Центральной и Южной Америке калатеи и другие представители марантовых растут под густым пологом тропического леса. Для того чтобы лучше улавливать солнечные лучи, они поворачивают листья к источнику света.

Есть еще одна особенность поведения марантовых. На ночь и перед дождем они поднимают и сворачивают свои листочки, за что в Англии эти растения называли растениями-богомольцами.

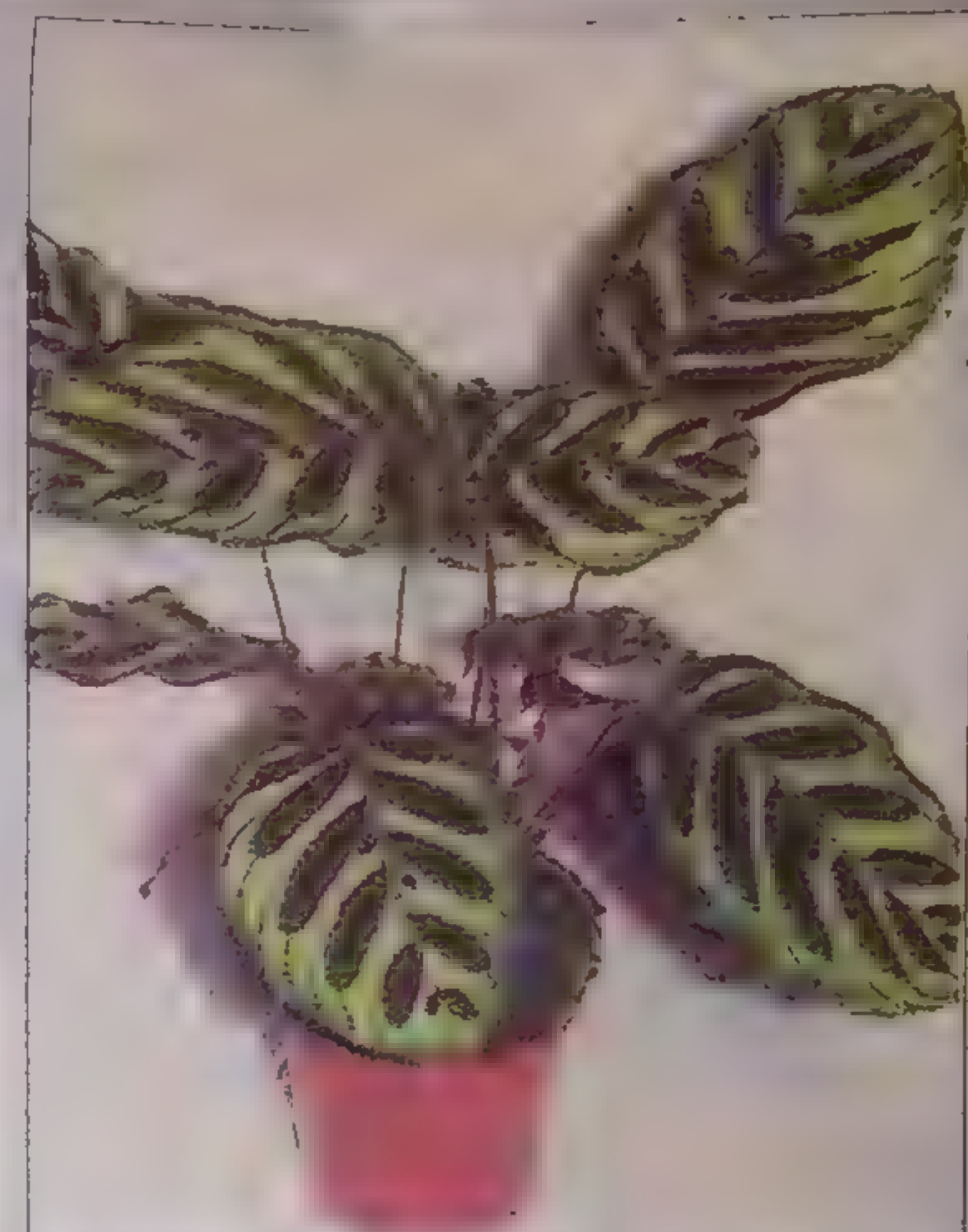
Калатея очень теплолюбива. Лучшая температура для ее

влажным мхом, песком, торфом либо в комнатную тепличку. Для посадки используйте смесь листовой, перегнойной, торфяной и дерновой земли (2:2:2:1) с добавлением костной муки и кусочков битого кирпича. В горшке необходим хороший дренаж до четверти высоты горшка. Это может быть битый кирпич, керамзит, пенопластовая крошка или черепки от старого горшка.

Лучше всего калатея растет на юго-восточных и юго-западных окнах. Не забывайте защищать цветок от прямых солнечных лучей. На ярком солнце листовые пластинки будут выглядеть выцветшими, менее яркими, а также уменьшится их размер.

Калатея хорошо отзывается на подкормки в период роста. При этом раствор минеральных удобрений разбавляйте в 2-3 раза больше, чем указано на этикетке. И последнее. Даже если все листья по каким-то причинам погибли, не спешите выбрасывать оставшиеся корневища. Не переставайте их поливать, и через некоторое время в награду за ваше терпение появится пучок молодых побегов.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.



выращивания - 20-22 градуса. Она может пострадать от жарких лучей солнца, резкой смены температуры, сквозняков, переувлажнения.

Самое главное в уходе за калатеей - повышенная влажность воздуха и почвы. Сухой воздух губителен для этих неженков.

Поливайте калатею обильно и регулярно мягкой водой комнатной температуры. На зиму полив сократите. Для поддержания повышенной влажности горшок с калатеей поставьте в широкий поддон с постоянно

ПЕСТРОЛИСТНАЯ НЕЗНАКОМКА

Это растение я приобрел на рынке два года назад. Тогда это была небольшая куртинка с пучком необычных пестрых листьев.

Бабушка-продавец точного названия растения не знала и поэтому определила его как "декоративная травка". Судя по внешнему виду, растение относилось к семейству злаковых. У него были относительно невысокие (60-80 см) травянистые стебли и длинные линейные листья, украшенные несколькими белыми полосками. Как ни странно, но в справочниках по декоративному садоводству о "травке" не было никакой информации.

Между тем растение успешно прижилось на новом месте и вскоре начало интенсивно разрастаться. Его пестрые листья хорошо смотрелись в соче-

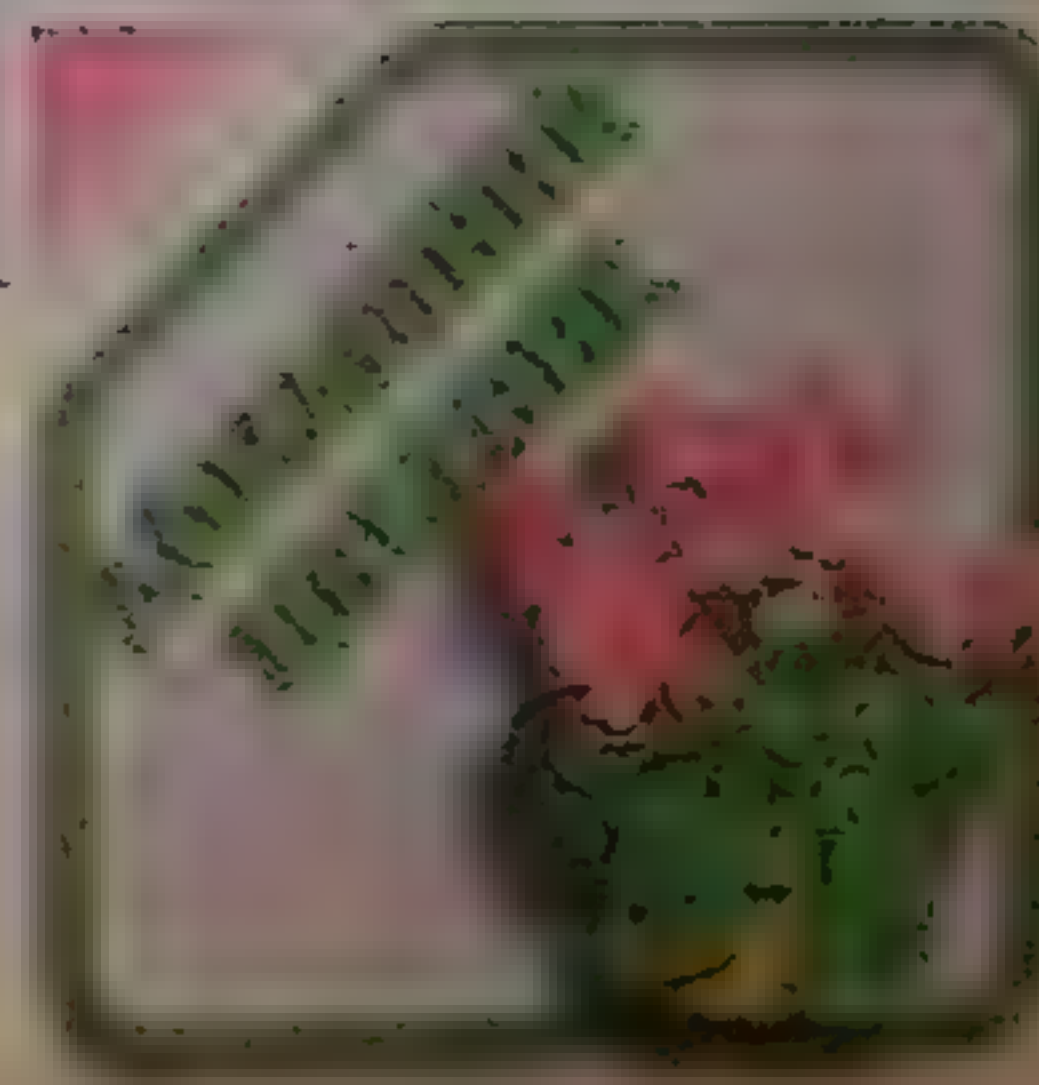
тании с другими декоративными культурами. На второй год после посадки необычный злак зацвел. Соцветия ничего особенного не представляли - рыхлые колосовидные метелки зеленовато-белого цвета. Растение к тому времени занимало уже больше одного квадратного метра. И это при том, что ухода за травой не было практически никакого: только ранневесенняя подкормка комплексным удобрением и полив в особенно жаркую погоду.

Недавно мне наконец удалось определить точное название растения. Оказалось, что это глицерия водная. Другое название - манник. Это действительно злак, причем его обычное местообитание - прибрежная часть болот и озер. Ухода он вообще не требует, разве что необходимо ограничивать его бесконтрольное разрастание. Именно этим займусь следующей весной. Надо будет вкопать вокруг глицерии старую автомобильную покрышку. А то ведь весь сад может стать белозеленым.

Михаил МОРКОВКИН.
г. Химки
Московской области.



Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ





Как правильно нарезать резьбу?

Дмитрий ГАЛЬЯНОВ.
Нижний Новгород.

ДВА ВПЕРЕД, ОДИН НАЗАД

лайте один оборот по часовой стрелке. Плашка должна, что называется, зацепиться. Идти плашка должна в строго горизонтальной плоскости. Если первая нитка нарезалась нормально, поверните плашку на пол-оборота против часовой стрелки и капните на торец штыря масла. Затем поверните плашку по часовой стрелке на один-два оборота и снова - против часовой стрелки на один оборот. И так на всю длину требуемой нарезки: два

оборота вперед, один назад, не забывая после каждого трех-четырех оборотов капать под плашку капельку-другую масла.

То же и с нарезкой внутренней резьбы. Зафиксируйте деталь, "зацепите" метчик одним-двумя оборотами, следя, чтобы он шел строго перпендикулярно плоскости нарезаемой резьбы, и прокручивайте его "два раза туда, раз обратно", добавляя масло.

Если у вас "полетела" (сорвалась) резьба, бесполезно проходить по ней плашкой (метчиком) того же диаметра, лучше нарезать новую, на 1 мм меньше для внешней резьбы или на 1 мм больше - для внутренней и соответственно использовать для крепления ответную часть (винт или гайку) нового подходящего диаметра. Виды инструмента и приемы работы - на рисунках.

метчик

масло



универсальный
вороток

Хочу покрасить рамы и подоконники. Расскажите, как это правильно делать, какую краску использовать, какие инструменты понадобятся?

Лидия ЗЕЛЕНЦОВА.
Ижевск.

И РАМЫ ЗАБЛЕСТЯТ

Прежде всего посмотрите на старое покрытие. Если оно ровное, нигде нет ни вздутий, ни сколов краски - прекрасно, вам меньше работы. Но такое встречается крайне редко. Обычно старая краска трескается, отслаивается, и чтобы новое покрытие было ровным, старое приходится удалять. Затем - самый нудный процесс. Вооружаетесь стамеской, скребком или чем-нибудь аналогичным и начинаете соскребать старую краску (в тех местах, где она отходит). Если в местах соединения рам с оконной коробкой образовались трещины, расчистите их, удалив всю осыпающуюся штукатурку. Можно применить и химический способ удаления краски. Приготовьте состав из 1,3 кг негашеной из-

жиге два-три слоя, накладывая новый после того, как предыдущий высохнет. Щели между рамой и проемом лучше всего замазывать не шпаклевкой, а сухой строительной смесью, разведя ее так, как указано на упаковке. Когда все неровности будут зашпаклеваны и шпаклевка хорошенько просохнет, вооружайтесь "шкуркой" и зачищайте все зашпаклеванные

Рисунок 2

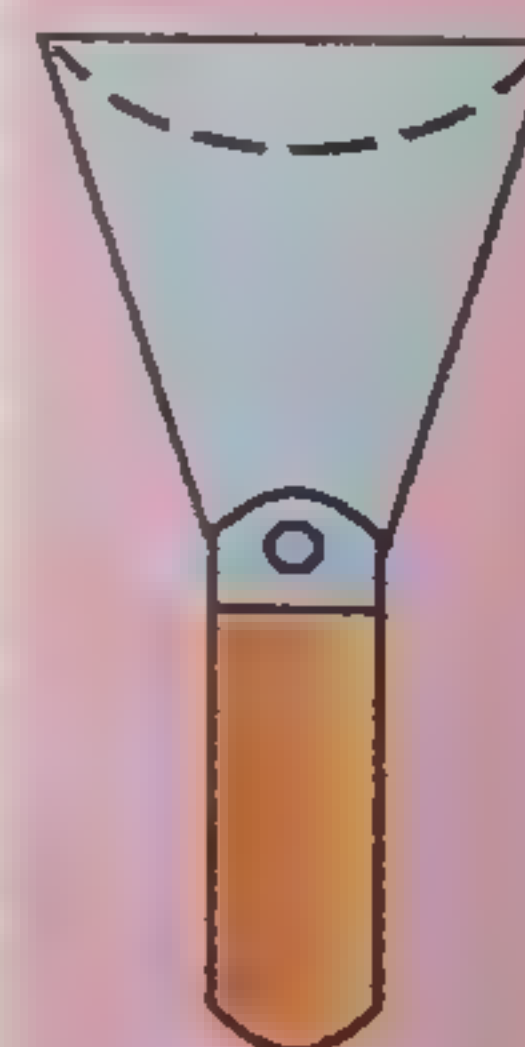


Рисунок 1

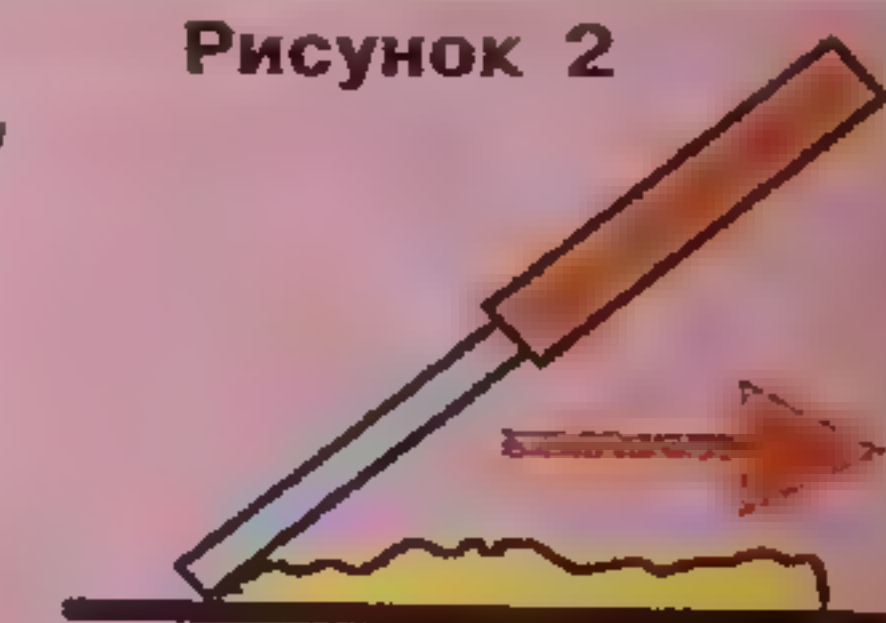
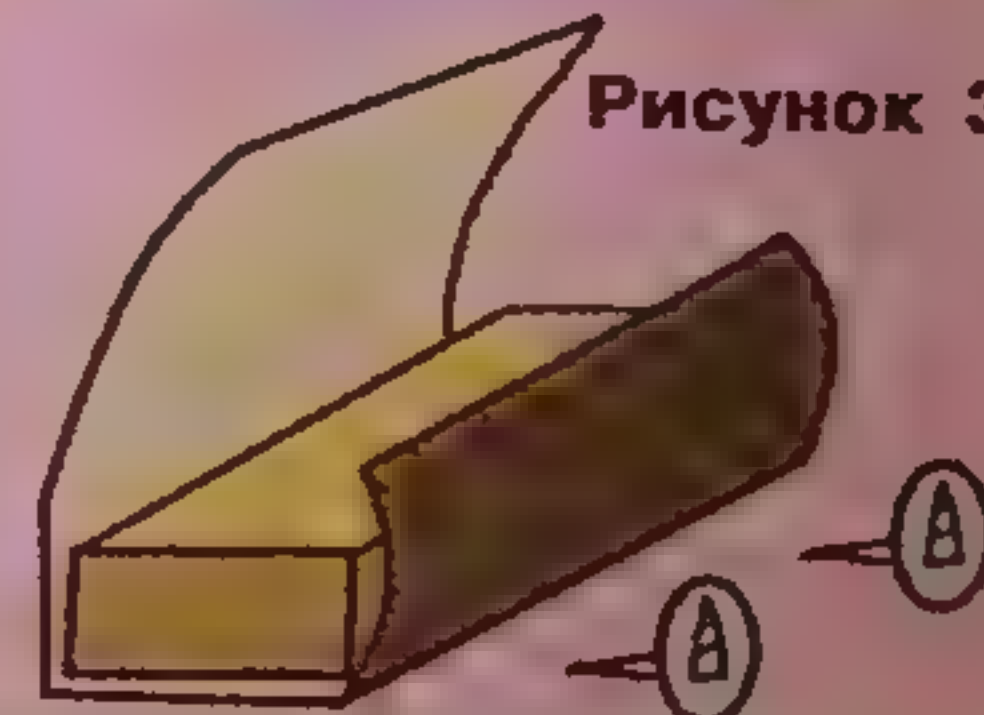
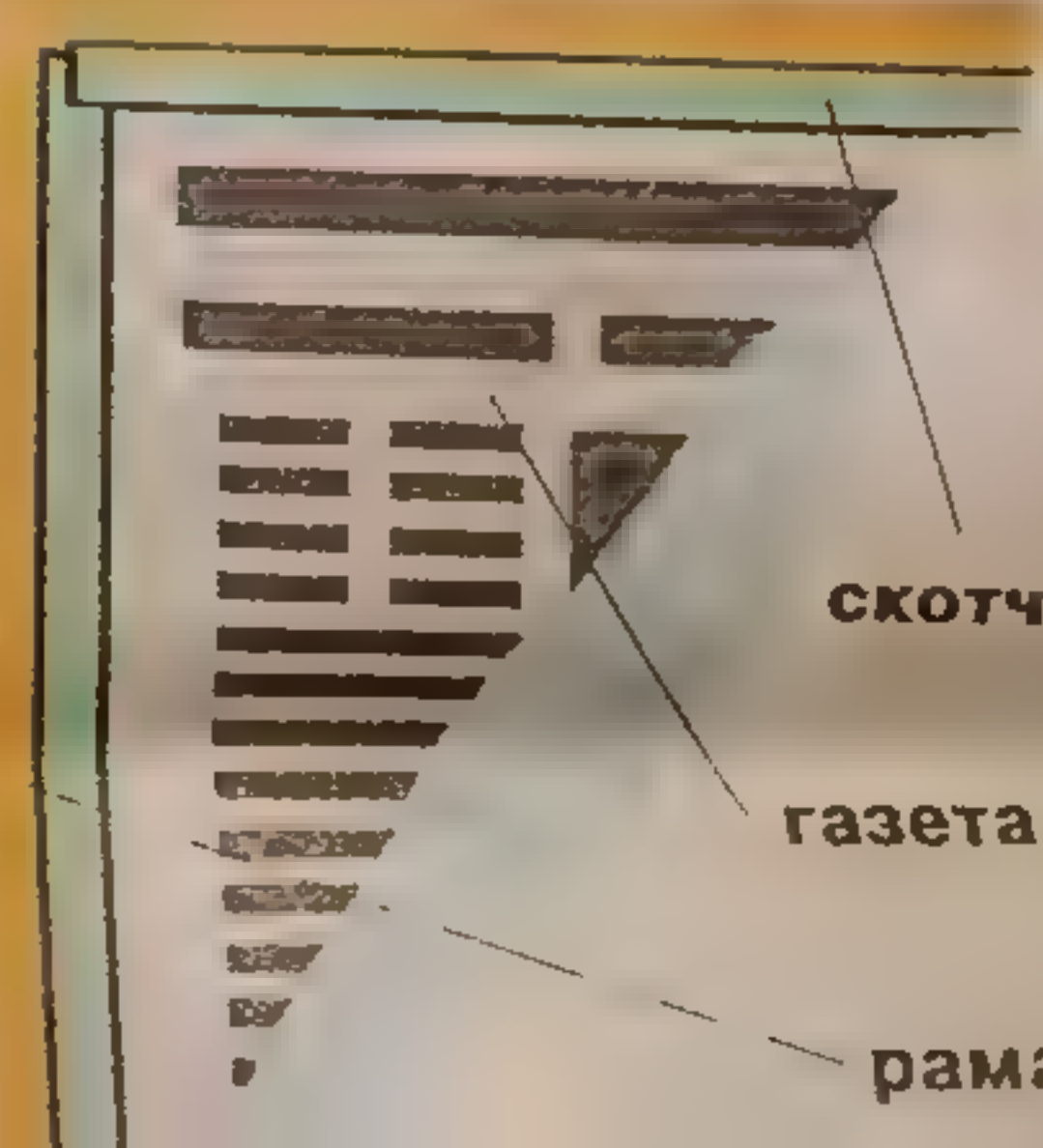


Рисунок 3



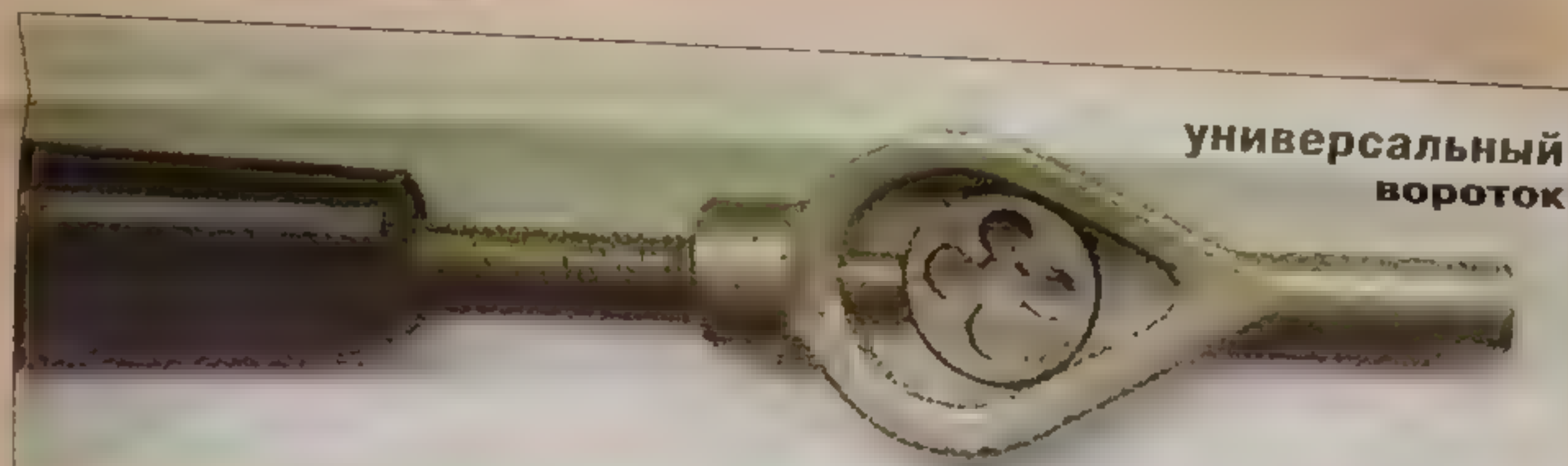
места. "Шкурку" лучше брать на матерчатой основе, водостойкую - вы сможете ее мыть по мере загрязнения. Лучше полировать, нагнув "шкурку" на какую-нибудь оправку, например деревянный брусочек размером примерно с пачку сигарет (рисунок 3).

Когда все будет зашпаклевано, высушено и зачищено, наступает следующий этап: грунтовка. Выбор грунта (покрытия под покраску) - такой же, как и выбор краски.





плашка



универсальный
вороток

Как согнуть трубу (водо-проводную, газовую)? А то они переламываются "коленом".

Денис КОЖУХОВ.
Самара.

так называемой гиб-машиной - специальным станком с роликами разного диаметра для сгибания труб разной толщины, либо хорошенько прогревать место сгиба паяльной лампой и долго и аккуратно гнуть на оправке-цилиндре подходящего диаметра. Поэтому лучше делать что-то вроде гибкого соединения. Сперва жестко устанавливаете трубы по месту с требуемым углом расхождения (**рисунок 1**). Затем, хорошенько зачистив и обезжирив концы труб, натягиваете подходящий по диаметру толстостенный резиновый шланг (**рисунок 2**). На концы шланга накладываете тугий бандаж из капронового шнура или мягкой проволоки 0,5-1 мм, затем обматываете все залуженной жестяной лентой и пропаиваете (**рисунок 3**). Такое соединение держит воду, достаточно прочное, при необходимости легко демонтируется.

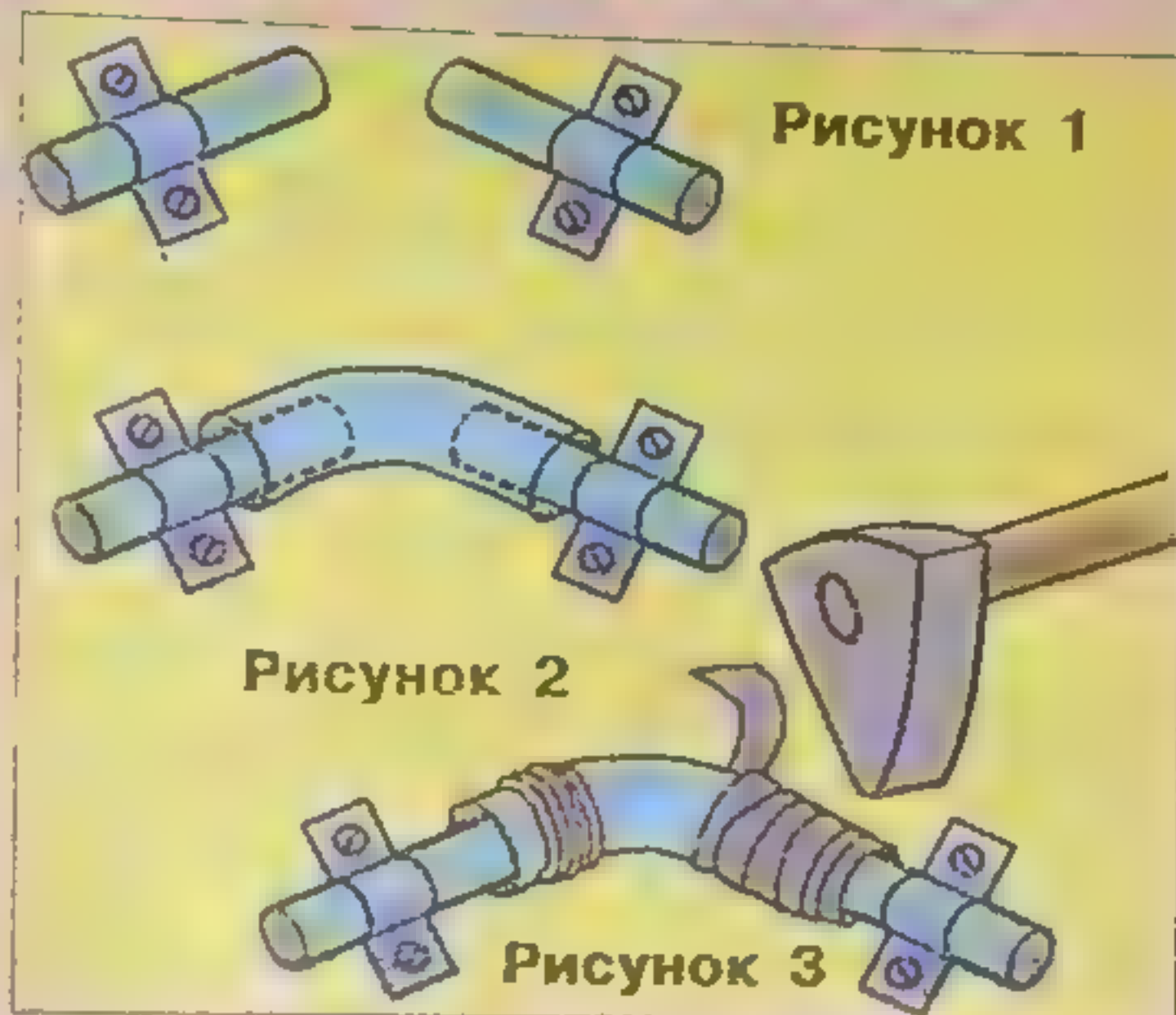


Рисунок 1

Рисунок 2

Рисунок 3

МОЖНО, НО НЕ НУЖНО

Можно ли оклеить полы обоями и покрыть лаком?

Нурым ЖАНЗАКОВ.
Оренбург.

как обычный паркет, в два-три слоя, но тогда вам придется все время подновлять покрытие. А если где-то процарапаете лак, попадет влага, обои начнут вздуваться, менять цвет... Лучше все-таки использовать какой-нибудь специальный половой материал - ламинат, паркетную наборную доску.

Но если все-таки хотите реализовать свою идею, заклейте обои потолще, без рельефного тиснения, и покройте за лаковым покрытием.

Алексей ТУМАНОВ.

Я с интересом прочитал в "Друге дома" советы, как сделать обувь водоотталкивающей. И хочу тоже дать читателям один совет. Если вам предстоит весь день провести в сырости - на охоте или рыбалке, чтобы ваши кирзовые, яловые сапоги или другая аналогичная обувь меньше пропускали воду, сделайте вот что. Известно, что вода просачивается между подметкой и верхом. Поэтому зажгите свечку - сальную или восковую - и прокапайте расплавленным воском (прямо с горячей свечи) по шву между подошвой и головкой сапога. Расплавленный воск затечет во все щелочки и предохранит обувь от промокания. Так надо поступать перед каждым полевым выходом.

Артур БУНДЕЕВ. Красноярск.

ПОМОЖЕТ СВЕЧА

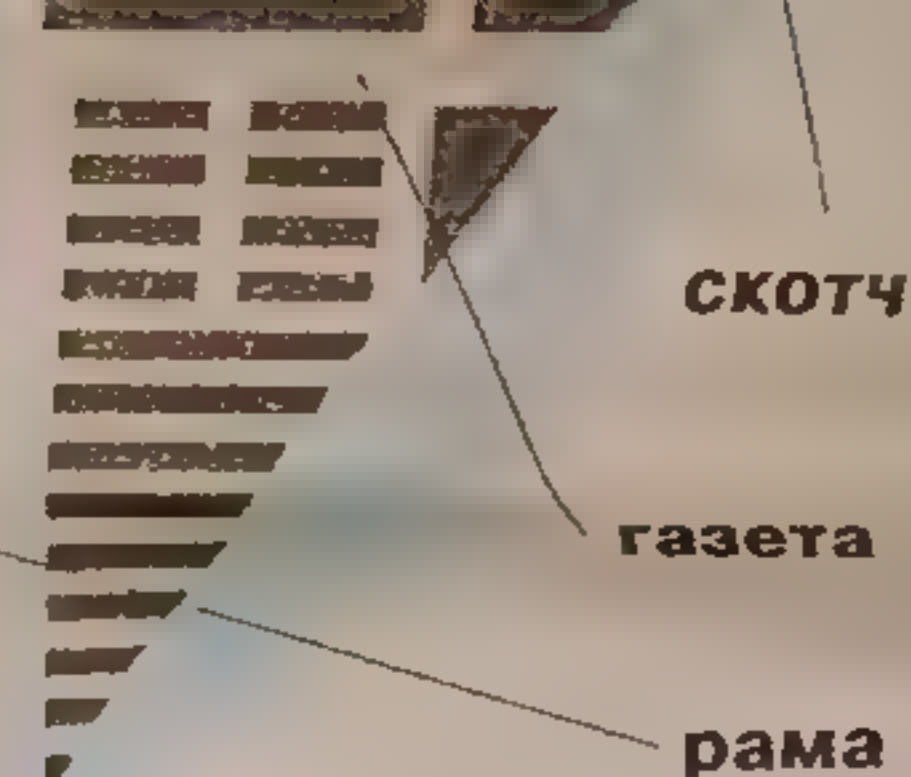


Рисунок 4

вести, 0,45 кг поташа или кальцинированной соды и воды, доведя консистенцию смеси до густоты сметаны. Нанесите состав на очищаемую поверхность на 12-14 часов. После этого краска снимается очень легко.

Хотя в любом случае на поверхности останутся сколы, раковины, не отошедшие куски краски. Чтобы под свежим покрытием не проявлялся "рельеф", поверхность под покраску надо шпаклевать. Придется покупать шпаклевку и шпатель, лучше всего резиновый. Марок шпаклевки очень много, так что не забивайте себе голову, а попросите продавца в магазине или на рынке подобрать вам то, что надо, объяснив ему, что вы хотите шпаклевать. Хотя перед тем, как платить, прочитайте инструкцию на банке, обратите внимание на срок годности и на то, в каких температурных диапазонах "живет" шпаклевка - в том случае, если вы будете красить рамы снаружи, со стороны улицы.

Берете немного шпаклевочного материала на шпатель (**рисунок 1**) и, приложив его к стене примерно под углом 30-45 градусов, ведете, слегка прижимая, по всем неровностям. Другой способ - сперва положить на шпаклюемую поверхность состав, затем разровнять шпателем, держа его так, как описано выше (**рисунок 2**). Накладывать шпаклевку толстым слоем не стоит - сохнуть она будет до морковкина заговенья. Лучше поло-

полировать, наклеив "шкурку" на какую-нибудь оправку, например деревянный брусочек размером примерно с пачку сигарет (**рисунок 3**).

Когда все будет зашпаклевано, высушено и зачищено, наступает следующий этап - грунтовка. Выбор грунта (покрытия под покраску) - такой же, как и выбор шпаклевки. Наносится грунт кисточкой, в один слой. Перед нанесением стекла лучше заизолировать. Если есть возможность, купите состав "колор-стоп" (иногда его называют "маска" или "резерв"). Будучи нанесенным на стекло, он, высыхая, образует тонкую латексную пленку, которая потом легко снимается. Или просто прикройте стекло газетой с каймой из скотча (**рисунок 4**). Хотя, если вы не планируете пользоваться распылителем и уверены, что рука у вас не дрогнет и вы не заляпаете краской стекло, можете его не прятать.

Собственно, нанесение краски - последний этап. Для этого подойдет в принципе любая кисть, но лучше всего фланцевая. Обычно используют две кисти - широкую и совсем маленькую для доводки в тех местах, где стекло соединяется с рамой. Оконные ручки и шпингалеты лучше заранее отвинтить. Краску в зависимости от укрывистости придется наносить как минимум в два слоя. Правило то же, что и при шпаклевке: новый слой кладут после того, как высохнет предыдущий. Много краски на кисть брать не надо - могут остаться неопрятные подтеки.

Если через 2-3 дня после покраски рамы все равно чуть-чуть липкие на ощупь, не переживайте - помойте их холодной водой. Если вы оставили на подсыхающей краске отпечаток руки, пальца (случайно оперлись), тоже не беда. Потрите отпечаток половинкой вареной картофелины.

Федор ЗАЙЦЕВ.
строитель.



Солянка - это не просто очень вкусное блюдо, но и прекрасная возможность устроить ревизию в собственном холодильнике. Ведь для ее приготовления подойдут абсолютно разные продукты - мясо, остатки копченой колбасы, овощи, субпродукты. В общем, все, что найдется в доме.

Хотите удивить домочадцев оригинальным блюдом, воспользуйтесь рецептами, которые по просьбе **Виктории ФЕДОСЕЕВОЙ** из Оренбурга прислали в Клуб взаимопомощи наши читатели.

Светлана СУХАНОВА из Оренбурга предлагает приготовить

СОЛЯНКУ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

Вам потребуется 600 г морской капусты, 300 г белокочанной капусты, по 300 г моркови и огурцов, 120 г томата, 150 г лука, 180 г растительного масла.

Маринованную капусту соедините с пассерованным луком и морковью, нашинкованными соломкой солеными огурцами, очищенными от семян и кожицы, тушеной белокочанной капустой. Перемешайте и прогрейте, положите томат, сахар и соль.

Мелко нарезанный шпик растопите, положите в него нашинкованный лук, квашеную капусту, тушите 10-15 минут. Добавьте нарезанную тыкву, яблочный сок или вино, тертую гвоздику, соль, сахар и тушите до тех пор, пока тыква не станет мягкой.

А вот какими рецептами пользуется **Ольга БАЛАКИРЕВА** из с. Пospelиха Алтайского края.

СБОРНАЯ СОЛЯНКА

Для приготовления такой солянки вам потребуется 400 г костей, 200 г говядины, 120 г ветчины, 80 г сосисок, 160 г

тнй бульон. Процедите, добавьте прожаренную мясную заправку с луком и томатом, соленые огурцы, очищенные от семян и кожицы, нарезанные ломтиками. Варите все вместе 5 минут. Затем посолите, добавьте перец горошком, лавровый лист и варите еще 4-5 минут. В готовую солянку положите маслины, каперсы, сметану, дольки лимона, зелень.

СОЛЯНКА ИЗ РЫБЫ

Возьмите 500 г любой рыбы, 4 соленых огурца, 1-2 головки репчатого лука, 2 помидора, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые лож-

пшено и доведите на воде до полуготовности, затем переложите в бульон. Закройте крышкой. На дно другой кастрюли положите кусочки сливочного масла или жира, затем слой нашинкованного лука, потом моркови, картофель, часть петрушки. Посолите, положите специи и, плотно закрыв крышку, поставьте на огонь. Пассеровать нужно 8 минут, после чего влейте ложку бульона, размешайте и переложите все в первую кастрюлю. Не дожидаясь закипания, добавьте квашеную капусту, томат или нарезанные кружочками помидоры, соль, лавровый лист. Дайте покипеть 5 минут и в самом конце варки

маргарином, положите слой тушеной капусты, грибы, снова капусту. Посыпьте молотыми сухарями, сбрызните маслом и запекайте в жарочном шкафу.

При подаче на стол солянку нарежьте порциями и на каждый кусочек положите ломтик лимона.

СОЛЯНКА МОСКОВСКАЯ

Возьмите 100 г кислой капусты, 100 г жира, луковицу, 4 толстых ломтика вареной ветчины, 250 г сырокопченой колбасы, 200 г шампиньонов, дольку чеснока, свежий огурец, 10 горошин черного перца, зелень укропа, молотый перец.

Лук мелко порубите и слегка поджарьте в масле. Добавьте кислую капусту и тушите 30 минут, помешивая. Положите специи. Шампиньоны мелко порубите, посолите, добавьте измельченную дольку чеснока и тушите до готовности. Огнеупорную посуду смажьте жиром, положите капусту, сверху - ломтики ветчины и колбасы. Половину шампиньонов смешайте с долькаами огурца и равномерно положите сверху, посыпьте укропом, сбрызните растопленным жиром, добавьте остальные шампиньоны, накройте крышкой и поставьте в духовку запекаться на 15-20 минут.

ЛЕЙПЦИГСКАЯ ОВОЩНАЯ СОЛЯНКА

Для ее приготовления возьмите 250 г моркови, 250 г цветной капусты, 250 г спаржи, 250 г сморчков, полторы ложки сливочного масла или маргарина, 2 неполные столовые ложки муки, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени петрушки, щепотку сахара, соль. Овощи порежьте и потушите в слегка подсо-

СБОРНАЯ СОЛЯНКА



введите растертый солью и чесноком шпик. Подавайте со сметаной и зеленью.

СОЛЯНКА "ЧЕРНОМОРСКАЯ"

Возьмите 400 г рыбы, 160 г лука, 200 г соленых огурцов, 60 г томата-пюре, по 40 г зелени петрушки и укропа, 20 г соли, 10 г сахара, лимон, 12 маслин, черный перец по вкусу, 80 г сливочного масла или маргарина.

В кастрюлю налейте предварительно приготовленный прозрачный рыбный бульон из расчета 350 г на порцию. Положите в него нарезанный соломкой и обжаренный в томатном пюре репчатый лук, кусочки соленых огурцов, очищенных от кожицы и семян. Два-три кусочка не очень костлявой рыбы (сома, камбалы), ошпарьте, промойте и просушите на полотенце, посыпьте сахаром, акку-

едените с пассерованным луком и морковью, нашинкованными соломкой солеными огурцами, очищенными мян и кожицы, тушеной белокочанной капустой. Перемешайте и прогрейте, положите томат, сахар и соль.

СОЛЯНКА ЗАУРАЛЬСКАЯ

На порцию вам потребуется 100 г отварного языка, 50 г пассерованных грибов, 20 г пассерованного лука, лавровый лист, соль, перец, 10 г сливочного масла, 10 г белого вина, 30 г припущенных огурцов, 60 г помидоров, 120 г бульона, 5 г зелени.

Отварной язык нарежьте мелкими ломтиками, положите в горшочек, добавьте пассерованные белые грибы, лук, соль, перец, сливочное масло, вино, припущенные огурцы, бульон, свежие помидоры, порезанные ломтиками, и поставьте тушиться в духовку. Подавайте в горшочках, посыпав зеленью.

СОЛЯНКА С ТЫКВОЙ

Возьмите 500 г тыквы, 40 г шпика, луковичу, 300 г квашеной капусты, 2 стакана яблочного сока или вина, 2 гвоздики, соль по вкусу, щепотку сахара.



лука, 80 г говяжьих почек, 80 г соленых огурцов, 60 г томат-пюре, 80 г масла, 120 г сметаны, по 40 г зелени петрушки и укропа, лимон, очищенный от цедры, по 20 г соли и сахара, черный молотый перец, лавровый лист, душистый перец по вкусу, каперсы, 12 маслин.

Говядину, баранину, ветчину, сосиски, почки, заранее вымоченные, нарежьте ломтиками толщиной 2-3 мм и длиной 2-2,5 см, обжарьте на разогретой сковороде. Посолите, поперчите, добавьте масло и жарьте 10 минут. Затем положите лук и жарьте еще 8 минут. На последней минуте добавьте томат-пюре.

Отдельно приготовьте кос-

ки масла, петрушку, укроп, перец.

Филе рыбы нарежьте кусочками, чищенный лук тонко нашинкуйте и слегка поджарьте с маслом, добавьте томатную пасту и тушите 5-6 минут. Выложите в кастрюлю кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, помидоры, лавровый лист, немного перца. Все залейте горячим рыбным бульоном из голов и хвостов рыбы, посолите и варите 10-15 минут. Перед подачей на стол положите зелень петрушки и укропа.

СОЛЯНКА-КАПУСТНИК

Вам потребуется 200 г свинины, по 20 г корня сельдерея и петрушки, 40 г моркови, 40 г пшена, 10 г сахара, 2,4 л воды, 60 г томата, 200 г шпика, 20 г чеснока, 400 г квашеной капусты, 20 г соли, черный и душистый перец по вкусу. Также для пассеровки нужно взять по 20 г корней петрушки и сельдерея, 80 г репчатого лука и 40 г масла или маргарина.

Заранее сварите бульон. Нарежьте кубиками картофель. Пропустите через мясорубку шпик и разотрите его с чесноком и зеленью петрушки. Бульон налейте в кастрюлю из расчета 350 г на порцию и поставьте на огонь. Хорошо промойте

риательно приготовленный прозрачный рыбный бульон из расчета 350 г на порцию. Положите в него нарезанный соломкой и репчатый лук, кусочки соленых огурцов, очищенных от кожицы и семян. Два-три кусочка не очень костлявой рыбы (сома, камбалы), ошпарьте, промойте и просушите на полотенце, посыпьте солью и сахаром, аккуратно положите в дуршлаг и опустите на 4 минуты в кипящую подсоленную воду. Поднимите дуршлаг, дайте воде стечь и аккуратно переложите рыбу в основной бульон. Добавьте соль, душистый перец, лавровый лист, вареные и нарезанные ломтиками хрящи рыбы и варите 1-3 минуты после кипения. Перед подачей на стол в каждую тарелку положите маслины без косточек, дольки лимона, зелень.

Поделилась также рецептами приготовления солянок и Людмила КУЛИШ из г. Усть-Илимск Иркутской области.

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

Вам потребуется по 500 г свежих грибов, свежей капусты, 2 соленых огурца, головка репчатого лука, 2 столовые ложки томат-пюре, 1-2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки маргарина, пол-лимона, соль, перец, уксус по вкусу.

Капусту нашинкуйте, сложите в кастрюлю, добавьте столовую ложку маргарина, полстакана бульона или воды, уксус и тушите 50-60 минут. За 10-15 минут до готовности в капусту добавьте томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец, лавровый лист.

Грибы вымойте, очистите, нарежьте ломтиками и жарьте на маргарине, добавив лук, соль, перец.

На сковороду, смазанную

ОВОЩНАЯ СОЛЯНКА

Для ее приготовления возьмите 250 г моркови, 250 г сливочного масла или маргарина, 2 неполные столовые ложки муки, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени петрушки, щепотку сахара, соль. Овощи порежьте и потушите в слегка подсоленной воде, добавьте пол-ложки масла и щепотку сахара.

Сморчки очистите, хорошо промойте, залейте холодной водой и доведите почти до кипения. Затем воду слейте, залейте грибы свежей водой, вскипятите, откиньте грибы на дуршлаг, затем соедините их с овощами. Из остатков масла и муки приготовьте светлую подливку, добавьте в нее немного овощного отвара. Полученную подливку смешайте с овощами, добавьте петрушку.



**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ,
ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ
ВЗАИМОПОМОЩИ
НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**

Какие есть способы засолки рыбы?

**Лидия КРЫЛОВА.
Новосибирск.**

У моей дочки очень много разных игрушек, но я не знаю, как их приводить в порядок, ведь они пачкаются. Может, кто-нибудь подскажет, какие игрушки и каким способом можно чистить или стирать.

**Ирина АФАНАСЬЕВА.
Архангельск.**

БРЮКИ БУДУТ ЧИЩЕ

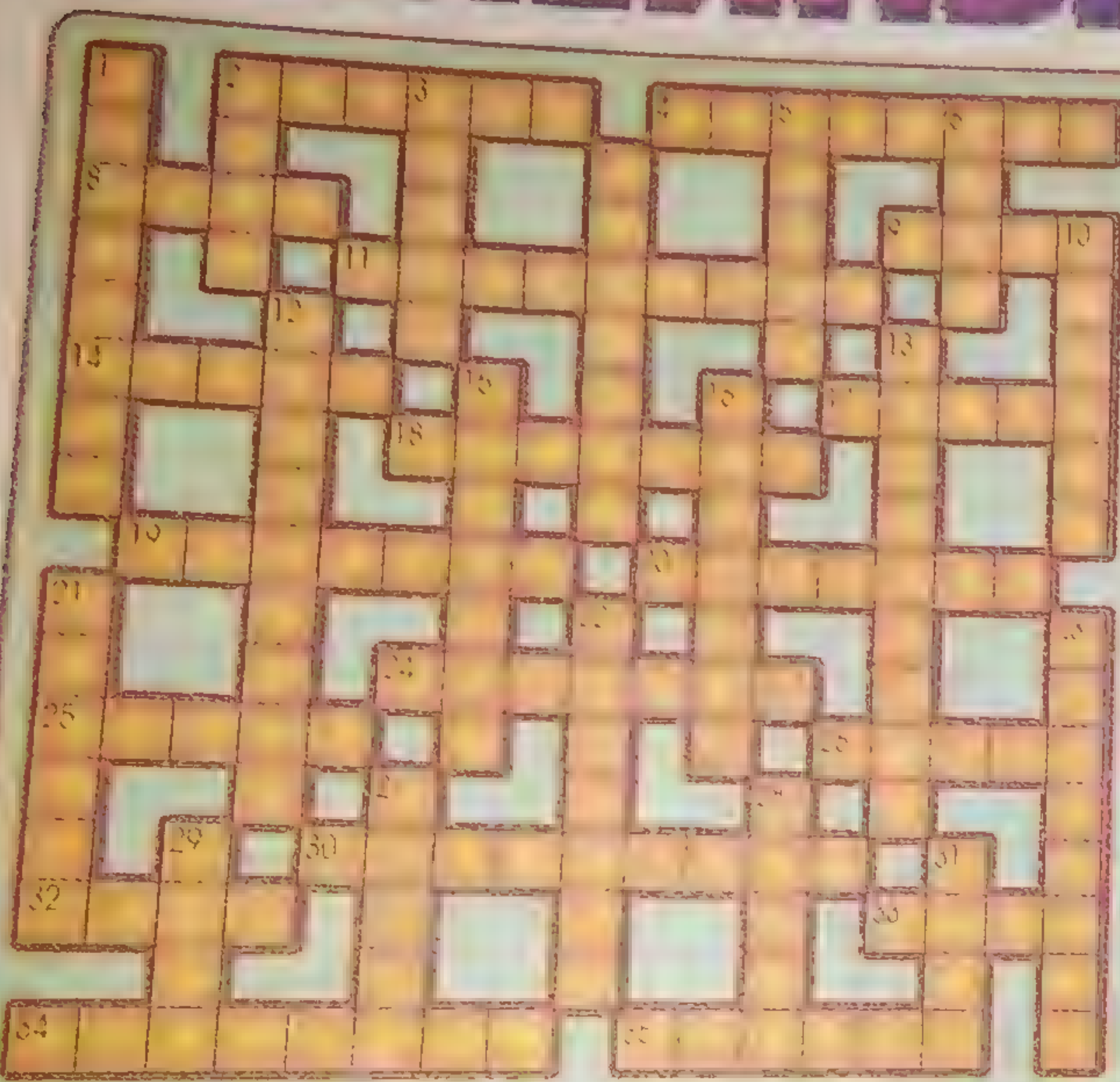
Грязь, слякоть... После каждого выхода на улицу брюки сзади заляпаны грязью. Однако этого можно избежать.

Брызги из-под каблука будут лететь меньше, если в каблуке сделать прорезь 4x4 мм (см. рисунок). А вообще, брызги и грязь из-под каблуков с "протектором" летят значительно меньше, чем из-под плоских.



Андрей СЕНИЦИН. Воронеж.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 2. Процесс между замачиванием и отжиманием. 4. Обряд, следующий за сватовством и предшествующий обручению. 8. Гардеробная грызунья. 9. Топленое свиное сало. 11. Драгоценный камень. 14. Окружность, "удлиняемая" съеденными булочками. 17. Подходящее время года для переключки в инкубаторе. 18. Театр нетяжелого жанра. 19. Фарш, упакованный в капусту. 20. "Два брюшка, четыре рожка" (загадка). 24. "Цветок жизни". 25. Кисломолочный продукт. 26. Комнатное декоративное растение. 30. Предприятие, борющееся за чистоту вашей одежды. 32. Жена лорда. 33. Загребущая кухонная утварь. 34. Хорошее отношение. 35. Плод, символ супружеской верности в Греции.

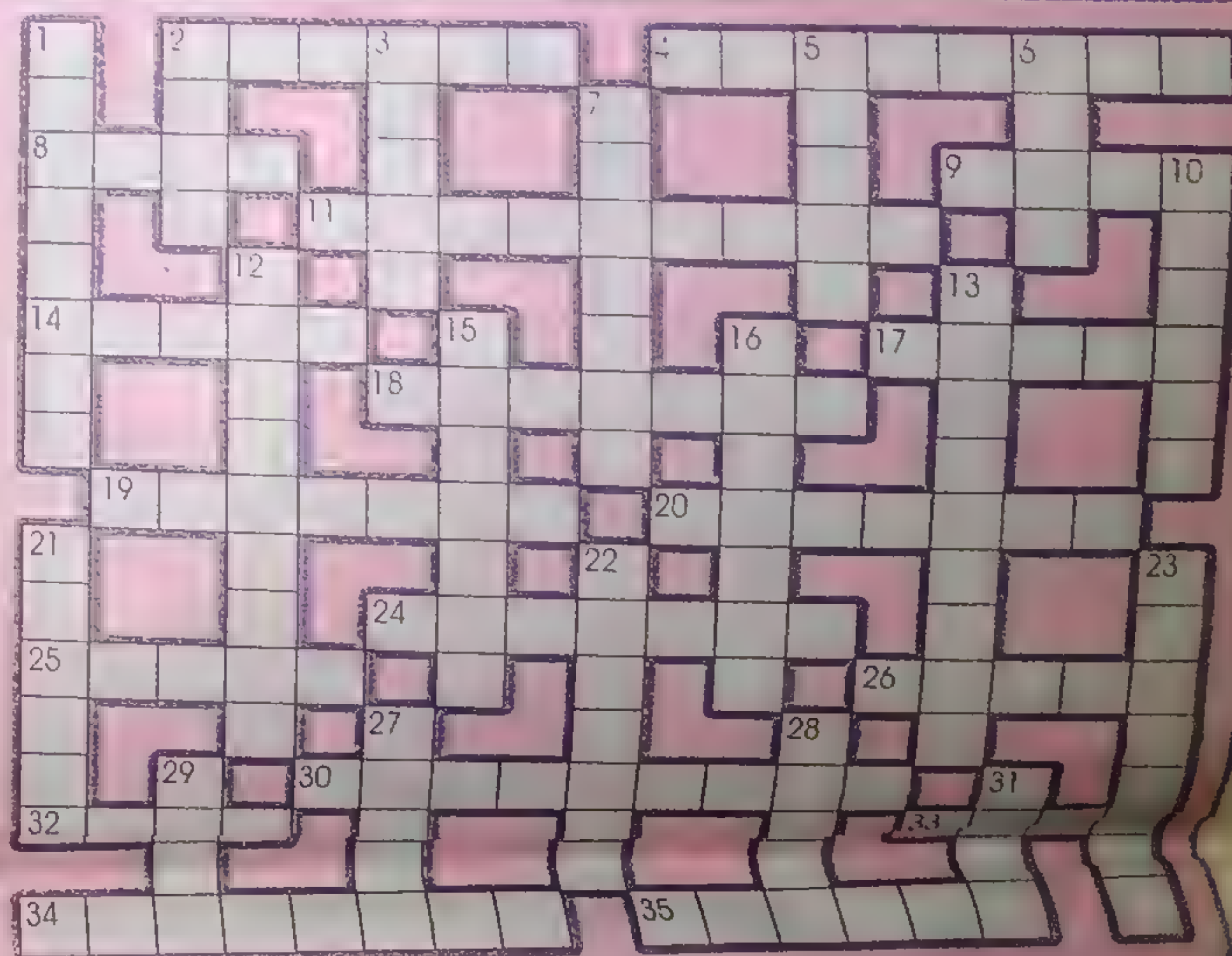
По вертикали. 1. Аварский поэт, автор сборника "Остров женщин". 2. Была дорожке золота. 3. Заготовка для Евы. 5. Старинный денежный мешок. 6. Поездка по-французски. 7. Тонкая капроновая плащевая ткань. 10. Считать их в чужом кармане нехорошо, но интересно. 12. Наука, изучающая легенды. 13. Тяжелое испытание. 15. Истукан, одетый с иголки. 16. Магическое лекарство, избавляющее от надоевшего любовника. 21. Здание для встречающих и провожающих. 22. Мореплавание на доске. 23. Гобелен, украшавший жилище Кисы Воробьянинова до революции. 27. Шестипалый святой, изображенный на самой знаменитой картине Рафаэля. 28. Обязаловка у фигуристов и балетных танцоров. 29. Райские куши. 31. Кондитерское творение.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 2. И легендарный пулемет, и знаменитый парижский ресторан. 4. Лапша для больших ушей. 8. Героиня песни Андрея Губина. 9. Английский шахматист. 11. Учреждение закрытого типа, где воспитывался Мцыри. 14. Человек, сдающий кровь не только на анализ. 17. Город, в котором побывал каждый хаджи. 18. Пахарь, "утоляющий жажду" соляжкой. 19. Рыцарская спецодежда. 20. Саммит авторитетов. 24. Солдатский дом. 25. Измерения жидкости при розливе. 26. Для кого-то это троих в темноте. 30. Орудие труда лохотронщика. 32. Специалист по вопросам рож-

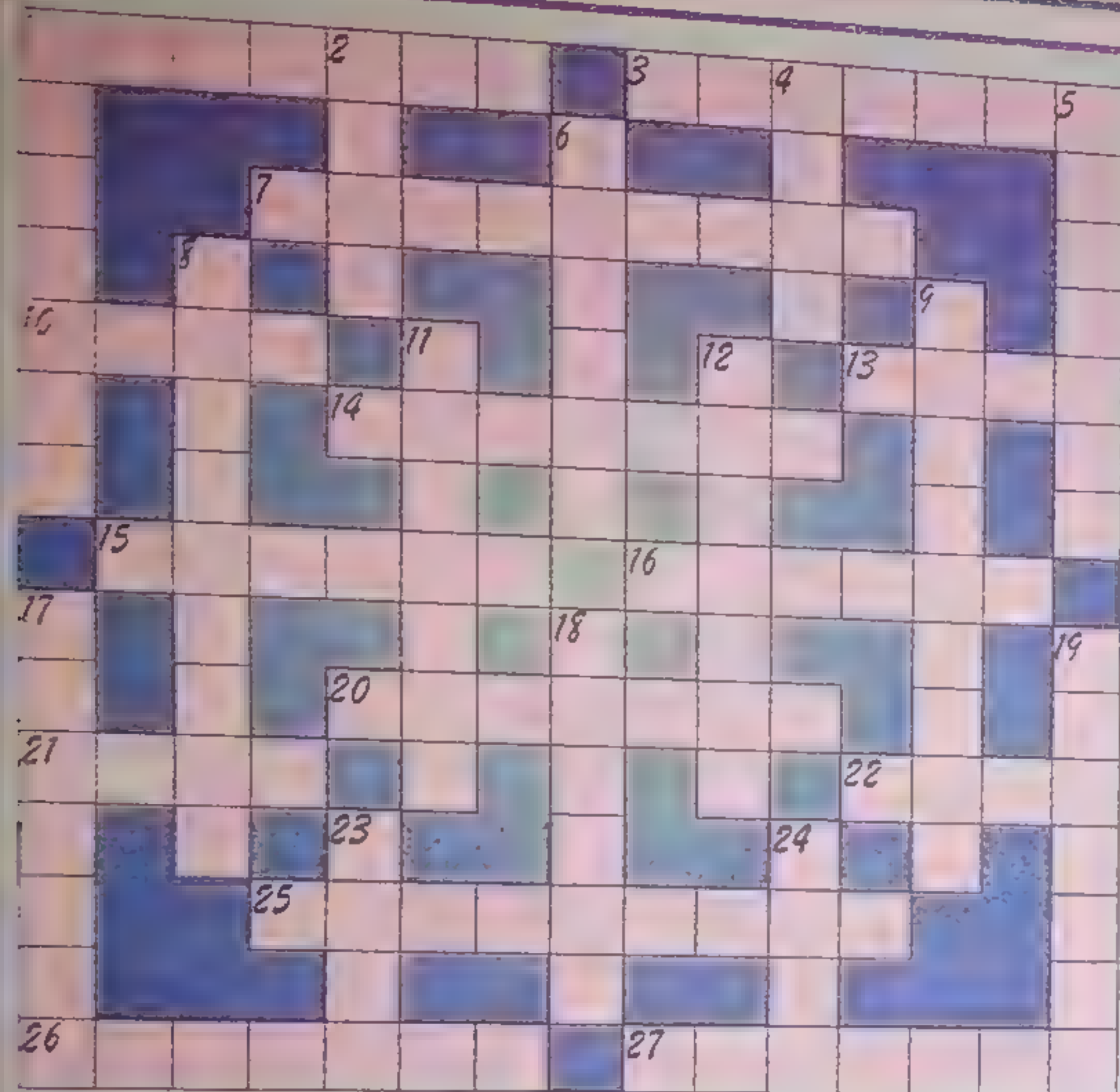
даемости. 33. Английский писатель, сочинявший сказки для своего сына Кристофера Робина. 34. Звездная "лупа". 35. Столица последних зимних Олимпийских игр.

По вертикали. 1. Пес для охоты на "серого". 2. Единственная женщина, способная оплодотворить мужчину. 3. Нутро автомобиля. 5. Змеиная фигура высшего пилотажа. 6. Двукрылый кровопийца, ставший героем одного из романов. 7. Завершающая часть полета. 10. Крутые способности. 12. Праздник по поводу переезда. 13. Кульминация классовой борьбы. 15. Без него кисель не сварить. 16. Центральный узел связи. 21. Катушка под проволоку. 22. Разлад перед шатаниями. 23. Замок, в котором обитал Гамлет. 27. Машина для "разглаживания" асфальта. 28. Время разгадывать кроссворды. 29. Животное, появившееся в литературе вместе с Санчо Пансой. 31. Самый здоровый и гигиеничный из напитков, по мнению Луи Пастера.



25. Измерения жидкости при разливе в темноте. 26. Для кого-то это орудие труда лохотронщика. 32. Специальный специалист по вопросам рож-

27. Машина для "разглаживания" асфальта. 28. Время разгадывать кроссворды. 29. Животное, попавшее в литературу вместе с Санчо Пансой. 31. Самый здоровый и гигиеничный из напитков, по мнению Луи Пастера.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. "Сговорились две ноги делать дуги и круги" (загадка). 3. Несостоявшийся нокаут. 7. Осветительный прибор. 10. Один из ездовых на кобыле в сказке Корнея Чуковского. 13. То, что меньше всего нравится родителям, покупающим игрушки. 14. "У кого усы длиннее ног?" (загадка). 15. Царь, папа князя Гвидона. 16. Шестьдесят секунд. 20. Самая подробная шпаргалка. 21. Поездка на чужом автомобиле без спроса. 22. Он и от солнца, и от дождя. 25. Короткое, но опасное явление в электрической цепи. 26. Жилье на курьих ножках. 27. Футболист, стерегущий ворота.

По вертикали. 1. Один из сидевших на "златом крыльце" в известной детской считалочке. 2. Подходящее время для восхода солнца. 4. Персонаж английской сказки "Ветер в ивах". 5. Орден, медаль, почетная грамота (обобщающее понятие). 6. Телевизионный фильм, который показывают день за днем. 8. Птица с самым большим размахом крыльев. 9. Домашний учитель. 11. Одна из кличек дяди Степы. 12. Кот из сказки А.Н. Толстого "Золотой ключик". 17. Непроходимый тропический лес. 18. Без крыльев летят, без ног бегут, без паруса плывут (загадка). 19. Состояние брюха, при котором оно к учению глухо (поговорка). 23. Массовая прогулка под музыку. 24. Все, что можно есть.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 44

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 4. Истина. 8. Невеста. 10. Свекровь. 11. Театр. 13. "Риголетто". 17. Альков. 18. Лекало. 20. Кастильо. 22. Скво. 23. Ева. 25. Лаура. 29. Меню. 30. Цветок. 31. Брови. 32. Алоэ. 33. Яблоко.

По вертикали. 1. Чепец. 2. Центр. 3. Отс. 5. Секретер. 6. Иностранка. 7. Альт. 9. Автор. 12. Риторика. 14. Чайка. 15. Пьеса. 16. Покой. 19. Пьер. 21. Овация. 24. Жезл. 25. "Любэ". 26. Угол. 27. Перл. 28. Воск.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 4. "Арагви". 8. Мухомор. 10. Парковка. 11. Пушка. 13. Алкоголик. 17. Акияма. 18. Галифе. 20. Стрингер. 22. Идея. 23. Лоб. 25. Сырок. 29. Пеле. 30. Футбол. 31. Тепло. 32. Гель. 33. Рыцарь.

По вертикали. 1. Тулуп. 2. Ножка. 3. Поп. 5. Ректорат. 6. "Гаврилиада". 7. Ишак. 9. Район. 12. Алименты. 14. Такса. 15. Тиара. 16. Беяк. 19. Дело. 21. Рокфор. 24. Вече. 25. Сеть. 26. Репа. 27. Отец. 28. Дояр.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Клятва. 4. Залп. 8. Календарь. 9. Дочь. 10. Пижама. 12. Мороженое. 16. Коготь. 18. Асса. 20. Изложение. 21. Адам. 22. Октава.

По вертикали. 1. Какаду. 2. Яблочко. 3. Винт. 5. Альфа. 6. Пейзаж. 7. Кабинет. 11. Тортила. 13. Овсянка. 14. Сказка. 15. Ракета. 17. Грива. 19. Ежик.



Рисунок Виктора БОГОРАДА.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Сергея МИКЛЯЕВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 184400 экз. Тип. № 45

Цена свободная.

Время подписания в печать по графику 22.11.2001 г. в 19.00.

Подписано в печать 22.11.2001 г. в 18.20.

ДРУГ ДОМА

№46/2006

2001

Декабрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц



ПУСТЬ ВСЕГДА

важно, как с этим делом справляется невеста ее сына. Как я волновалась, когда Давид пригласил мою будущую свекровь к нам в гости! Столько всего наготовила, на целую армию! Оказалось, не зря старалась. Его мама осталась довольна и сказала Давиду: "Хорошо готовит, можешь жениться!" Муж до сих пор всем знакомым расхваливает то, что я готовлю. Но только прилюдно, а когда мы вдвоем, почему-то ничего не говорит. И я каждый день спрашиваю: "Вкусно?" - "Да, очень". - "А почему не сказал?"

- А у вас есть в доме любимое место? И что вы любите по дому делать?

- Каждый день я строю планы: посижу дома, поработаю. Но в итоге получается, что провожу полдня у плиты. Хотя, может быть, в этот момент я могла бы написать бессмертное произведение (смеется). Я люблю, чтобы было много еды, и стояние у плиты меня нисколько не угнетает. Обычно любимое место поэта - большая комната, где есть письменный стол, где можно спокойно сидеть и писать, а для меня это плита. Еще я люблю подметать и делаю это 5-6 раз в день, терпеть не могу пыль. Мне нравится, что это у меня

С КОЛБАСОЙ НА ДИВАНЕ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурса в "Друге дома" № 45 приз получает **Любовь Иннокентьевна БУЛДАКОВА** из с. Пашково Кемеровской области, предложившая приготовить вкусные домашние колбаски. А приз за совет присужден **Нине Григорьевне ДАШКО** из г. Новая Губаха Пермской области, рассказавшей, как она модернизировала обычную кровать, превратив ее в красивый диван.

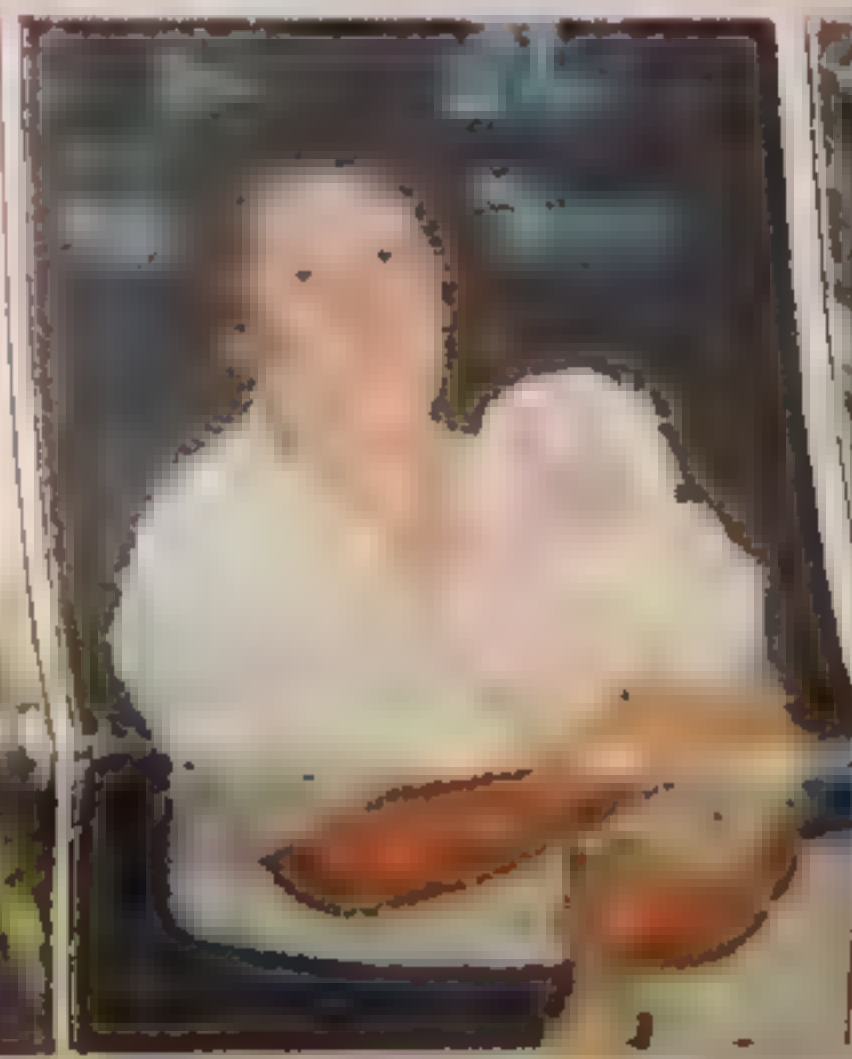
Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

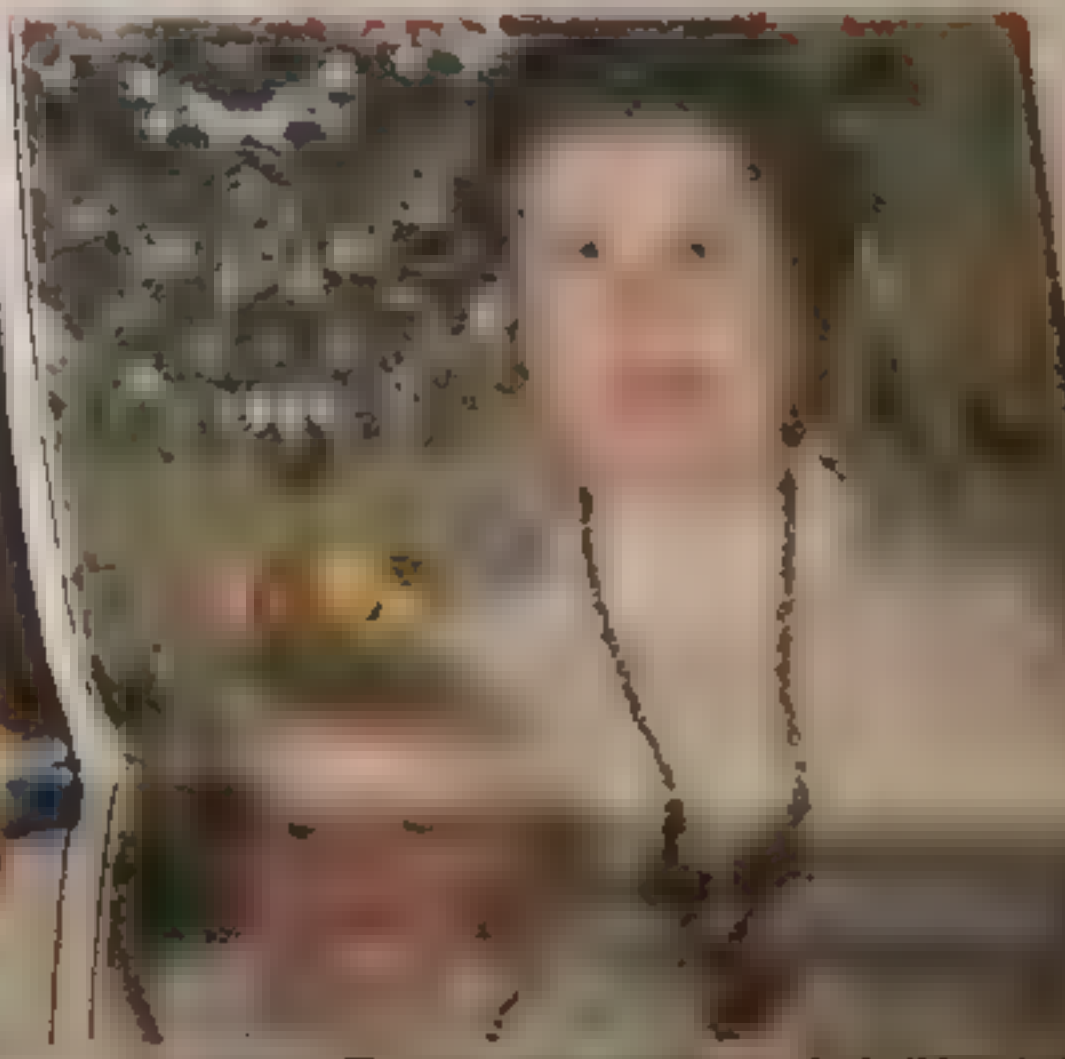
**ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ -
ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!**



Анастасия



Зоя Борисовна



Елена Григорьевна

ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ ЕДА!

- В этом году у вас с мужем будет серебряная свадьба. Как вы собираетесь отмечать этот праздник? Придут ли те, кто был на свадьбе 25 лет назад?

- Конечно, по возможности будут все. Раньше мы с друзьями собирались всей компанией почти ежедневно. Сейчас у каждого свои дела, встречаемся намного реже и не так бурно. Но круглые даты у нас принято отмечать многолюдно и весело. Поэтому мы с мужем пригласим всех, кто есть "соучастники жизни" за 25 лет.

- Вы помните, какое блюдо было тогда любимым у вашего мужа? Изменились ли его вкусы?

- Когда я была уже на финишной прямой и у меня был последний шанс выйти замуж, я решила следовать старой поговорке: "Путь к сердцу мужчины лежит через желудок". Тогда мы с Давидом поехали на дачу к моим друзьям. Ее

С известной поэтессой Ларисой РУБАЛЬСКОЙ мы договорились встретиться у нее дома. Встреча была радушной. У входа в квартиру меня уже ждали тапочки, а маленькая собачка Фенечка, пожилой пуделек, которой недавно удалили последний зуб, так и норовила меня облизать. Улыбающаяся Лариса, уже что-то весело рассказывая, проводила меня на кухню. И как-то само собой мы стали говорить не о стихах, а о ее жизни.

хозяйка всегда готовила очень вкусно. В этот раз нас ожидал ее фирменный суп "Таратор": резаные сырые овощи, залитые кефиром. Я надеялась, что Давиду, как и всем, понравится это экзотическое блюдо и он поймет, с какими хорошими людьми я дружу. Но когда мы уже ехали обратно, выяснилось, что ел он суп, чтобы не обидеть хозяйку. Вечером я не была оригинальна и просто пожарила картошку. И что вы думаете? Давид был в восторге и тогда уже точно решил жениться.

Мама Давида тоже очень вкусно готовила, и для нее было

любимое место поэта - большая комната, где есть письменный стол, где можно спокойно сидеть и писать, а для меня это плита. Еще я люблю подметать и делаю это 5-6 раз в день, терпеть не могу пыль. Мама говорит, что это у меня от отца. Если он видел соринку, то не поднимал ее одну, а подметал всю квартиру. Вообще я люблю домашние дела. И конечно, одно из них - есть!

Так что на первом месте я - жена, домохозяйка, а на последнем - поэт.

- А каких женщин вы считаете красивыми? Вы могли бы дать какие-нибудь рецепты красоты?

Вообще красота - это не главное. В человеке изнутри должна гореть лампочка, тогда он становится красивым. И надо уметь себя вести, хорошо держаться и разговаривать. А вес, рост, объемы - не категории красоты.

Беседу вела
Нина БАРХАТОВА.

РЕЦЕПТ ОТ ЛАРИСЫ РУБАЛЬСКОЙ Салат "Гранатовые брызги"

1. Свеклу натрите на терке (примерно 2 свеклы).
 2. Из ананасового компота возьмите 2 ложки резаных долек ананасов.
 3. Добавьте чайную ложечку хрена.
 4. Негусто заправьте майонезом.
 5. Добавьте гранатовые зернышки.
- Если нет ананаса или граната, можете добавить любое не очень сладкое варенье.



Анастасия
ШИШЕНА

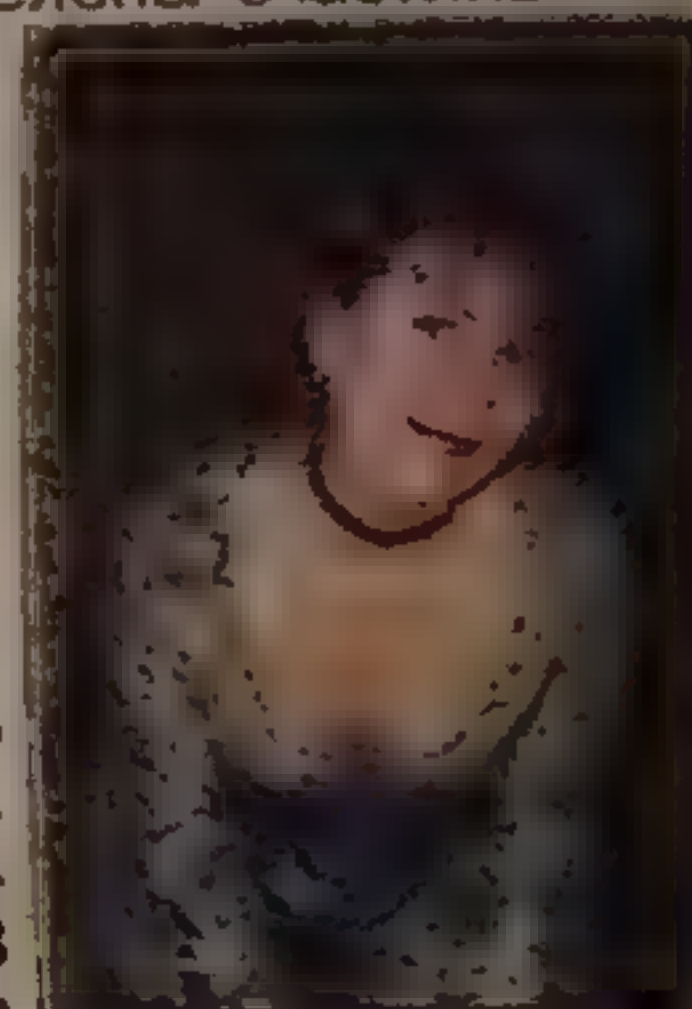
Зоя Борисовна
АКСЕНОВА

Елена Григорьевна ПЕТРОВА
с дочерью Варей

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 31 декабря 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

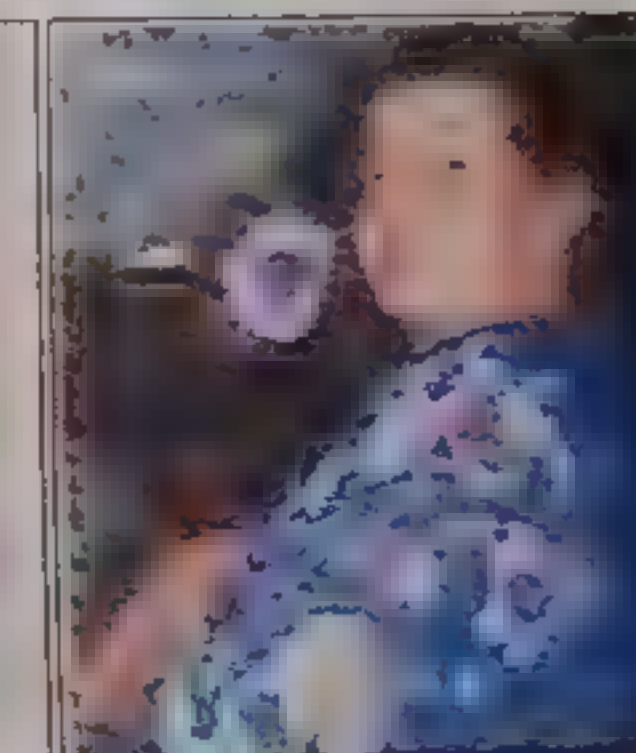
По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 36 за прошлый год в счастливую дюжину попали Зоя Борисовна АКСЕНОВА из Калининграда, Наталья Александровна ДМИТРЕНКО из Вологды, Игорь Евгеньевич ЗЕЛЕНЦОВ из г. Ивангород Ленинградской области, Инесса Аркадьевна ОГАРКОВА из Москвы, Галина Павловна ЗИМАКИНА из г. Серов Свердловской области, Елена Григорьевна ПЕТРОВА из г. Стерлитамак, Башкирия, Евгения Михайловна ПРОТЧЕНКО из Петрозаводска, Наталья Владимировна РЫБИНЦЕВА из Волгограда, Светлана Владимировна СКАЛОЗУБ из пос. Палех Ивановской области.



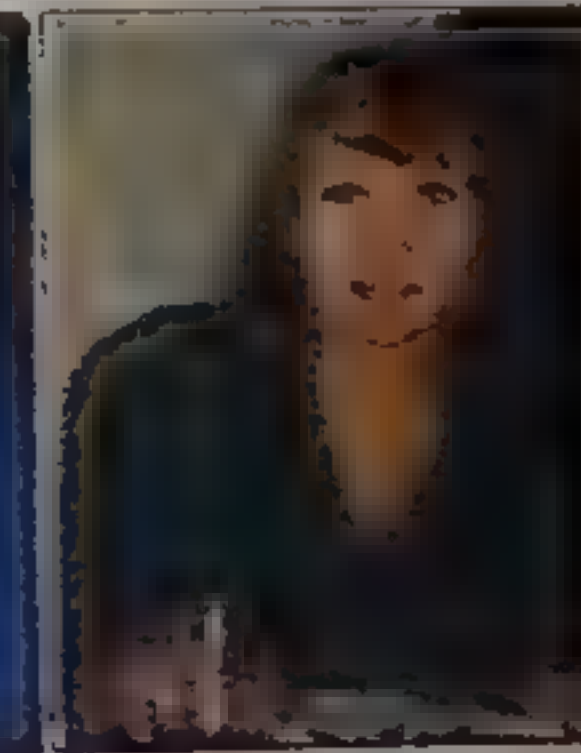
Наталья
РЫБИНЦЕВА



Евгения
ПРОТЧЕНКО



Галина Павловна
ЗИМАКИНА



Наталья
ДМИТРЕНКО

Александра Михайловна СОЛОВЬЕВА из г. Оленегорск Мурманской области, Нина Федоровна СТАРЫХ из Рязани и Анастасия Валерьевна ШИШЕНА из с. Новичиха Алтайского края.

Поздравляем
победителей!

"Друг дома" № 46

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 31.12.2001 г.

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим надежным советчиком и помощником. Та-

ким он намерен оставаться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, советуем вам дойти до почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2002" (он зеленого цвета), открыть 1-й том на 79-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на I полугодие 2002 года.

С "Другом" - не расставайтесь!

ПОДПИСКА
В РАЗГРЕ





С какого возраста лучше отдавать ребенка в детский сад?

Елена ФЕДОТОВА.
Псков.

Как подготовить детей к детскому саду?

Айгуль ГАЙСИНА.
Уфа.

Какими бы убежденными сторонниками домашнего воспитания вы ни были, но все равно наступит момент, когда ребенка придется отдавать в детский сад. Как правило, это обуславливается вполне объективными обстоятельствами - маме нужно выходить на работу, у бабушки нет возможности сидеть с внуком, да всегда найдется множество других причин. Но для того чтобы первые недели в детском саду не показались ни вам, ни ребенку кошмаром, воспользуйтесь советами воспитателя детского сада психолога **Елены ДУДАРОВОЙ**.

- Вопрос о том, в каком возрасте отдавать ребенка в сад, должны решать только родители. Все дети разные и зачастую бывает, что ребенок в 2,5 года оказывается более "садовским", чем четырехлетка. И в этом случае главное не столько возраст, сколько готовность ребенка - как физи-

придется на теплое время года. Начинать ходить в сад нужно в мае-июне. Во-первых, в летние месяцы снижается вероятность простуд и инфекций, а во-вторых, вы хотя бы поначалу избавите и себя, и ребенка от длительной процедуры одевания в зимние комбинезоны, отнимающей массу времени и сил. К тому же летом раньше светает, и малышу легче вставать, если в окне он видит светящее солнце, а не темное небо. Естественно, если лето ребенок проводит на даче, то старайтесь начать ходить в сад в конце августа - начале сентября, чтобы он застал теплые дни, не ждите ноябрьских холодов и

ного стресса, его маленький организм сигнализирует об этом высокой температурой. Как правило, она поднимается резко и держится не более одного дня. Это классический "синдром понедельника". Ситуация ясна: как только вызвали врача, маме дали больничный, необходимость идти в сад отпала, ребенок успокоился - температура спала. Понятно, что эти заболевания носят в первую очередь невротический характер, и здесь уже требуется не только педиатр, но и невропатолог, детский психолог.

Так вот, для того чтобы ребенок чувствовал себя более или менее комфортно, его нуж-

ным навыкам общения. Он должен быть доброжелательным, уметь здороваться, благодарить, вежливо просить, отвечать на вопросы, объяснять, почему он поступает так или иначе и почему отказывается что-то делать.

К тому же очень важно, чтобы ребенок хотя бы приблизительно соблюдал режим дня - мог рано вставать, кушать в одно и то же определенное время, спать или хотя бы просто тихо лежать после обеда.

Еще одна возможная причина дискомфорта - неизвестность. Ребенок, который чувствует себя уверенным и защищенным в знакомой обстанов-

ную аргументацию. Например, можно объяснить ему, что детский сад - это его работа. Ведь у мамы и папы есть работа, на которую они ходят каждый день, вот и он стал достаточно взрослым, чтобы у него появилась своя работа. Некоторых, как правило, общительных малышей привлекает перспектива знакомства с новыми ребятами, новыми играми. К тому же учитывайте еще один немаловажный момент. Ведь, как ни банально это звучит, находясь дома с ребенком, мама, скорее всего, занимается приготовлением обеда, стиркой, глажкой, шопкой и массой других вещей, из которых складывается быт домохозяйки. Понятно, что она находит время погулять с ребенком, даже, скорее всего, ей удастся немного почитать ему, а иногда и порисовать. Но ведь это не означает, что она целыми днями занимается с ним. А вот воспитатели в садике именно занимаются с детьми. Поэтому перспектива, что с ребенком будут ежедневно рисовать, танцевать, учиться читать, разучивать песенки и танцы, может показаться малышу очень заманчивой.

А теперь хотелось бы поговорить о некоторых моментах, которые делать не стоит. Во-первых, не переживайте, если первое время ребенок будет плохо кушать в садике. Как правило, через месяц-два он адаптируется к недомашней еде. Не волнуйтесь, голодным он там сидеть не будет. Если вы очень переживаете или ребенок категорически отказывается есть детсадовскую еду, дайте ему возможность позавтракать дома, а к обеду он точно нагуляет аппетит. А вот сладости или другую еду ему давать с собой не следует. Тогда он будет весь день сидеть на сухом пайке.

НА РАБОТУ - В ДЕТСКИЙ САД



Все дети разные и зачастую бывает, что ребенок в 2,5 года оказывается более "садовским", чем четырехлетка. И в этом случае главное не столько возраст, сколько готовность ребенка - как физическая, так и психологическая. Однако следует учитывать, что чувство коллективизма у детей развивается только к трем годам. Другими словами, в два года дети практически не общаются друг с другом - каждый сидит со своими игрушками, а вот уже год спустя они с радостью участвуют в коллективных играх.

Кстати, дети, которых отдадут в сад лет в 5-6 - за год перед школой, также довольно тяжело адаптируются в коллективе. Они слишком привыкли быть дома, жить своим индивидуальным распорядком дня, быть центром внимания мамы или бабушки, и поэтому в коллективе их эгоцентризму может быть нанесен большой удар. Но, опять же, здесь все зависит от ребенка.

Однако независимо от возраста ни в коем случае нельзя допускать, чтобы начало детсадовской жизни совпадало с какими-либо переменами в семье - рождением второго ребенка, смертью бабушки, разводом родителей. Какими бы ни были обстоятельства, но оформление в сад должно быть плановым мероприятием.

Причем лучше, если оно



соответственно - традиционных вспышек осенних инфекций. Но в любом случае следует помнить, что, общаясь в коллективе, малыш будет "собирать" гораздо больше инфекций.

Поэтому, если, даже находясь дома под присмотром мамы и бабушки, ребенок постоянно простужается, то, может быть, имеет смысл с садом повременить. Как правило, к 5 годам иммунитет у ребенка вполне формируется, и он становится достаточно устойчивым ко всякого рода заболеваниям. Но если ребенок болеет не тяжело - температура, насморк, легкий кашель, характерные для ОРВИ и простуд, то бояться нечего. Волноваться стоит, лишь когда заболевания носят затяжной хронический характер, вызывающий осложнения. Иногда даже целесообразно совсем отказаться от посещения садика, пусть посидит еще годок-другой дома.

Второй тип заболеваний может быть обусловлен психологическим дискомфортом. Если ребенку в саду неуютно, он находится в состоянии постоян-

но готовить к садовской жизни. Причем делать это следует не за неделю, а значительно раньше. Для начала понаблюдайте, как он ведет себя без вас. Зачастую малыш очень тихий и робкий в присутствии мамы в компании сверстников очень агрессивен. Впрочем, бывает и обратная ситуация. Поэтому посмотрите, насколько ваш ребенок умеет играть с детьми, играть с игрушками (именно играть, а не ломать их), насколько он коммуникабелен. Обратите внимание на то, какими социальными навыками он владеет. В идеале, конечно, малыш должен уметь сам себя обслуживать - кушать, по возможности аккуратно, одеваться, умыться. Конечно, и шнурки ему завяжут, и кашей накормят, но ребенку будет спокойней и комфортней, если он все будет уметь делать сам, а старшие будут только помогать ему. Дело в том, что одна из основных причин дискомфорта, который дети испытывают в саду, - это страх, что без мамы, всегда готовой оказать помощь, у него ничего не получится. Он просто не уверен в своих силах. Вот почему так важно как можно раньше приучать его к самостоятельности. Но помимо социальных навыков необходимо учить ребенка элементар-

но готовить к садовской жизни. Причем делать это следует не за неделю, а значительно раньше. Для начала понаблюдайте, как он ведет себя без вас. Зачастую малыш очень тихий и робкий в присутствии мамы в компании сверстников очень агрессивен. Впрочем, бывает и обратная ситуация. Поэтому посмотрите, насколько ваш ребенок умеет играть с детьми, играть с игрушками (именно играть, а не ломать их), насколько он коммуникабелен. Обратите внимание на то, какими социальными навыками он владеет. В идеале, конечно, малыш должен уметь сам себя обслуживать - кушать, по возможности аккуратно, одеваться, умыться. Конечно, и шнурки ему завяжут, и кашей накормят, но ребенку будет спокойней и комфортней, если он все будет уметь делать сам, а старшие будут только помогать ему. Дело в том, что одна из основных причин дискомфорта, который дети испытывают в саду, - это страх, что без мамы, всегда готовой оказать помощь, у него ничего не получится. Он просто не уверен в своих силах. Вот почему так важно как можно раньше приучать его к самостоятельности. Но помимо социальных навыков необходимо учить ребенка элементар-

но готовить к садовской жизни. Причем делать это следует не за неделю, а значительно раньше. Для начала понаблюдайте, как он ведет себя без вас. Зачастую малыш очень тихий и робкий в присутствии мамы в компании сверстников очень агрессивен. Впрочем, бывает и обратная ситуация. Поэтому посмотрите, насколько ваш ребенок умеет играть с детьми, играть с игрушками (именно играть, а не ломать их), насколько он коммуникабелен. Обратите внимание на то, какими социальными навыками он владеет. В идеале, конечно, малыш должен уметь сам себя обслуживать - кушать, по возможности аккуратно, одеваться, умыться. Конечно, и шнурки ему завяжут, и кашей накормят, но ребенку будет спокойней и комфортней, если он все будет уметь делать сам, а старшие будут только помогать ему. Дело в том, что одна из основных причин дискомфорта, который дети испытывают в саду, - это страх, что без мамы, всегда готовой оказать помощь, у него ничего не получится. Он просто не уверен в своих силах. Вот почему так важно как можно раньше приучать его к самостоятельности. Но помимо социальных навыков необходимо учить ребенка элементар-

ребенок категорически отказывается есть детсадовскую еду, дайте ему возможность позавтракать дома, а к обеду он точно нагуляет аппетит. А вот сладости или другую еду ему давать с собой не следует. Тогда он будет весь день сидеть на сухом пайке.

Ни в коем случае не ругайте ребенка за испачканную куртку или порванные колготки. Дети есть дети, и не нужно лишать их участия в играх из-за страха испортить вещи. А вот для того, чтобы он все-таки выглядел опрятным, положите ему в шкафчик запасные колготки и рубашку.

И еще один момент. Как бы вы ни были заняты на работе, постарайтесь почаще общаться с воспитателем, чтобы быть в курсе детсадовской жизни ребенка. Любой конфликт легче решить, когда он только назревает. И не надо бояться высказывать свое мнение о том, что вас не устраивает. Только вот выяснение всех конфликтных ситуаций должно проходить без участия малыша. Совершенно не нужно, чтобы он слышал сентенции на тему, "что за придурки у вас в группе", "какая бестолковая у вас воспитательница". Согласитесь, нельзя же ждать, что ребенок с удовольствием будет ходить в сад, о котором таким образом отзываются родители.

Однако, как показывает практика, сложными и конфликтными бывают только первые один-два месяца, а затем при должном отношении родителей и воспитателей проблема адаптации в детском саду обычно решается.

ДРУГ ДОМА

34199
34199
34199

СКОЛЬКО БУДЕТ ТРИЖДЫ ТРИ?

Быстро выучить с ребенком таблицу умножения можно с помощью одной игры.

Сделайте карточки, на которых будут примеры на умножение: дважды два, дважды три и так далее. Карточки сложите в стопку. Все играющие по очереди берут карточку и решают пример. Верно решил - карточка остается у игрока, ошибся

- пример возвращается в стопку. Для того чтобы играть было интереснее, родителям тоже следует иногда делать ошибки. В конце игры подсчитайте, кто набрал больше карточек. Освоили умножение на два, переходите к трем. И так далее.

Ирина БОРМОТОВА.
г. Яровое Алтайского края

Как-то я встретила свою бывшую одноклассницу Ольгу. Насколько я помнила, она единственная из нас была еще не замужем.

МОЛОДОЙ МУЖ

- Знаешь, - вдруг начала смущенно рассказывать она мне, - тут со мной такая история случилась... В общем, мне сделал предложение один молодой человек... Нет, подожди меня поздравлять, ты не поняла - он действительно очень молодой, младше меня почти на десять лет... Понимаешь, мы вместе работаем. Я сначала вообще не обращала внимания на Вадима, так, ходит симпатичный молодой парень... Но как-то мы отмечали на работе Новый год, с этого, собственно, все и началось. Он как-то оказался рядом, мы выпили, поговорили, потанцевали, потом Вадим проводил меня домой. Я ни на что серьезное и не рассчитывала, мне 36, ему 26 - какие уж тут отношения! Но Вадим оказался настойчивым, ухаживал за мной почти целый год. Сначала мне было интересно, чем это я ему так понравилась, и как-то в шутку принимала его ухаживания. А потом вдруг однажды поняла, что влюблена в него. Если бы не мой комплекс по поводу возраста, все было бы прекрасно. Вадим чуткий, заботливый, веселый, умный. С ним интересно и разговаривать, и, извини за подробнос-

ти, великолепно в постели. И я решила, ну хорошо, будем пока встречаться просто так, ведь у меня все равно больше никого нет. И вот он предложил мне выйти за него замуж. Знаешь, я очень хочу быть рядом с этим человеком, только одна мысль меня мучает - десятилетняя разница в возрасте. Вадим утверждает, что это полная чепуха, да и о каком возрасте может идти речь, если люди любят друг друга! Но его мама, между прочим, думает совершенно по-другому. "Милочка, - сказала она мне при знакомстве, - вы же понимаете, что это все просто несерьезно, - если сейчас разница не очень заметна, то что будет, когда вам исполнится 50, а ему только 40? Вы представляете, как вы будете смотреться? Поэтому чем раньше вы расстанетесь с моим сыном, тем лучше для вас, вам нужен мужчина посolidней, зачем вам мальчишка?" Я совершенно упала духом, ведь понимаю, что в принципе она права, но терять этого человека мне совершенно не хочется. В общем, просто и не знаю, что мне делать...

Проблема Ольги стара как мир. И если вариант, когда мужчина старше женщины, не вызывает у людей удивления, то обратное положение вещей, как правило, всегда вызывает раз-

говоры, любопытство, а то и осуждение.

Хотя с точки зрения физиологии такое положение вещей как раз нормально, ведь пик сексуальной активности у мужчины и у женщины приходится на разный возраст. Если у мужчины в среднем он приходится где-то на 20-30 лет, то у женщины - на 30-40. Так что в этом смысле разница в возрасте, когда мужчина младше, как раз оправданна. Неоправданна она только с точки зрения социальных стереотипов. Такие установки и стереотипы идут издавна, когда муж считался добытчиком и защитником, а женщина была от него полностью зависима. Но сегодня положение вещей изменилось, женщины стали вполне самостоятельны, умеют и защитить себя, и заработать достаточно денег, чтобы содержать и себя, и семью. И уже, в общем-то, нет смысла находить себе мужа в соответствии с этими задачами, а есть возможность выбрать того, кого ты любишь, с кем тебе хорошо и комфортно. Брак стал выполнять другие задачи, поэтому все чаще и чаще стали появляться такие "нестереотипные" явления.

Но, конечно, браки, когда жена старше мужа, имеют свою специфику, и, заключая такой

союз, нужно все это учитывать и хорошо продумать. Во-первых, вы должны понимать, что теперь волей-неволей придется общаться с молодыми друзьями и приятелями супруга. Возможно, у них будут другие взгляды, отличные от ваших увлечения, иной стиль жизни. Готовы ли вы принять все это и быть "своей" в новой компании? Не будет ли это для вас дискомфортным? Есть, конечно, и другие пути. Например, вы можете продолжать общаться в своем кругу, а он в своем (сразу скажем, не лучший вариант, так как он будет способствовать вашему разобщению), можно затеять медленную и кропотливую работу по созданию общего круга - кто-то войдет туда из ваших друзей, кто-то - из его. Сплотить из этих людей коллектив - дело времени и вашего желания, зато потом в этом кругу будет комфортно и вам, и вашему супругу.

Проблема номер два, с которой вам предстоит столкнуться, - соответствующий внешний вид. Нужно будет вспомнить о том, что красота, увы, требует жертв. Аэробика, шейпинг, бассейн, парикмахерская, косметологи - придется постоянно поддерживать себя в форме. И начинать нужно не тогда, когда заметите, что отличие в возрас-

те слишком явно выражается на вашем лице, а гораздо раньше, с первых дней совместной жизни. Возможно, придется пересмотреть свой гардероб, чтобы выглядеть на уровне. Только с одеждой не стоит перебарщивать - пятидесятилетняя дамочка в мини будет смотреться, мягко говоря, странно...

Если же у вас возникает проблема с родителями мужа или его родственниками, которые изначально были против вас, не стоит мучиться чувством вины за свой возраст. Если видите, что вас не принимают, не старайтесь заискивать и угождать, все равно к хорошему это не приведет, вы лишь усугубите положение. Постарайтесь свести общение к минимуму. Пусть ваш муж ездит в гости к родителям без вас. Объясните ему, что чувствуете себя очень некомфортно, когда кто-то пытается вас унижить. Обычно спустя какое-то время все родственники, желающие своему чаду счастья, привыкают к такому положению вещей, и все нормализуется.

А вообще, если ваш муж гораздо моложе вас, считайте, что вам крупно повезло. Во-первых, вас любит молодой красивый мужчина, во-вторых, вы всегда будете в отличной форме, ведь в доме перед глазами у вас великолепный стимул...

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

...и этой девушкой вместе уже около семи лет, в сексе она...
...и полностью меня удовлетворяет. Однако после-
...и заметил за собой некоторую странность: как-то
...и сесточку, когда мы начали заниматься любо-
...Потом я просил

Кстати, фетиш, то есть пред-
мет, приобретающий сверхъестественное значение для обладателя, не что иное, как объект...
слишком сильно...
Но я нахожусь в фетиш...

Мы с моей девушкой вместе уже около семи лет, в сексе она замечательная и полностью меня удовлетворяет. Однако последнее время я заметил за собой некоторую странность: как-то она надела чулки в сеточку, когда мы начали заниматься любовью, и тогда меня это очень сильно возбудило. Потом я просил ее их надевать все чаще и чаще, а последнее время замечаю, что эрекции нет, если она не в чулках...

Николай. Ухта.



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-
сексолог,
кандидат
медицинских
наук,
обозреватель
«Друга дома»

Возможно, что вы несколько зациклились на чулках - ну и что? Это не патология, а лишь индивидуальная особенность. Более того, именно подобные мелочи и являются проявлением некой внутренней связи между близкими людьми: мне так нравится твоя походка, а мне - твой взгляд искоса, а мне - твои обтянутые чулками бедра...

Это словно пароли, которыми партнеры обмениваются и без которых невозможна полноценная близость. Порой мужчина, пытающийся изменить жене, с удивлением отмечает отсутствие эрекции с, казалось бы, наипривлекательнейшей женщиной. Причина скрыта от глаз, но может, например, заключаться в непривычном запахе или необычной реакции на его привычный жест или ласку.

Психологи называют подобные опорные точки «якорями». И действительно, зацепившись за такой якорь, можно поддерживать интерес к себе так долго, как захочется. Если, например, женщина во время близости будет повторять одни и те же действия, накладывающие ласку, то постепенно мужчине привыкнет к этому сопро-

вождению и без него будет ощущать неполноту эмоций и переживаний. Можно сказать, он пристрастится к чему-то, что дает ему именно эта женщина. В крайних случаях и при определенном типе нервного реагирования у мужчины может развиться даже из-

бирательная импотенция - невозможность близости ни с кем, кроме определенной женщины (в данном случае - жены).

Но, женщины, будьте осторожны: чрезмерная настойчивость в навязывании неприятного мужчине якоря может привести к обратной стороне избирательной импотенции: может со всеми, кроме одной (той самой, которая пытается навязать якорь). Кстати, эта же закономерность во всех областях взаимоотношений. Например, поцелуй перед уходом на работу может быть якорем как положительным, так и отрицательным.

Стереотип действий, рано или поздно вырабатывающийся у постоянной и привычной пары, тоже не что иное, как цепь якорей. От первого незначительного намека на возможную близость до стоны во время оргазма - все может отложиться глубоко в подсознании, вызывая строго определенную реакцию и у самого человека, и у партнера. Отступление от этого стереотипа нередко чревато нарушением гармонии внутренней реакции и отсутствием возбуждения, оргазма, удовлетворения.

С другой стороны, чрезмерная стереотипность полового

поведения часто действует губительно на эмоциональный уровень взаимоотношений. То, что привычно, как правило, не вызывает особого интереса и возбуждения. Поэтому в течение жизни происходит постепенное изменение стереотипа, а также выработка новых якорей. Например, для молодого мужчины таким якорем могла быть свежая тугая грудь жены. Потом она родила, грудь приняла форму, обычную для зрелой и кормившей женщины, но не потеряла сексуальной привлекательности для мужа - он видит в ней не просто анатомическую подробность, но якорь, связывающий его самого, жену, плод любви - ребенка, семью как таковую.

При помощи якорей можно регулировать разные параметры полового акта. Например, если

перед семяизвержением женщина массирует мошонку мужа, то со временем у него выработается четкая зависимость от этого прикосновения, и длительность периода фрикций можно будет удлинять или укорачивать (конечно, в разумных пределах). Если мужчина перед самым оргазмом будет, например, целовать грудь жены, то именно это действие со временем станет стимулом для начала оргазма (или повторных оргазмов).

Чаще всего якоря образуются случайно, а потому часть из них бывает слабо связана с сексом или вовсе с ним не связана. Например, музыка, сопровождавшая удачную близость, может приобрести значение пускового сигнала на будущее. Случайно оставленный на теле предмет туалета становится чуть ли не фетишем.

ПАРОЛЬ, ЯКОРЬ, ФЕТИШ

Кстати, фетиш, то есть предмет, приобретающий сверхценное значение для осуществления сексуальных действий, тоже не что иное, как якорь, только слишком сильно действующий. Но в наличии фетиша нет ничего плохого или постыдного, если он (фетиш) является приемлемым для обоих партнеров.

Например, если описанные в письме чулки в сеточку просто стимулируют желание у мужчины, то это индивидуальная особенность, якорь. Если же без чулок нет и возбуждения - это чрезмерная реакция, и ее можно расценить как наличие фетиша. И вот тут-то возникает вопрос: как к наличию чулок относится мужчина и как женщина? Конечно, скорее всего, такая подробность сношения не вызовет особого напряжения в паре, но ведь фетиши бывают разные...

Например, якорем, или фетишем, могут быть сношение в неподобающей обстановке, наличие татуировки, какого-то увечья у партнера, причинение ему страданий и другие не очень-то желаемые действия или обстоятельства. В таких случаях только человек, имеющий вполне определенные особенности полового влечения или психологического состояния, сможет составить счастливую пару с тем, у кого редкий, необычный якорь. Тем не менее, как известно, на каждый товар найдется купец - ищите и обрящете.





Сейчас все озабочены своей фигурой. Просто спят и видят как бы сбросить лишние килограммы, да побыстрее. Ничего не поделаешь - мода у нас такая. Многие убеждены, что, если они похудеют, их жизнь мгновенно наладится, словно по маговению волшебной палочки: и личная жизнь сразу устроится, и карьера взлетит на невероятную высоту. Как же, ведь длинноногим и стройным везде у нас дорога.

Все мечтают об идеальной фигуре. И ты наверняка тоже. Но идеальной фигуры не существует в природе. Это миф. Даже звездные дамы не обладают безукоризненными формами. И ты это прекрасно знаешь сама, не так ли?

У современной женщины, обремененной большим количеством обязанностей, практически не остается времени на полноценное общение. А иногда достаточно поговорить о наболевшем с близкой подругой, чтобы на душе посветлело. Автор книги "Полюби свое тело!" Наталия Евгеньевна МАКСИМОВА пришла к выводу, что каждая женщина озабочена своей фигурой, и порой недовольство своим весом трансформируется в комплекс неполноценности. Публикуем "Письмо к подруге" - выдержку из этой книги с практическими советами женщине, недовольной своей фигурой.

Давай отбросим иллюзии и посмотрим правде в глаза. Если ты похудеешь, жизнь твоя не изменится. Потому что не телом своим ты недовольна, а собой. Конечно, оно не совершенно. И слава Богу, тебе есть над чем работать. Ведь

Неуверенность в себе часто маскируется под недовольством собой и своим телом. Поэтому главное - понять, что ключ успеха в твоей душе, а не в фигуре. Ты ненавидишь не тело, а себя. Постарайся понять, в чем причина такого сильного беспокойства и раздражения, что для за-

бота пойдет насмарку. Потому что низкая самооценка моментально напомнит о себе лишними килограммами обид, разочарований, страхов и тревог. Научись уважать себя, ставить свои интересы на первое место, начини реализовывать сокровенные желания. Не позволяй манипулировать собой даже близким

начинай совершенствовать то, что дала тебе природа.

Многие женщины убеждены, что их значимость зависит от фигуры. Это опасное заблуждение. Ключ успеха - в высокой самооценке и уверенности в себе. К миру и гармонии с собой - вот к чему надо действительно стремиться.

Часто полнота - это не только и не столько результат переедания или болезни. Возможно, с помощью лишних килограммов ты пытаешься защититься от обид, критики, страхов. Постарайся понять, в чем причина такого сильного беспокойства и начини ее уст-

ВОЙНА С СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ

*А надо ли
ее вести?*

Не нагибайся!

Когда я долго стою нагнувшись, у меня болит спина. Отчего это? Мне 16 лет.

Михаил СТАРОВЕРОВ,
пос. Правдинск
Нижегородской области.

С одной стороны, ничего странного: у кого угодно спина заболит, если долго стоять, согнувшись в три погибели. Однако если боль возникает почти сразу, стоит бить тревогу. Конечно, это может быть и возрастное, так как в 16-18 лет в организме происходит множество изменений, он бурно растет. Все это может сопровождаться не совсем приятными явлениями (классический пример - подростковая вегетососудистая дистония, которая годам к 20 проходит бесследно). Но с тем же успехом это может быть и "звоночек" о начале какого-либо заболевания опорно-двигательного аппарата. Так что лучше сходить к доктору - ортопеду, хирургу или хотя бы терапевту.

Дуб, гранат и печенка

Как вылечить кровоточивость десен и анемию?

Ирина БОЛДЫРЕВА,
с. Каралат
Астраханской области.

Лучшее средство для лечения и профилактики повышенной кровоточивости десен - полоскание рта отваром дубовой коры (продается в аптеке и стоит копейки). Также помогают отвары ромашки, зверобоя. При чистке зубов пользуйтесь мягкими щетками, избегайте пищи, которая может травмировать слизистую рта, например сухарей.

Давай отбросим иллюзии и посмотрим правде в глаза. Если ты похудеешь, жизнь твоя не изменится. Потому что не телом своим ты недовольна, а собой. Конечно, оно не совершенно. И слава Богу, тебе есть над чем работать. Ведь твои телесные недостатки и отличают тебя от других.

Кстати, вполне возможно, что для кого-то - это твои самые что ни на есть достоинства, потому что мы склонны себя недооценивать. Помнишь, как сказал французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери: "Самого главного глазами не увидишь".

Многие современные психологи считают, что чаще всего женщина поправляется, когда ей плохо. Когда у нее неприятности дома или на работе. Тогда и самооценка падает до нуля и даже ниже. Ты начинаешь усиленно заедать свою грусть-печаль. Лишние килограммы не заставляют себя долго ждать.

Самое интересное, что они тебе нужны. Да, да, не удивляйся. С помощью жировых отложений ты пытаешься защититься, как броней, от внешнего мира и спрятаться от окружающих. Как улитка в своем домике, как черепаха - в панцире, как ежик - в иголках. Только у тебя арсенал не так велик, как у природы. Ты начинаешь обрастать жирком. Чтобы этого избежать, выход один - полюбить себя и свое тело.

Познакомившись с незатейливой на первый взгляд теорией "прислушайся к своему телу", я еще раз убедилась, что все гениальное просто до банальности. Казалось бы, чего проще - понять потребности и желания души и тела? Но многим эта задача кажется невыполнимой. Потому что многие женщины привыкли ставить себя на последнее место. Большинство живет для других - для детей, мужа, родителей, начальника. Но только не для себя.

Неуверенность в себе часто маскируется под недовольством собой и своим телом. Поэтому главное - понять, что ключ успеха в твоей душе, а не в фигуре. Ты ненавидишь не тело, а себя. Постарайся понять, в чем причина такого сильного беспокойства и раздражения, что для защиты тебе нужен лишний вес. А обнаружив свою "ахиллесову пяту", начинай устранять причину внутреннего конфликта. Только будь предельно искренней с собой, не пытайся себя обмануть.

И тогда, вполне возможно, ты поймешь - выход у тебя один: принять и полюбить свое тело. Другого тебе никто не выдаст ни за какие деньги. Тебе с ним жить еще долго-долго. Или в мире и согласии, или в состоянии войны. Третьего не дано.

В конце концов ты обречена полюбить его, потому что инстинкт самосохранения заложен в тебе генетически. Прими свое тело таким, какое оно есть сейчас, без всяких оговорок "вот когда сброшу килограммов пять, тогда другое дело". А затем начинай постепенно его усовершенствовать с нежностью и заботой.

И кто знает, возможно, освободившись от ненависти к своему телу, ты похудеешь без дополнительных усилий. Ведь избавление от негативных мыслей по своей сути равнозначно переходу к рациональной программе питания после многолетнего игнорирования элементарных правил сочетания продуктов.

Мы относимся к своему питанию точно так же, как и к себе. Если дорожим собой и своим здоровьем, то предпочитаем полезные продукты, а если нет, то не слишком разборчивы в еде. Поэтому никакие диеты не помогут, если не изменить отношения к себе. Прежде чем решительно пересмотреть рацион питания и "лепить" свою фигуру в тренажерном зале, сначала перестань себя критиковать. Иначе вся нелегкая ра-

бота пойдет насмарку. Потому что низкая самооценка моментально напомнит о себе лишними килограммами обид, разочарований, страхов и тревог. Научись уважать себя, ставить свои интересы на первое место, начини реализовывать сокровенные желания. Не позволяй манипулировать собой даже близким людям.

Корни недовольства собой лежат глубоко в подсознании. Разобравшись, ты непременно поймешь, что одна из причин нелюбви к себе - это неудовлетворенность своей жизнью. Может быть, ты плывешь по течению или целиком зависишь от окружающих. Не стоит надеяться, что кто-то "подвезет" и даст то, о чем ты мечтаешь: здоровое красивое тело, идеального мужа или престижную работу. Если ты не возьмешь ответственность за себя в свои руки, никто не сможет тебе помочь. Конечно, сразу будет трудно распутать целый клубок проблем, ведь они копились годами. Приготовься к тому, что это процесс не быстрый. Даже, если не удастся решить проблемы, по крайней мере, ты начнешь двигаться по направлению к себе, а не от себя, как прежде. Тебя увлечет этот процесс самопознания. Поверь, развязывать психологические узелки собственной жизни гораздо интереснее, чем читать увлекательный детектив или смотреть остросюжетный фильм.

Если ты недовольна своей фигурой, тебе помогут эти советы.

Прежде чем очищать свой организм, освободи сознание от негативных стереотипов, которые связывают по рукам и ногам и мешают двигаться вперед. Самая лучшая и эффективная диета - умственная. Это самопризнание и самоодобрение.

Не веди войну с собственным телом, лучше заключи с ним перемирие и вступи в дипломатические отношения. Прими его таким, какое оно есть, и

своей самооценке и уверенности в себе. К миру и гармонии с собой - вот к чему надо действительно стремиться.

Часто полнота - это не только и не столько результат переедания или болезни. Возможно, с помощью лишних килограммов ты пытаешься защититься от обид, критики, страхов. Постарайся понять, в чем причина такого сильного беспокойства и начини ее устранять.

Лучше сразу откажись от иллюзии, что обретенная тонкая талия изменит жизнь к лучшему словно по мановению волшебной палочки. Таким образом ты обезопасишь себя от глубокого разочарования.

Каждая женщина мечтает о том, чтобы ее любили. А некоторые дамы думают, что желанные формы 90х60х90 гарантируют полное обожание окружающих, особенно мужчин. На самом деле к тебе будут относиться так, как ты сама относишься к себе.

Если ты намерена всерьез и надолго избавиться от лишних килограммов, ставь перед собой сверхзадачи. Похудение ради похудения не даст тебе необходимого импульса для преодоления препятствий. Такие цели, как, например, успешно выйти замуж или продвигаться по служебной лестнице, помогут быстрее достигнуть положительного результата.

Не верь, что очередное чудо-средство за несколько дней избавит тебя от лишних килограммов. Рекламодатели активно пользуются твоей ненавистью к своему телу, чтобы "раскрутить" новое средство для похудения и побыстрее его продать.

Никогда не поздно изменить отношение к себе и к своему телу. Не имеет значения, как долго ты им пренебрегала и разрушала его. Наш организм - почти идеальная машина, которая умеет самовосстанавливаться. Ты обладаешь неограниченной властью над своим телом. Воспользуйся этим бесценным даром.

Лучшее средство для лечения и профилактики повышенной кровоточивости десен - полоскание рта отваром дубовой коры (продается в аптеке и стоит копейки). Также помогают отвары ромашки, зверобоя. При чистке зубов пользуйтесь мягкими щетками, избегайте пищи, которая может травмировать слизистую полости рта, например сухарей.

Что же касается анемии, то бишь малокровия, лучше не пытаться лечить ее самостоятельно, ибо вызвать ее могут тысячи причин, и лечить надо соответственно не саму анемию, а причину, ее вызывающую. Кстати, анемия и повышенная кровоточивость десен могут быть взаимосвязаны. В качестве общеукрепляющего средства при анемии полезно принимать железосодержащие препараты, например ферроплекс, и включать в рацион побольше фруктов, особенно гранаты, регулярно есть печень. Но установить первопричину заболевания, а следовательно, вылечить его может только врач.

Игра природы

Если у человека разные глаза, является ли это признаком какого-либо заболевания?

Светлана СУХАНОВА.
Оренбург.

В Средние века человек с глазами разного цвета был потенциальным клиентом святой инквизиции. Считалось, что таким образом проявляется демоническая сущность. Сегодня, к счастью, за "общение с лукавым" не судят и уж тем более не волокут на костер. А больше обладателю глаз разного цвета бояться нечего - ни о каком заболевании это не говорит. Это всего лишь игра природы.

Алексей АЛЕКСЕЕВ.
врач

Проростки зерен обладают сильным общеукрепляющим действием, изгоняют из организма шлаки, избавляют от депрессий, уныния, тоски, прекрасно поднимают работоспособность и вообще возвращают утерянную было радость к жизни. Для этого достаточно съедать в день одну столовую ложку зерен - и здоровье и жизнерадостность вам обеспечены.

Зерна пшеницы проращивают так. Разложите влажное полотенце, на одну его половину высыпьте столовую ложку зерен, другой половиной прикройте сверху. Поместите полотенце в теплое место и по мере высыхания поливайте его теплой водой, дабы постоянно было влажным. Дня через два пойдут ростки, которые не должны быть длиннее 2 мм. Тогда и можно их есть.

Оздоровить и укрепить организм можно и другими лекарственными растениями, особенно их корнями, в которых всегда больше силы, нежели в листьях. Вот, к примеру, **кунжут индийский** - излюбленное лекарство в китайской народной медицине. Возьмите 25 г перетертого в порошок корня, 50 г риса, 200 мл воды и сварите кашу. Время варки на

дней, потом перерыв 5 дней. И так снова и снова, хоть до глубокой старости. Это как раз тот случай, когда вы как бы и не лечитесь вовсе, а лечит вас обычная каждодневная пища. Кстати, попутно с помощью кунжута избавитесь от хронического кашля и насморка, воспаления почек и камней в них, от глистов.

Общеукрепляющее и очищающее свойство имеет и **маралий корень**. Вот хороший рецепт приготовления и употребления лекарства из него. 50 г сырья измельчить, залить 0,5 л водки или спирта, настаивать в темном месте две недели. Пить по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 3 недели. Полезные побочные свойства - заодно лечит пьянство и нормализует кровяное давление.

Золотой корень, или родиола розо-

малом огне - строго 14 минут. Есть кашу надо один раз в день по утрам 7

ЕШЬ И ЛЕЧИШЬСЯ

вая, - древнее лечебное снадобье славян. 100 г толченых корней настаивать на 1 л водки 3 недели, время от времени встряхивая. Пить по 20 капель 2 раза в день за полчаса до еды, запивая остуженной кипяченой водой. Полезные побочные свойства - лечит невроты, бессонницу, гипертонию, тугоухость, сахарный диабет.

Аралия маньчжурская пришла к нам из восточной народной медицины, из буддийских монастырей. Готовить и употреблять, как золотой корень. Попутно лечит сахарный диабет, нервные болезни, повышает половую силу.

Владимир ЧЕРКАШИН, православный целитель-травник.

P.S. Могу поделиться этими лекарственными растениями со всеми желающими. Мой адрес: 400009, Волгоград, до востребования Владимиру Борисовичу ЧЕРКАШИНУ. В письмо обязательно вложите конверт с вашим адресом.

ПРОФИЛАКТИКА ИМПОТЕНЦИИ? ДА!

В 1996 году с отчаяния купил электростимулятор ЭСРВ-01. И неожиданно для себя вылечил застарелый простатит. Пять лет делаю четыре раза в году курс профилактики по 20 дней - 30 мин. Ежедневно. В мои 65 - ни аденомы, ни простатита и потенция - что надо! Почему не рекламируете его молодым?



Узнал, что для лечения сердечно-сосудистых заболеваний есть специальная насадка к прибору в виде "таблетки". Пришлите ее наложенным платежом в количестве двух штук (мне и жене). Слышал, что она эффективна для профилактики инфаркта и инсульта.

Ю. КРЫМОВ, С.-Петербург.

Ау, молодые! Электростимулятор ЭСРВ-01 (аппарат на батарейках + ректальная насадка) убережет от возможных горестей, которые ожидают к пятидесяти годам трех мужчин из пяти. Противопоказан при гемофилии. Цена ЭСРВ-01 - 600 рублей. Цена дополнительной насадки ("таблетки") - 170 руб. Оптовикам при предоплате за 5 шт. скидка 1000 руб.

Заказы по адресу: 103460, г. Москва, а/я 55дд. Тел. (095) 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59.

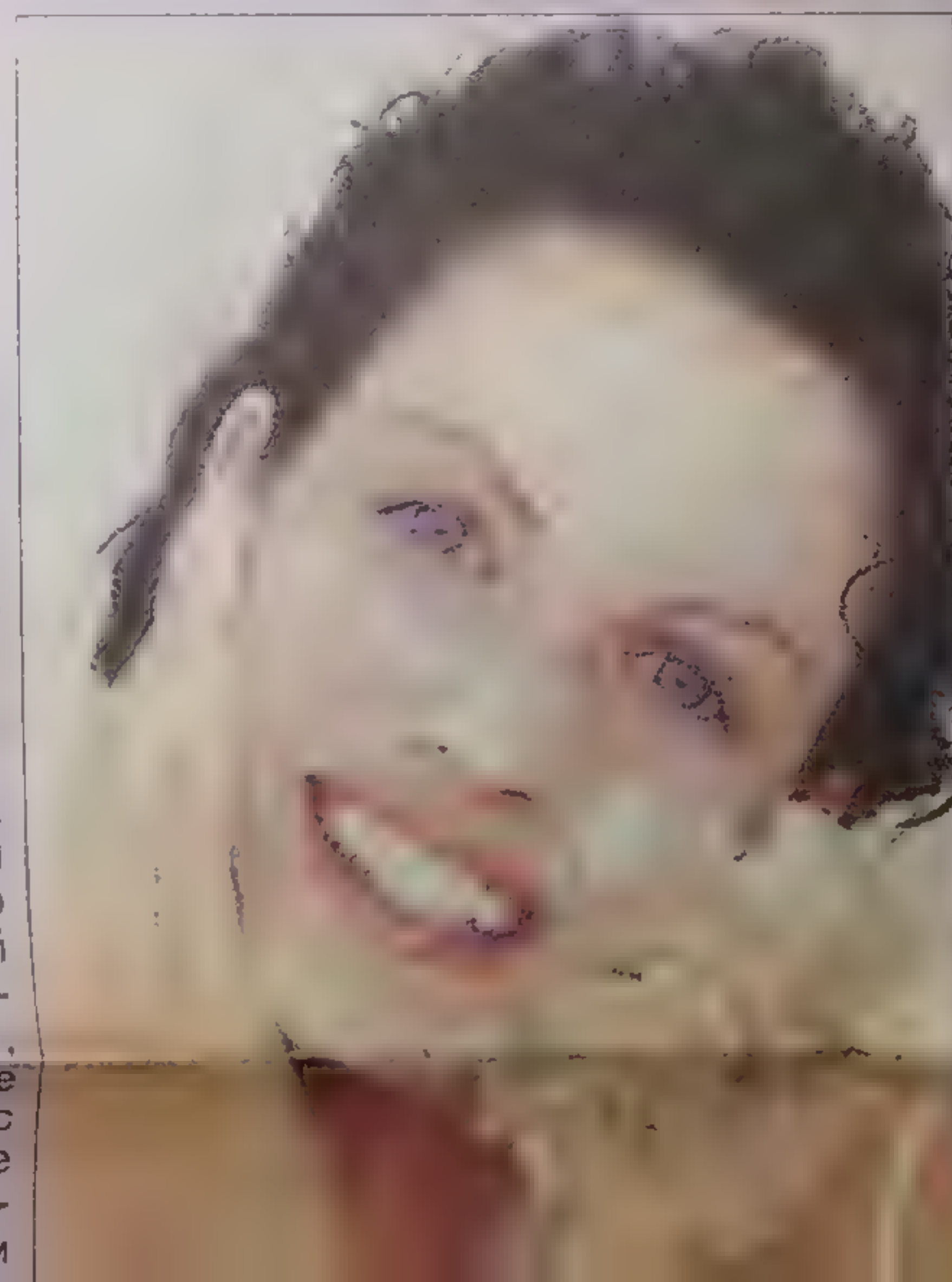
БУДЕМ ДЕЛАТЬ ЗИМНЕЕ ЛИЦО

Зимой после каждого выхода на улицу наши нежные щеки и нос становятся, как у заправского пьяницы. Кожу на лице щиплет, колет, пересушивает - список можно продолжать еще очень долго. Ну и что теперь делать? Вообще на улице не ходить? Да и возможно ли в холодное время года чувствовать себя комфортно?

Известный косметолог и визажист **Наталья НЕЗНАМОВА** считает, что все дело в незнании азбучных истин пользования косметическими препаратами. Ведь наш организм неосознанно адаптируется к различным условиям. Только он живет в гармонии с природой, а мы забываем об этом. А

ки под глазами. В основном эти гадости нам "организуют" три фактора - чрезмерное увлечение кофе и крепким чаем, курение и стрессы. Еще очень опасны в смысле подобных "подарков" напитки в банках типа колы, спрайта, джина с тоником, всевозможных якобы фруктовых коктейлей. Да и такой "народный" напиток, как

достаточно остро). После умывания (а умываться утром и вечером можно только кипяченой водой - те, кто знает этот секрет, очень долго не имеют проблем с лицом) протрите лицо и шею молочком и тоником



эффективно. И помните, что лицо нельзя сильно тереть при умывании, особенно глаза.

Если у вас сильно мерзнет лицо, за час до выхода из дома втирайте в него смесь из равных частей кастрового, камфорного и подсолнечного масел.

Если у вас ну просто совсем нет времени на то, чтобы сделать себе маску, применяйте походный вариант: чайную ложку жирного крема смешайте на ладони с чайной ложкой лимонного сока. Добавьте каплю сметаны или майонеза. Нанесите на лицо на 10 минут, не касаясь области глаз. Снимите шпателем, потом протрите лицо тонирующим лосьоном. Кстати, лимон - самый "зимний" из фруктов, а между тем его сок - кладезь витаминов, он очищает и питает кожу, сокращая чрезмерно расширенные поры. Особенно вышеприведенная процедура хороша для морщинистой дряблой кожи.

Помните основное правило:

Известный косметолог и визажист **Наталья НЕЗНАМОВА** считает, что все дело в незнании азбучных истин пользования косметическими препаратами. Ведь наш организм неодинаково функционирует в разное время года. Летом он живет в полном согласии с природой, зимой же обменные процессы в нем замедляются. А лицо, как известно, - это экран, на котором во всей красе отражается все, что происходит там, "во глубине сибирских руд". Итак, что же это за азбучные истины, которые, по мнению Натальи Незнамовой, часто неизвестны даже звездам экрана, с которыми она работает?

- Правило первое: покупайте кремы только для своего типа кожи. Купить не подходящий для вашей кожи крем - это все равно что напялить летом модные зимние сапоги до колен. Эффект будет точно такой же. Это правило вроде бы все знают, но мало кто выполняет. И кстати, из него плавно вытекают несколько подпунктов: если у вас кожа жирная, зимой используйте питательный крем для жирной кожи, летом - увлажняющий. Если сухая, все наоборот: зимой увлажняющий, летом - питательный.

Кстати, если ваша кожа шелушится, еще рано относить ее к сухой. Она может быть и жирной, а данный симптом - просто от острой нехватки витаминов.

Попейте поливитамины, возможно, есть смысл поколоть витамины в амбулаторных условиях. Часто после такого курса мы словно сбрасываем лет десять - морщинки разглаживаются, кожа свежее, в глазах появляется блеск...

Очень важен момент, как вы наносите крем: это должно произойти за час (!) до выхода из дома. Кожа за это время успевает его усвоить, излишки же удаляются салфеткой. "Аврально" мазать лицо за 15 минут до важного свидания, после чего выходить на холодный воздух - добровольный удар по коже. Ничего, кроме вреда, вам такая ошибка не принесет.

Однако многих молодых женщин беспокоят ранние морщин-

ки под глазами. В основном эти гадости нам "организуют" три фактора - чрезмерное увлечение кофе и крепким чаем, курение и стрессы. Еще очень опасны в смысле подобных "подарков" "быстрые" напитки в банках типа колы, спрайта, джина с тоником, всевозможных якобы фруктовых коктейлей. Да и такой "народный" напиток, как пиво, тоже красоты не прибавляет.

Теперь о том, как вести себя вечером после утомительного рабочего дня. Это очень важный этап в формировании и поддержании хорошей формы. Прежде всего - не ходите весь вечер по квартире с макияжем. От этого устанете еще больше. Многих женщин раздражает долгое лежание с запрокинутой головой и ватными тампонами на глазах - особенно если тушь водостойкая. Ясное дело, в одну минуту она не растопится... Попробуйте сами сделать мыльный крем, который идеально очищает кожу от косметики и любых других загрязнений: кусок хорошего мыла натрите на терке, залейте двумя стаканами теплой кипяченой воды. Добавьте чайную ложку борной кислоты и столовую ложку глицерина. Оставьте на ночь. Утром на медленном огне доведите будущий крем до состояния расплавленности, после чего перелейте в пластмассовую емкость и взбивайте миксером, делая небольшие паузы. В чуть теплую массу (она должна напоминать по консистенции густую сметану) добавьте 2 столовые ложки камфорного спирта, несколько капель нашатырного и 2 столовые ложки перекиси водорода, после чего снова взбейте и храните в холодильнике в закрытой посуде.

Если же на такие подвиги у вас нет ни сил, ни времени, попробуйте умыться пенкой для бритья - дает примерно тот же эффект, хотя, конечно, гораздо слабее. Кстати, мыльный раздо слабее. Кстати, мыльный крем, рецепт которого я вам привела выше, - прекрасная идея для подарка любимому мужу. С ним очень хорошо бриться - он никогда не вызывает раздражения (между прочим, у мужчин эта проблема стоит

достаточно остро). После умывания (а умыться утром и вечером можно только кипяченой водой - те, кто знает этот секрет, очень долго не имеют проблем с лицом) протрите лицо и шею молочком и тоником одной фирмы.

Очень важен в поддержании хорошего внешнего вида такой принцип, как чередование. Не допускайте привыкания кожи к какому-то косметическому препарату - это означает, что очень скоро она выработает на него иммунитет. То есть попросту перестанет реагировать. Поэтому чередуйте крем питательный и увлажняющий: неделю пользуйтесь одним, неделю - другим. Так вы достигаете максимального эффекта по поддержанию на коже благоприятной для нее среды.

Самый распространенный миф - в холодное время кожу надо трогать поменьше, чтобы не вышло еще больших неприятностей. Это не так.

В холодное время кожа как никогда нуждается в подпитке и очищении. Раз в неделю обязательно делайте пилинг. Вот вам идеальный рецепт, не требующий практически никаких капиталовложений: гущу от заварного кофе перемешайте с косметическим молочком (нужно всего несколько капель) или все той же пенкой для бритья. Нанесите на лицо на 10 минут. При этом нельзя разговаривать, гримасничать и т. д. Лучше всего лечь и полностью расслабиться - кожа должна все 10 минут сохранять неподвижность. Можно нанести на лицо пенку или обычное мыло, опустить в хлорированный кальций ватный тампон и промассировать лицо по массажным линиям, с легким нажимом скользя по мылу. Смойте теплой водой. Ороговевший слой клеток удален.

Зимой, когда нас одолевает



лень, как медведя в берлоге, тем не менее не стоит пренебрегать питательными масками. Самая универсальная маска для жирной кожи: 2 столовые ложки "геркулеса" смолоть в кофемолке, добавить 2 столовые ложки теплого молока и дать разбухнуть. Наносить после пилинга. Маска для сухой кожи: натереть на терке большую сочную морковь и добавить сметаны (для смешанного типа кожи тоже подходит). Смыть теплой водой и нанести крем. Для лучшего увлажнения крем нужно наносить сразу же после маски, когда кожа еще "дышит". Сухая закупоренная кожа кремы усваивает плохо.

Предмет особых забот - это, конечно, глаза. Кожа вокруг них практически лишена жировой прослойки. Существует целая наука по уходу за глазами, но я напомним только два, пожалуй, основных пункта: не забывайте про крем для век "Вечер". Им пользовались наши мамы и бабушки - и были очень довольны. Наносите его по кругу методом легкого постукивания, как бы вбивая крем в кожу. Можно натереть на терке сырую картошку, слегка отжать, завернуть в два куса марли и наложить на глаза - убираются мешки, отечность (как известно, при отеках кожа легко растягивается, и вокруг глаз образуются столь нелюбимые нами морщины). Для профилактики отеков пейте на ночь меньше жидкости - просто, но

таны или майонеза. Нанесите на лицо на 10 минут, не касаясь области глаз. Снимите шпателем, потом протрите лицо тоницирующим лосьоном. Кстати, лимон - самый "зимний" из фруктов, а между тем его сок - кладезь витаминов, он очищает и питает кожу, сокращает чрезмерно расширенные поры. Особенно вышеприведенная процедура хороша для морщинистой дряблой кожи.

Помните основное правило поведения с вашей кожей в холодное время года: важно не увлажнять ее, как летом (хотя и этим не стоит пренебрегать), а напитать ее жирами и витаминами, чтобы она не испытывала термического шока. Обязательно пользуйтесь старой доброй компактной пудрой - она прекрасно защищает лицо от ветра и прочих погодных издержек.

И напоследок несколько общих правил, которые надо выполнять всегда, автоматически, независимо от того, какое время года на дворе.

Любые маски наносятся снизу вверх и лучше усваиваются после массажа или паровых компрессов (можно просто чередовать умывание горячей и холодной водой).

Маски наносятся шпателем или кисточкой, жидкие - марлей или ватой, но никак не пальцами, на коже рук множество потовых желез, поэтому недостаточно просто вымыть их перед всевозможными косметическими манипуляциями.

Не рекомендуется после масок обильно умываться - сбивается лечебный эффект. Достаточно просто слегка ополоснуть лицо теплой водой.

Елена РУЛЁВА.





ИЗЯЩЕСТВО И ЧУВСТВО МЕРЫ

Встреча Нового года, кроме всего прочего, еще и некое небольшое театральное представление: украшенная елка, праздничный стол, веселые гости. Где бы вы ни встречали Новый год - дома, в гостях, в ресторане, - это тот праздник, когда вы можете одеться так нарядно, как только захотите. Поэтому задумайтесь над созданием одежды для этого вечера и прежде всего решите вопрос выбора ткани, так как именно ткани подчеркивают вечерний характер модели. Открытое платье из парчи, бархата, шелка, шифона, атласа будет как нельзя кстати.

Вечерние наряды первыми реагируют на все изменения моды: новые ткани, детали, аксессуары сразу же используются в нарядной одежде. Однако в больших вечерних туалетах заложена своя

традиция и даже, можно сказать, консервативность: они обязательно должны быть длинными, иногда даже на корсете или нижней юбке. Хотя сегодня мода предлагает и множество других вариантов.

Конечно, если вы хотите блистать, стать "королевой" бала, то вы должны подумать о большом наряде - длинном, с декольте в виде "лодочки" или буквы "V". Вечерние платья желательнее делать простыми по крою, полуприлегающими, если они из бархата, тяжелого шелка. В нарядах из тонких и тончайших тканей сохраняется "бельевой" стиль - платье-"комбинация" на тонких бретельках.

При этом тонкую ткань - шифон, вискозу с крупной набивкой в виде лилий, орхидей или роз - как бы прячут под несколькими слоями тончайших тканей, создавая тем самым изысканный приглушенный по цвету орнамент. Очень красочно выглядят подобные туалеты из тонких тканей, расписанных ручным способом батик.

Современные женщины в большинстве своем вынуждены быть практичными. У большого вечернего наряда весьма недолгая

сшить модное небольшое по объему вечернее платье "труба" или полуприлегающего

силуэта с модной длиной рукава три четверти или небольшим кимоно. Вырез горловины - каре, "лодочка" или с воротником "стойка". Длина платья - супер-мини для молодежи, для остальных - до колена или чуть ниже колена, то есть длина "Шанель".

Черный цвет в моде всегда считается элегантным, но для встречи Нового года оставим

брючный комплект с длинным сюртуком из вечерних дорогих тканей.

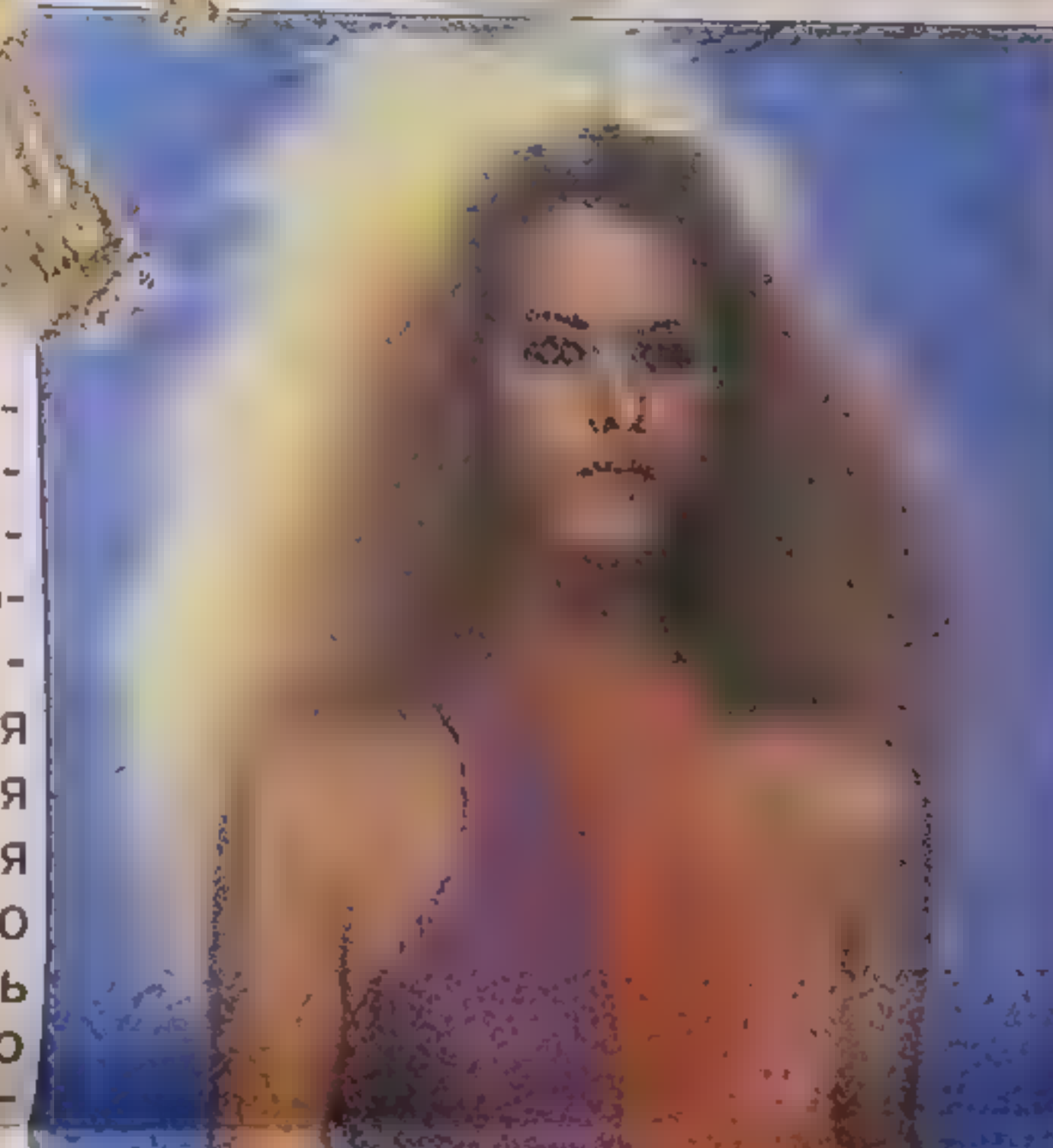
В отличие от взрослых молодежь часто встречает Новый год на дискотеках, в барах. И здесь преимущественно обладают, конечно, брючные костюмы и маленькие платья из блестящих тканей, кружев, тканей "стрейч", смоделированные по принципу асимметрии или из цветных блоков, напоминающих о работах художников-футуристов.

Привлекают внимание, безусловно, и трикотажные платья, плотно облегающие фигуру, почему и рекомендуются молодым и стройным.

Как бы ни менялась мода, одежду всегда дополняют какие-то украшения, в ней так или иначе используется фурнитура, отделка. То и другое не менее важно,

бедрах, с пряжками ювелирного характера преобразуют любое простое на первый взгляд платье. Возвращаются в моду и крупные украшения - серьги или клипсы, бусы в виде старинных окладов из бисера, янтаря.

Но не каждый встречает Новый год в шумных залах ресторанов или в гостях. Новый год в основном праздник семейный, и многие любят поздравлять друг друга в тесном кругу близких друзей. Тогда целиком зависит от вас, как сделать праздник нарядным, а настроение радостным. Можно обойтись без парчи и бархата - ведь вам самим придется угощать и хозяйничать, но отказаться



в больших вечерних туалетах заложена своя



шенный по цвету орнамент. Очень красочно выглядят подобные туалеты из тонких тканей, расписанных ручным способом батик.

Современные женщины в большинстве своем вынуждены быть практичными. У большого вечернего наряда весьма недолгая жизнь. Может быть, его еще несколько раз и придется надеть на особо торжественные мероприятия, но, как правило, вечерние туалеты быстро устаревают, остроумные детали также быстро становятся старомодными. Современная мода либеральна и благосклонна к другим видам одежды: можно

- супер-мини для молодежи, для остальных - до колена или чуть ниже колена, то есть длина "Шанель".

Черный цвет в моде всегда считается элегантным, но для встречи Нового года оставим этот цвет сильной половине человечества. Тем более что на фоне их строгих темных костюмов особенно празднично будут выглядеть белые, розовые, зеленые, золотистые цвета. Если же вы считаете, что такие яркие краски вам не по возрасту, остановите свой выбор на теплых пастельных тонах. В современной моде выбор цветов достаточно велик.

Вовсе не обязательно, чтобы атрибутом новогоднего вечера было платье. Сегодня модны разнообразные модели юбок в сборку, складку, плиссированные, трапецией. Выполненные из "вечерних" материалов - бархата, парчи, атласа в сочетании с блузками из шифона, органди, вискозы, украшенные бантами, воланами, плиссировкой, они возвращают нас в романтическое прошлое 30-50-х годов.

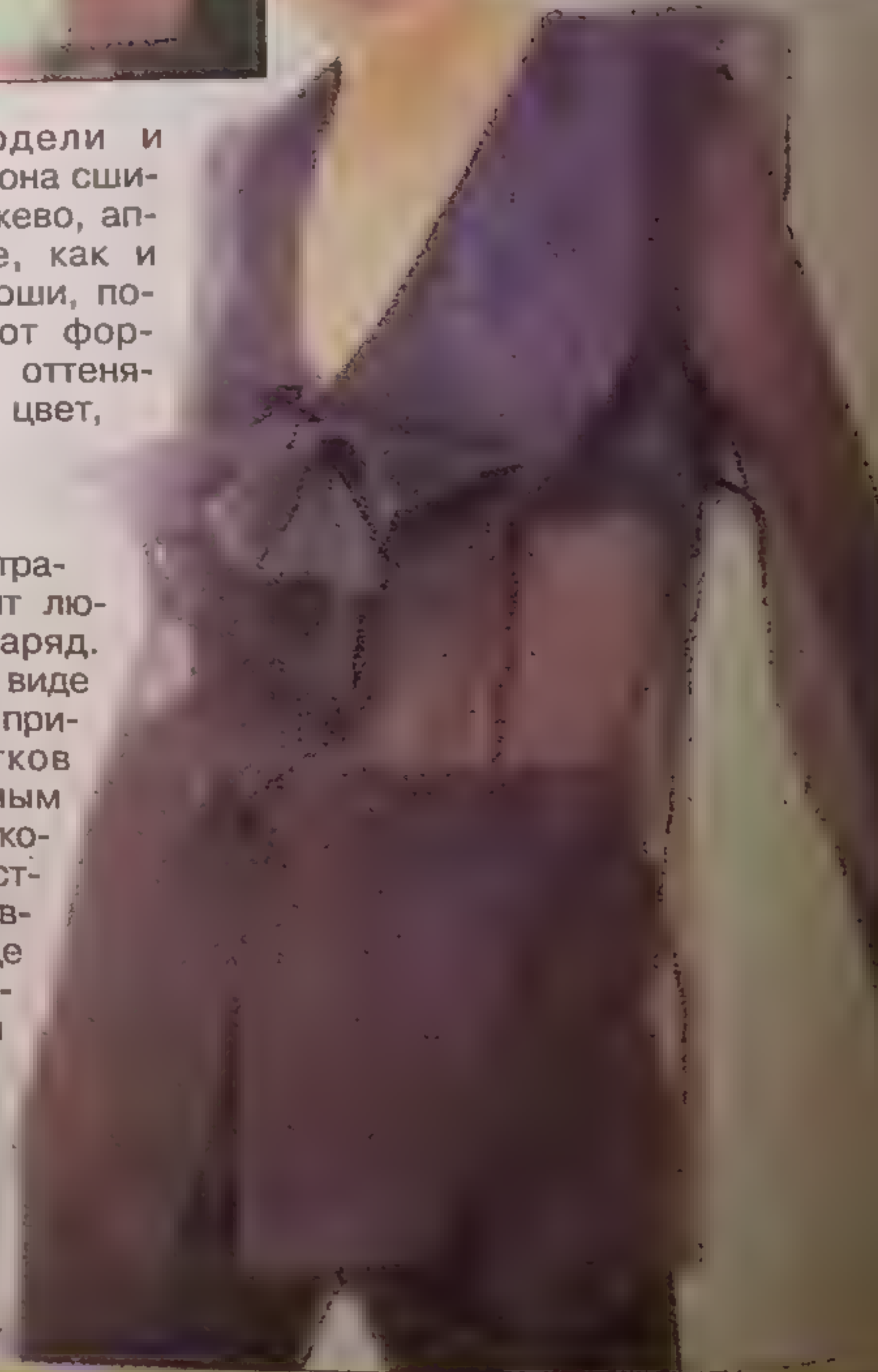
Прекрасным туалетом для встречи Нового года может стать классический костюм с юбкой в том случае, если он опять же выполнен из бархата, атласа или очень модного золотистого шантунга. Классический жакет, где все просто, ничего лишнего - только прекрасная работа и пропорции, можно дополнить модными брюками, по цвету гармонирующими с жакетом, но с цветочной набивкой. То есть вариантов очень много. Например, комплект из короткого атласного жакета до середины бедер, полуприлегающего силуэта юбки из шифона, плиссированной, в сборку или годе. Возможно и другое решение -

чем покрой модели и ткань, из которой она сшита. Вышивка, кружево, аппликации так же, как и бусы, клипсы, броши, пояса, подчеркивают формы и пропорции, оттеняют и обогащают цвет, фактуру и рисунок ткани.

Изящная вышивка ришелье, стразы, бисер украсят любой вечерний наряд. Ручная роспись в виде огромных цветов, причудливых завитков сделает сказочным любой вечерний костюм. Новые экстравагантные головные уборы в виде маленьких ажурных шапочек или париков дополнят туалет. Модный широкий пояс или несколько тонких поясков, красиво лежащих на

вый год в шумных залах ресторанов или в гостях. Новый год в основном праздник семейный, и многие любят поздравлять друг друга в тесном кругу близких друзей. Тогда целиком зависит от вас, как сделать праздник нарядным, а настроение радостным. Можно обойтись без парчи и бархата - ведь вам самим придется угощать и хозяйничать, но отказываться от изыска не стоит. Если вы наденете прямое платье модного силуэта "труба", а на плечи накинете модный шарф или платок, то Новый год вы встретите очень красивой, с тем чувством меры, которое никогда не помешает.

Татьяна
САХАРОВА,
искусствовед.





УРОКИ ФОТОГРАФИИ

Сейчас, когда цветная фотосъемка стала доступной для многих, увлечение фотографией приобрело огромные масштабы. Однако сплошь и рядом вместо снимков, достойных украсить семейный альбом, получается нечто блеклое и невразумительное. В чем же дело? Какие типичные ошибки подстерегают начинающего фотографа? Что снимать, когда, как правильно выбрать ракурс? На эти и многие другие ваши вопросы ответит опытный фотомастер Гелий СВЕТОВ, который будет вести в "Друге дома" уроки фотографии.

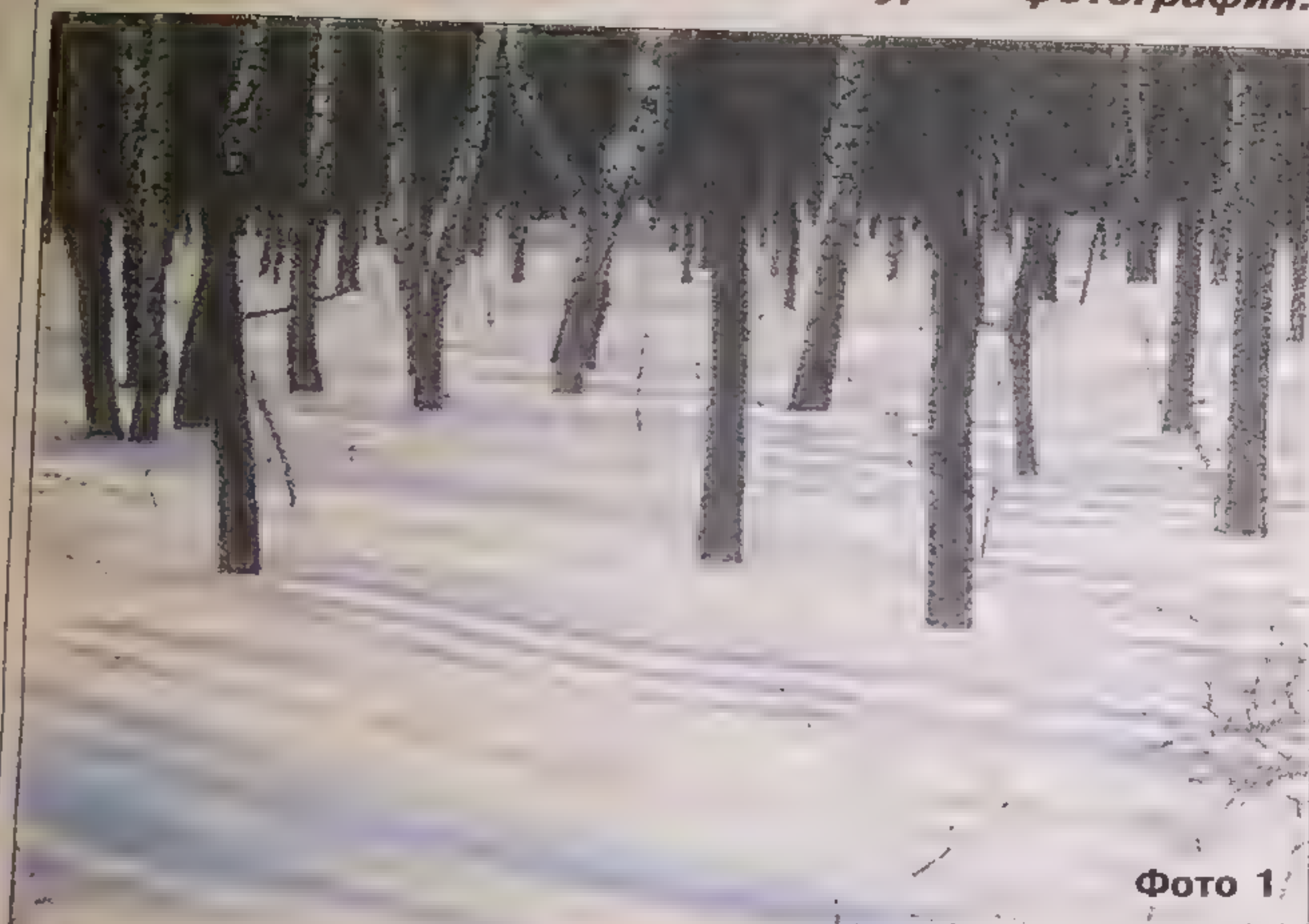


Фото 1

ФОТОГРАФИРУЕМ ЗИМНИЙ ПЕЙЗАЖ

Фотосъемка пейзажей считается наиболее демократичной. Потому что в этом случае можно сделать вполне сносную фотографию даже самой простой и, следовательно, дешевой камерой. Однако фотографируя природу, следует помнить об особенностях съемки в разные времена года.

Зимой в кадре доминируют два основных цвета: белый (снег) и темно-коричневый (деревья и кусты). Из-за этого возникает высокая контрастность изображения, ведь снег

этого можно несколькими способами.

Фотосъемку следует проводить в ясную солнечную погоду. В этом случае на поверхности снега образуются многочисленные тени, которые имеют характерный голубовато-синий оттенок (результат подсветки теней небом).

Оптимальное время съемки - утро или вечер, когда лучи солнечного света направлены под острым углом к поверхности земли. Именно в этот период предметы отбрасывают длинные красивые тени, а количества света еще вполне достаточно для проработки темных участ-

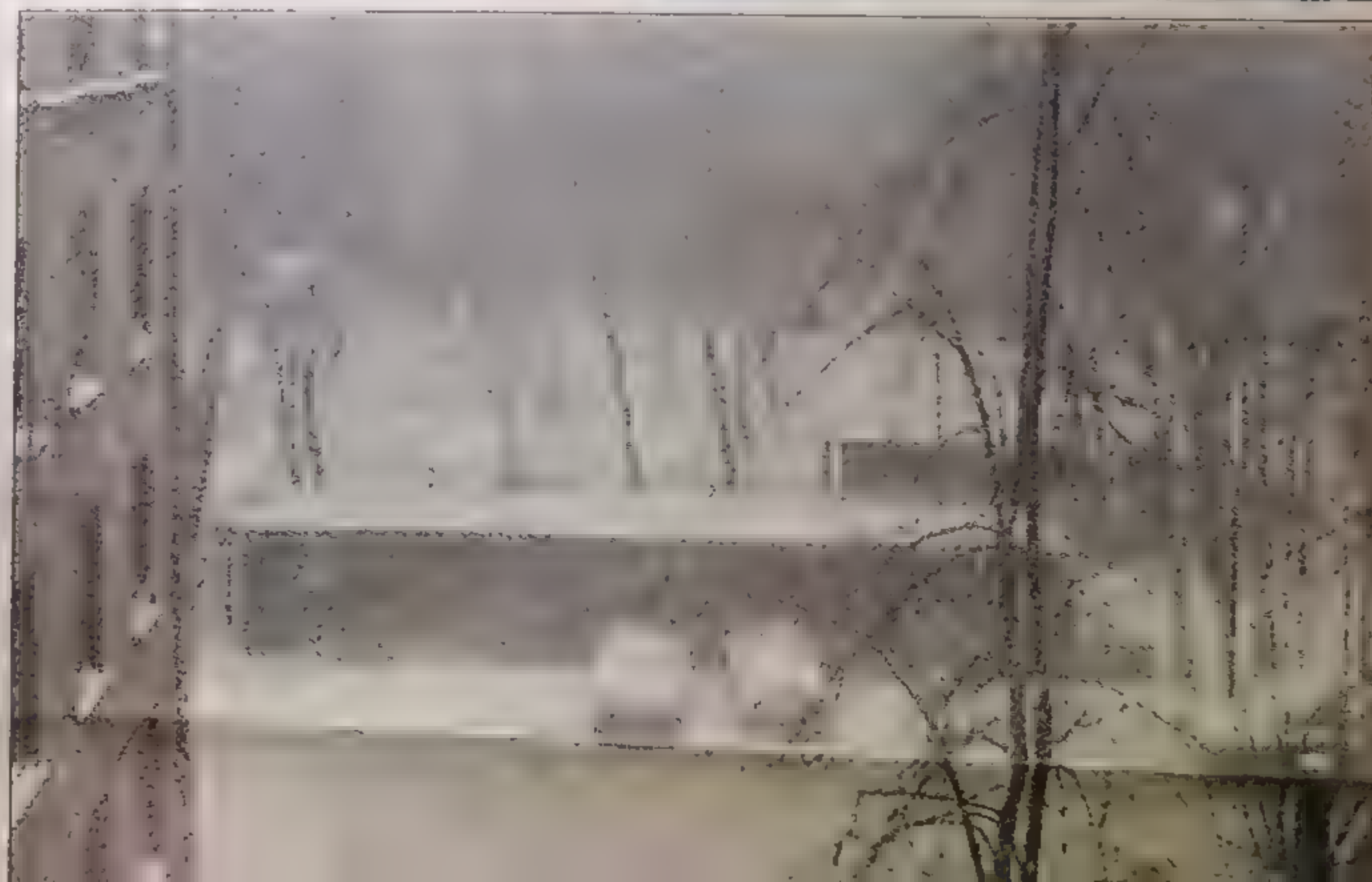
ку (боковое освещение) или прямо на вас (контровое освещение).

При боковом освещении в кадре образуются тени, направленные горизонтально (фото 1). Их сочетание с вертикальными объектами (деревьями, строениями, столбами и т.п.) выглядит не очень гармонично, поэтому постройте кадр так, чтобы тени были направлены под небольшим углом к нижней кромке кадра.

Контровой свет позволяет наилучшим образом выявить все неровности и фактуру снежного покрова (фото 2). Однако будьте аккуратны. Солнечные лучи, направленные прямо в



Фото 2



самых, которые частенько называют "мыльницами". Чтобы избежать паразитной засветки, "спрячьте" солнце за ствол дерева или сделайте так, чтобы оно "запуталось" в густых ветвях.

Фотографирование снегопада - дело достаточно сложное. Как правило, такие снимки получаются маловыразительными - пейзаж, подернутый белесой пеленой, и ниче-

го более (фото 3). Обычно в такую погоду снимают нарочито яркие объекты, тем самым выделяя их на второстепенном фоне (женщина, кутающаяся в цветной плащ, одинокий светофор и т.п.).

Очень красивый световой рисунок наблюдается при легкой морозной дымке. Она состоит из мельчайших кристалликов льда, которые парят в воздухе и рассеивают свет, придавая изображению глубину и выразительность (фото 3). Снимать

Зимой в кадре доминируют два основных цвета: белый (снег) и темно-коричневый (деревья и кусты). Из-за этого возникает высокая контрастность изображения, ведь снег отражает почти весь падающий на него свет, чего не скажешь о лишенной листы растительности. Поэтому одна из главных задач фотографа заключается в том, чтобы обогатить снимок полутонами, которые придадут изображению живописность. Достичь

разное время съемки - утро или вечер, когда лучи солнечного света направлены под острым углом к поверхности земли. Именно в этот период предметы отбрасывают длинные красивые тени, а количества света еще вполне достаточно для проработки темных участков.

Направление света может быть различным. Избегайте положений, когда солнце находится за вашей спиной. В этом случае изображение будет плоским, неинтересным. Лучше, если свет будет направлен сбо-

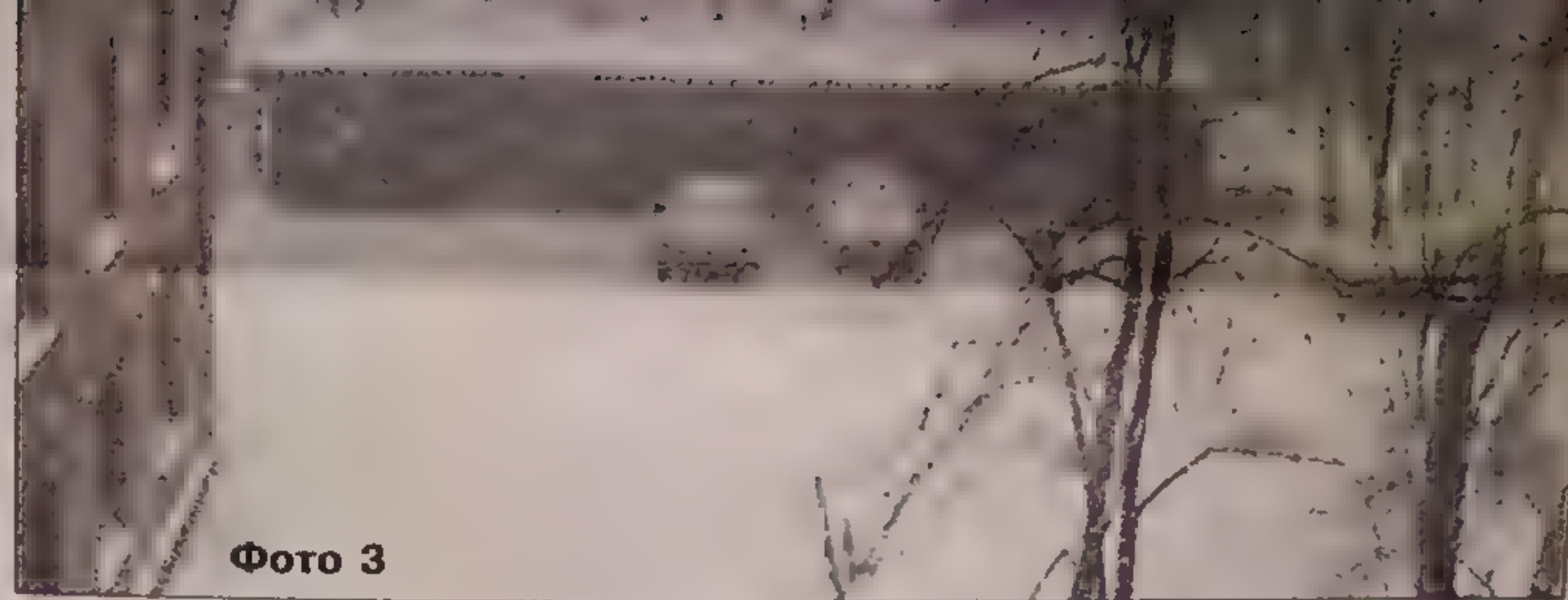


Фото 3

объектив камеры, могут породить многочисленные блики (паразитную засветку), которые, по сути, испортят снимок. Особен-

но это касается широкоугольных объективов, которыми оснащено большинство любительских автоматических камер. Тех

световой рисунок наблюдается при легкой морозной дымке. Она состоит из мельчайших кристалликов льда, которые парят в воздухе и рассеивают свет, придавая изображению глубину и выразительность (фото 2). Правда, морозная дымка, как правило, наблюдается при температуре минус 20 градусов и ниже. Так что если хотите сделать интересный снимок, то придется померзнуть.

Тест

УМЕНИЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли вы к выводу, что:

а) все было скорее плохо, чем хорошо;

б) все было скорее хорошо, нежели плохо;

в) все было отлично.

2. В конце дня обычно:

а) недовольны собой;

б) считаете, что день мог бы пройти лучше;

в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете:

а) "О, Боже, время беспощадно";

б) "А что, совсем еще неплохо";

в) "Все прекрасно, особенно жизнь".

4. Если узнаете о крупном выигрыше в лотерею кого-то из знакомых, думаете:

а) "Ну мне-то никогда так не повезет";

б) "Почему же не я?";

в) "Однажды и ко мне придет удача!"

5. Если услышите по радио или ТВ, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите ли себе:

Бывают в жизни периоды, когда чувствуешь себя совершенно счастливым: все в порядке дома, со здоровьем, на работе. Бывают, к сожалению, и другие, когда ненавидишь себя и весь белый свет. Хотя, наверное, иначе и быть не может. И все же втайне завидуешь тем, кто - по крайней мере внешне - всегда доволен собой, к происходящему вокруг относится философски. А к какой категории людей относитесь вы сами? Умеете ли быть счастливым, наслаждаться жизнью? Итак, выберите один из трех ответов на каждый вопрос предлагаемого теста.

а) "Вот так однажды случится и со мной";

б) "К счастью, сия беда меня миновала";

в) "Эти газетчики всегда нагнетают страсти ради дешевых сенсаций".

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:

а) ни о чем не хочется думать;

б) взвешиваете, что день грядущий вам готовит;

в) довольны, что начался новый день, который наверняка сулит приятные сюрпризы.

7. Думаете о ваших приятелях:

а) они не столь интересны,

приятны и отзывчивы, как того бы хотелось;

б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они ребята неплохие;

в) замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, находите, что:

а) вас недооценивают;

б) "Я не хуже остальных";

в) "Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, не могут не признать все".

9. Если ваш вес увеличился на 4-5 килограммов:

а) впадаете в панику;

б) считаете, что в этом нет ничего особенного;

в) тут же переходите на ди-

ету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями, начинаете ходить в бассейн и на спортплощадки.

10. Если вы угнетены:

а) клянете судьбу;

б) уверены, что это состояние - следствие дурного настроения, а оно скоро пройдет;

в) стараетесь развлечься.

Теперь подсчитайте очки.

За каждый ответ "а" поставьте себе - 0 очков; "б" - 1 очко;

"в" - 2 очка.

17-20 очков. Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что подобное вообще возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легкомысленно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13-15 очков. Наверное, вы "оптимально" счастливый человек. И радостей в вашей жизни

явно больше, нежели печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

8-12 очков. Счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой "50х50". Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей и сами не оставляйте их в беде.

0-7 очков. Вы привыкли буквально на все смотреть сквозь черные очки. Считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы вам чем-то увлечься, найти хобби по душе. Не падайте духом, жизнь действительно неплохая штука!

Владимир МИХАЙЛОВ.



У меня ни на что не хватает времени. Я так зави-
дую тем, кто все успевает.
Расскажите, пожалуйста, как
можно научиться быть орга-
низованной, как все успеть?

Лиза Д., 13 лет.
Башкирия.

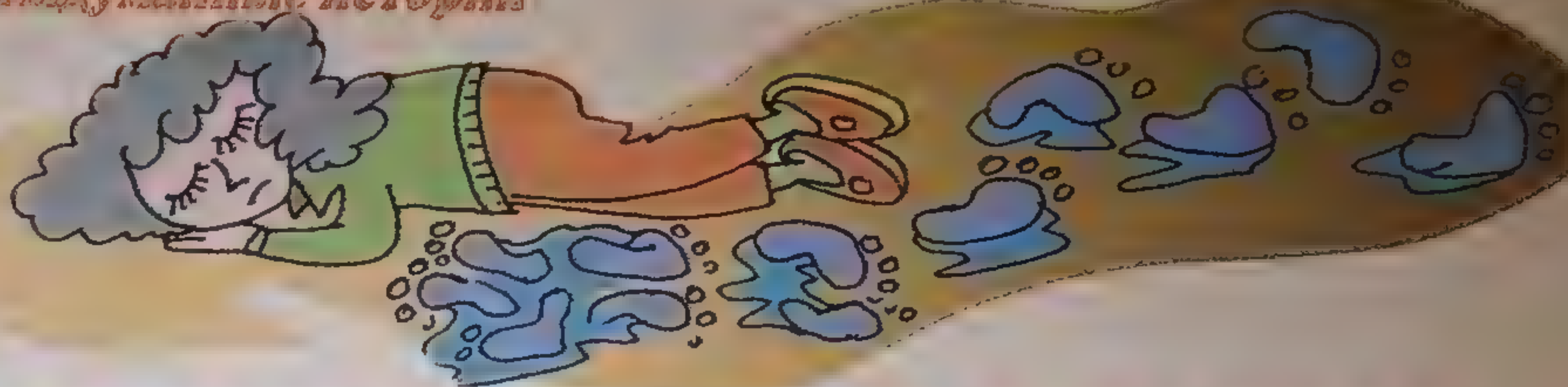
СПЕШИ МЕДЛЕННО

но, охота на приоритетное ме-
сто поставить прогулку с друзь-
ями или дискотеку, но тогда
весь хронометраж полетит к
чертям. Сама помню, как на
танцы бегала... Ну еще один
танец, ну еще с ним потанцую...
Поэтому извини за повторение
старой истины, но делу - время,
потехе - остальное. Конечно,
если ты девочка волевая, можно
четко день не расписывать, а
схематически определить вре-
менные рамки тех или иных дел,
но уж следовать им надо твер-
до!

Третье - научись сочетать
работу и отдых, развлечения.
Опять же по своим школьным
подругам помню: прогулки, про-
вожания, кино, а потом - ах, у
меня уроки не сделаны! И до
часу ночи над книжками... Толь-

ко пользы такие уроки не при-
носят. Мозг с трудом справля-
ется с тем объемом информа-
ции, который в него пытаются
запихнуть в то время, когда он
перегружен впечатлениями, ус-
тал, хочет отключиться. Опти-
мальный, рекомендованный
физиологами режим - 1-2-часо-
вой перерыв после школьных
занятий, потом уроки, потом
свободное время. Конечно, по-
добное не всегда удастся, но
основное - чередование ум-
ственной и физической нагруз-
ки. Хотя оговорка есть и здесь.
Например, если ты серьезно
занимаешься спортом, то по-
нятно, что после тренировки
никакие уроки тебе в голову не
полезут, поэтому лучше сделай

Лыжачьи истории



СИНИЙ ЧЕЛОВЕЧЕК

Все началось с Лизы Ползун-
ковой. Она осталась дома одна.
Родители ее на дачу уехали, а
Лизу дома оставили и просили
никому не открывать. Лиза от-
крывать никому и не стала. Она,
как воспитанная девочка, по-
шла руки перед едой помыть,
открыла кран, а из крана... вы-
тек синий человечек. Был он
какой-то мутненький, жидень-
кий, глазки кругленькие и тоже
мутненькие. Ну неприятный
очень человечек. Дохнул он си-
неватым туманом, руками взмах-
нул... И Лиза сразу впала в ле-
таргический сон! Это
специаль-
ный сон
такой,
когда раз-
будить
человека
никак не
получает-
ся. Он

разводят. Никто ничего не пони-
мает.

А дети спят себе.

- Ужас какой! - плачет Сере-
гина мама. - Будет мой сынок
теперь расти во сне! Бородой
покроется, состарится - все во
сне. Даже мороженым его не
угостить! Даже железную дорогу
ему не подарить!

- Даже за двойки теперь не-
кого ругать! - вторит ей Серегин
папа. - Как же я теперь без моего

Она как увидела, что все от
синего тумана засыпают, из кар-
мана прищепку вытащила, нос
зажала и в лужу наплакannую
как прыгнет! Стала синего чело-
вечка ловить. Человечек хотел
было нырнуть и уйти в глубины
слезные, но не тут-то было!
Светка отлично ныряла! Бултых-
нула ногами, изогнулась, из-
вернулась и схватила мутного
синего человечка! Да как начала
его трясти!

- Буди, - кричит, - брата
моего Илюшку и всех вокруг
детей и родителей! Буди,
рыба паршивая!

А синий человечек мол-
чит, дергается только. Тогда
Светка как тряхнет его!

- Голову, - кричит, - тебе
отвинчу, пиявка ты синяя! Рас-
колдовывай быстро всех!

И посадила его Светка в
аквариум. И крышкой накры-
ла, чтоб не вылез и синим
туманом в комнате не нады-
шал.

А тут вдруг Колькина ба-
бушка проснулась. То ли про-
цесс расколдовывания уже
пошел, то ли дышала она не-
глубоко - по меготу дохлая.
Бутейко. Короче, проснулась
эта бабушка и говорит:

- Я знаю, чем мы его
возьмем! У меня в аквариуме
рыбка гурами живет. Она убила
всех мелких рыбок пиявкой и



...и поест - на ходу, за полночь лег, затемно встал, если приятель позвонит, то разговор, как в телеграмме: "Жив-здоров-целую-тебе-привет-извини-пока-нет-времени..." А самое интересное, что у таких людей в сутках не 24 часа, а 20, а то и меньше. Так что первое, что тебе стоит сделать, - установить жесткий хронометраж суток. Найди где-нибудь секундомер и фиксируй все, что ты делаешь в течение дня. Например: "подъем - 8-30; душ - 8-32 - 8-44; приготовление завтрака - 8-45 - 9-04; поедание завтрака - 9-05 - 9-31" и так далее. Записывай все, что ты делаешь, а в конце дня подсчитай. И окажется, что паратройка часов куда-то делась. Они набегают из минут и секунд, которых ты как бы и не замечаешь. Не обязательный треп по телефону, не поглаженное заранее платье, какая-нибудь дурацкая телепередача; которую можно было бы и не смотреть...

Или другой пример - подруга листает какой-то журнал, а ты торопишься. Но тем не менее останавливаешься посмотреть картинки вместе с нею. Кажется, пустяк - семь-восемь минут, но из этих минут складываются часы. Проведя такой хронометраж в течение недели, человек понимает, сколько времени он тратит зря.

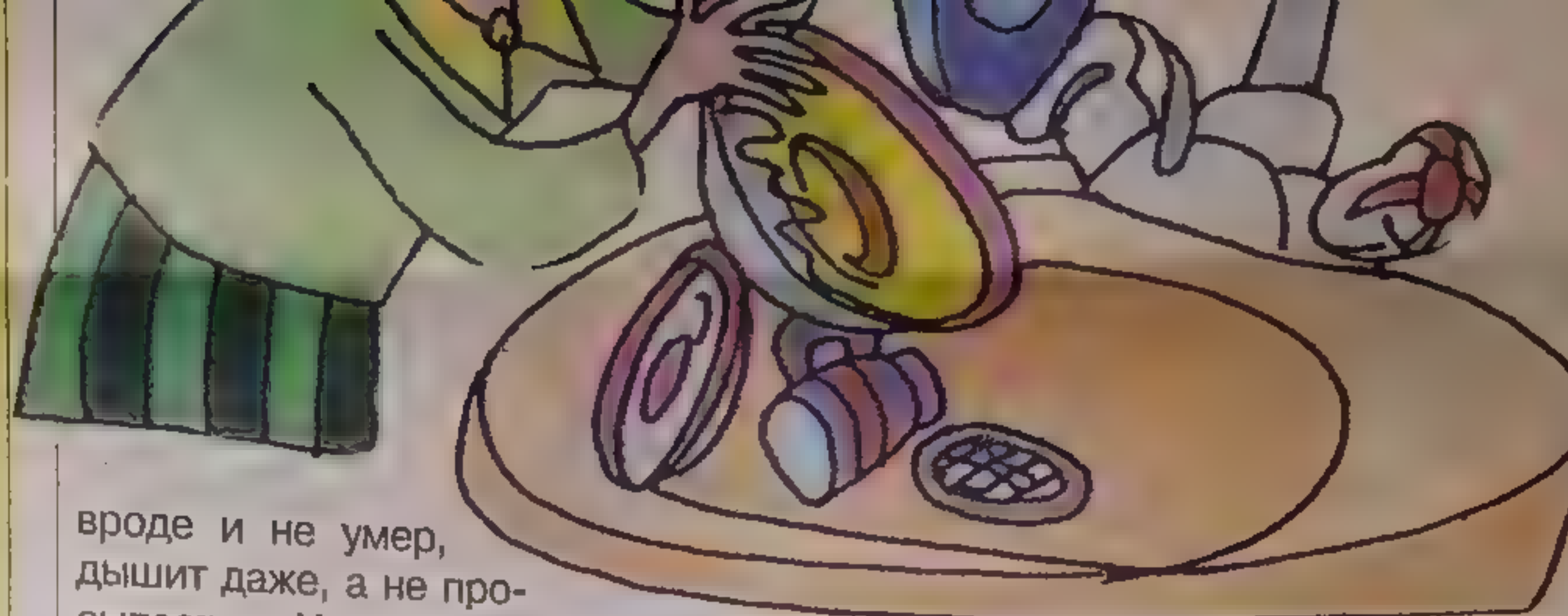
Второе, что тебе необходимо сделать, - четко определить приоритеты дел. Раньше это называлось проще - расписание на день. То есть до обеда - школа, потом - уроки, прогулки и так далее. Но слепо следовать расписанию могут или очень целеустремленные, или абсолютно безынициативные люди. Поэтому подойди к проблеме творчески. Учиться надо? Надо! Уроки готовить надо? Надо, а то "пару" влепят, родители пилить будут. Поэтому школа - приоритет. Понят-

ное не всегда удается, но основное - чередование умственной и физической нагрузки. Хотя оговорка есть и здесь. Например, если ты серьезно занимаешься спортом, то понятно, что после тренировки никакие уроки тебе в голову не полезут, поэтому лучше сделай их заранее или после перерыва. В общем, планируй свой день. Только не решай временные проблемы за счет отдыха. А то выйдет замкнутый круг: допоздна что-то делала, потом не выспалась, с трудом встала, голова с утра не работает, ничего толком не сделала, график летит в тартарары, приходится прихватывать от сна час, а то и больше. И так до бесконечности.

Последнее, что тебе необходимо научиться делать, - решать все проблемы поэтапно. Ведь, подойдя к лестнице, бессмысленно пытаться запрыгнуть сразу на верхнюю ступеньку: можно ноги переломать, шею свернуть. Проще идти вверх не торопясь, шаг за шагом. Именно это и называется "спешить медленно". Не делай три дела сразу, но наспех, лучше одно, но торопясь, но качественно.

И обязательно тренируй волю. Без воли и целеустремленности ты никогда не победишь свою неорганизованность. А сделать это просто. Выбери себе какое-нибудь домашнее дело, которое терпеть не можешь: посуду мыть, картошку чистить, пыль со шкафа стирать. Главное, чтобы его надо было делать ежедневно. И каждый день выкраивай для него время. Если на нелюбимое и ненужное, с твоей точки зрения, дело ты время найдешь, то на то, что необходимо, а пуще того - на то, что доставляет тебе удовольствие, время наверняка останется!

Марина ЛЬВОВА,
психолог.



вроде и не умер, дышит даже, а не просыпается. И проспать так можно и месяц, и год, и десять лет, и двадцать и вообще - всю жизнь!

Приехали родители с дачи, а Лиза спит. День спит, два спит, три спит - не просыпается никак! В это время соседская девочка Катя Флакончикова тоже сидела дома одна. Решила посуду помыть. Открыла кран, а из него... вытек синий человек! Дохнул синеватым туманом... Катя туман вдохнула и тоже заснула летаргическим сном.

Прошло еще несколько дней. И тут мальчик Илюша из третьей квартиры захотел цветы полить. Открыл кран, а из него вытек синий человек... Короче, Илюша тоже заснул.

После так же заснули Лиля, Тамара, Колька и Серега, Веников.

В школе, где все они учились, объявили карантин. Родители врачей да целителей поназвали кучу целую. Ходят врачи да целители стаей и все руками

Сереги?! Кого же я теперь в угол ставить буду?

Родители Ползунковы к Вениковым пришли - тоже плакать. А за ними - родители Флакончиковы. А уж за ними подтянулись Лилина мама, Тамарин папа, сестра Илюшкина - Светка и Колькины дедушка с бабушкой. И как начали они все вместе плакать! И наплакали целую лужу большую посреди комнаты. Такую лужу, что у соседей снизу с потолка закапало.

И из этой лужи вдруг выплыл со дна... синий человек! И как начал синим туманом дышать! Родители начали этот туман вдыхать и засыпать по одному. Тоже - летаргическим сном!

И только Илюшкина сестра Светка не стала туман вдыхать. Она, между прочим, по вторникам и четвергам синхронным плаванием занималась - с прищепкой на носу.

бушка проснулась. То ли процесс расколдовывания уже пошел, то ли дышала она неглубоко - по методу доктора Бутейко. Короче, проснулась эта бабушка и говорит:

- Я знаю, чем мы его возьмем! У меня в аквариуме рыбка гурами живет. Она уже всех мелких рыбок поела и этого, синего, тоже сейчас прищучит!

- А если это не поможет, - угрожающе прошипела Светка, - мы его к нашему директору школы отнесем. Тут этот синий и расколется!

- Нет! - заорал истошно синий человечек. - Нет!!! Только не это! Караул! Спасите! Меня пытать хотят!!!

- Ты не ори, ты колдуй быстрее! - рявкнула Светка.

Тут уж синему человечку делать было, пошевелил он пальцами - и все проснулись. Стали радоваться, прыгать-скакать, по комнате носиться! Тамарин папа нечаянно локтем задел аквариум. Тот, конечно, упал и разбился. А синий человечек сразу исчез. Утек куда-то.

Если вдруг его где встретите, вы уже знаете, что делать!

Кричите громче:

- Директор школы идет! Директор школы идет! И постарайтесь не дышать!

Татьяна РИК.

Напишите мне письмо!

Привет! Меня зовут Настя. Мне 10 лет. Я люблю гулять и играть на компьютере, хожу в Дом детского творчества в кружок фольклора. Я учусь в 5-м классе. Хочу переписываться с девочками и мальчишками. Жду ваших писем.

Мой адрес: 42350,
Татария, г. Лениногорск,
ул. Чайковского, д. 16,
кв. 64. ИЛЬИНЫХ Насте.





Действительно, морковь может сохраниться в почве до весны. При этом, конечно, существует некоторая вероятность, что корнеплоды в малоснежную зиму будут повреждены морозами. Однако это можно предотвратить, засыпав грядку слоем торфа в 5-7 см. Но у сладких корнеплодов есть еще один враг - грызуны. За зиму они могут уничтожить весь урожай. Чтобы этого не произошло, защитите грядку еловым лапником.

Слышала, что на зиму морковь можно не выкапывать, и при этом она прекрасно сохранится. Так ли это? Не замерзнут ли корнеплоды без укрытия?

Маргарита ИВАНЦОВА.
г. Троицк
Московской области.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

КОЛБАСНЫЙ АРБУЗ

Японские фермеры уже достаточно давно выращивают арбузы кубической формы. Такие плоды намного удобнее перевозить, и, кроме того, при транспортировке они занимают значительно меньше места.

Способ выращивания арбузов-кубиков предельно прост. Когда завязи вступают в фазу активного роста, их помещают в разборные контейнеры, стенки которых сделаны из прозрачного пластика (в непрозрачных емкостях кожа плодов была бы зеленой). По мере роста арбузы заполняют весь объем контейнера и приоб-

ретают форму правильного куба. Впрочем, форма контейнера может быть любой. Например, москвичка Людмила Шевцова вырастила арбуз цилиндрической формы. По внешнему виду он напоминает толстую зеленую колбасу, хотя вкус вполне обычный, арбузный. Главное преимущество этого плода - его очень удобно резать на абсолютно равные дольки.

И ВЕРШКИ, И КОРЕШКИ



Топинамбур относится к малораспространенным овощным культурам. Это довольно странно при его феноменальной способности к размножению. За один сезон растение может образовать от 10 до 20 клубней. По вкусу они напоминают капустную кочерыжку с ароматом подсолнечника.

В кулинарии их используют так же, как картофель, - варят, жарят и тушат. Кроме того, клубни топинамбура можно есть в свежем виде. Обычно их добавляют во всевозможные салаты. Правда, следует учитывать, что на воздухе срезы клубней быстро темнеют, поэтому приготовленный салат нужно как можно быстрее заправить майонезом или растительным маслом.

Ко всему прочему у клубней топинамбура есть еще одно очень полезное качество - они совершенно не боятся морозов, поэтому их вовсе не обязательно выкапывать осенью. Уборку урожая можно провести ранней весной, как только оттаит почва. Правда, делать это нужно оперативно, пока клубни не начали прорасть.

Топинамбур может возобновиться из самого маленького клубенька или даже из кусочка клубня. Поэтому проблем с размножением у растения не бывает. К середине лета топинамбур вырастает до высоты 2-3 метров. Тогда же на растении начинают распускаться ярко желтые цветы, похожие на крупные ромашки. Они вполне декоративны, поэтому посадки топинамбура могут быть еще и украшением сада.

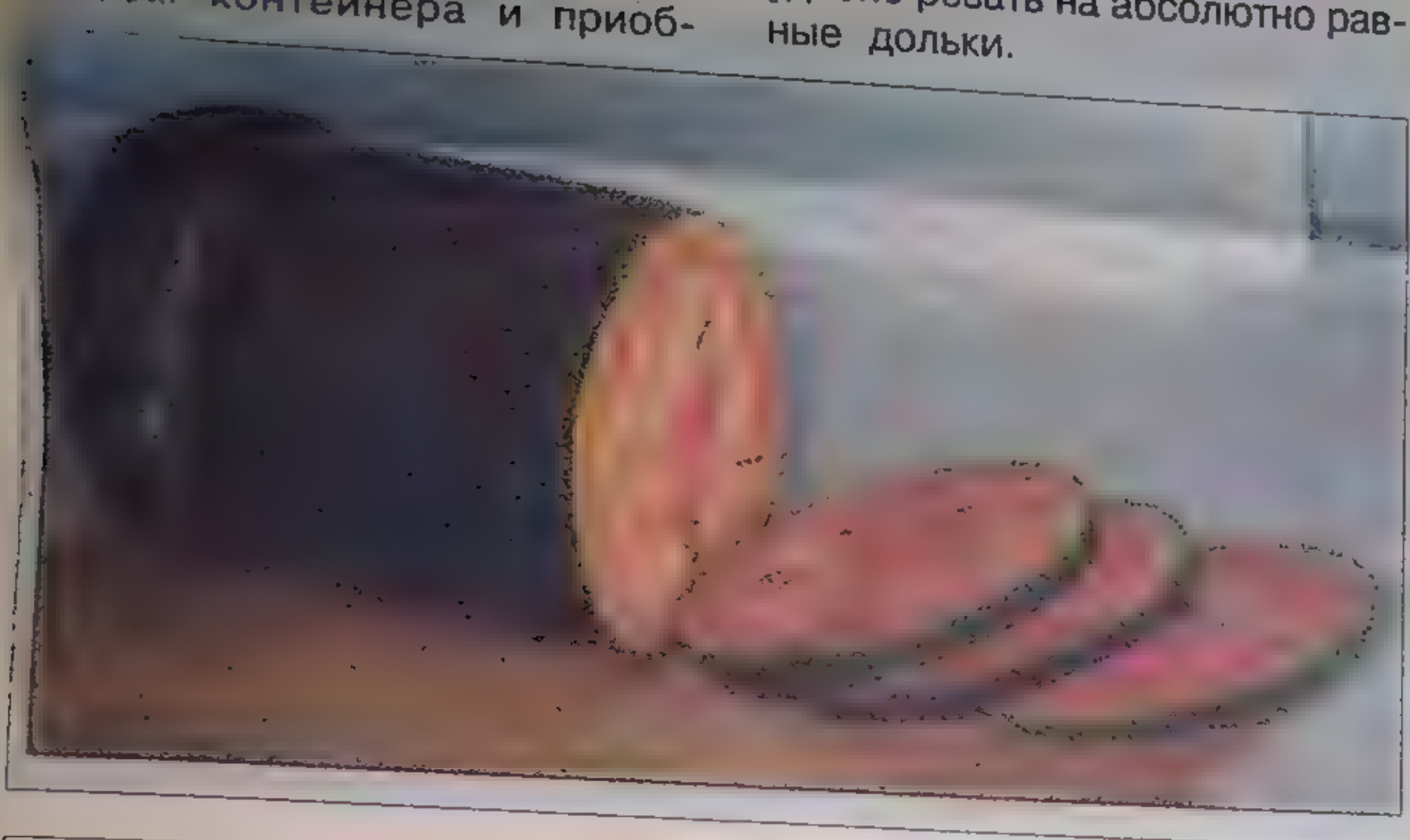
Прежде всего перед посадкой нужно тщательно удобрить почву перепревшим навозом или компостом (ведро на 1 кв. м). Лучшие предшественники для чеснока - это капуста, огурцы или бобовые культуры, нежелательные - лук и картофель. Рядки чеснока располагают через 20 см, расстояние между зубчиками - 8-10 см. Перед посадкой в бороздки полезно внести древесную золу. Ранней весной, как только появятся всходы, чеснок следует удобрить азотным удоб-

ЧЕСНОК ЛЮБИТ УХОД

Как вырастить крупный чеснок? А то у меня он получается мелким и рыхлым...

Ольга ВАРЛАМОВА.
г. Урулпа Читинской области.

цветочные стрелки, их нужно сразу же удалять. Убирают чеснок в середине августа. Луковицы выдергивают и, не обрезая стеблей, с листьями просушивают на солнце до полного урожая.



рез 20 см, расстояние между зубчиками - 8-10 см. Перед посадкой в бороздки полезно внести древесную золу. Ранней весной, как только появятся всходы, чеснок следует удобрить азотным удобрением (карбамид, аммиачная селитра). Летом подкормки проводят комплексными удобрениями, а также золой. Во время сухой и жаркой погоды посадки чеснока нужно обязательно поливать. Когда на растениях начнут появляться

г. Урулла Читинской области.



нужно сразу же удалять. Убирают чеснок в середине августа. Луковицы выдерживают и, не обрезая стеблей, с листьями просушивают на солнце до полного увядания надземной части.

Таким образом выращивают озимый чеснок (его сажают осенью). Яровой не может зимовать, и поэтому его высаживают весной. Кстати, головки у ярового чеснока мельче, чем у озимого.

Если вы хотите приобрести эффектное и одновременно неприхотливое растение, то остановите свой выбор на драцене деремской. Драцена имеет одревесневший неветвистый стебель, на котором расположены многочисленные линейные листья 30-60 см длиной и 5 см шириной.

Этот вид драцены имеет множество пестро окрашенных форм. Из большого разнообразия в цветочных магазинах чаще всего встречаются драцены с широкой белой срединной полосой на темно-зеленых листьях, с желтовато-белой широкой каймой по краю листа, а также с молочно-серебристо-зеленой срединной полосой и двумя узкими белыми полосами близ края.

Старые экземпляры этого

ПОЛОСАТАЯ КРАСАВИЦА

древовидного растения из Восточной Африки своим обликом напоминают пальму, так как с годами ствол оголяется и листья скучиваются на его верхушке.

Корни у драцены многолетние, желто-красного цвета. Корневище отсутствует, поэтому корневой поросли у нее не образуется. У слишком вытянувшейся драцены вы можете обрезать верхушку стебля с пучком листьев. Подвяльте черенок в течение нескольких дней, после чего посадите на укоренение в смесь торфа с песком. Накройте черенок пленкой или стеклом, регулярно опрыскивайте его и соблюдайте температуру не ниже 20-22 градусов. Оставшаяся не вполне одревесневшая часть ствола тоже пригодна для черенкования, так как всегда имеет много спящих почек. Разрежьте ее на части длиной 10-12 см, присыпьте срезы толченым древесным углем и посадите горизонтально во влажный песок. Через 3-4 недели на каждой части ствола образуется по несколько ростков с корешками. Осторожно разделите молодые ростки и рассадите в горшочки. Ухаживайте за молодыми растениями

так же, как и за взрослыми.

Драцена деремская - крайне неприхотливое растение. Оно довольно устойчиво к сухому воздуху жилых помещений, теневыносливо, хотя лучше растет на светлом месте. Летом защищайте ее от прямых сол-

нечных лучей, обильно поливайте и часто опрыскивайте. К загрязнению листьев драцена очень чувствительна, поэтому не забывайте их почаще протирать.

Весной пересадите драцену в питательную почву, состоящую

из дерновой, листовой, перегнойной земли и песка (1:1:1:1/2). В такой почве драцены очень хорошо разрастаются. При пересадке нужно помнить о том, что слабые корни драцены развиваются только в верхнем слое земли и очень боятся застоя воды. Поэтому для посадки возьмите низкую широкую посуду с хорошим дренажом.

Зимой драцене деремской требуются прохладное помещение и редкий полив. Не допускайте, однако, полного пересыхания земляного кома.

Анна ЯНИНА,
Фитодизайнер.



Народ интересуется...

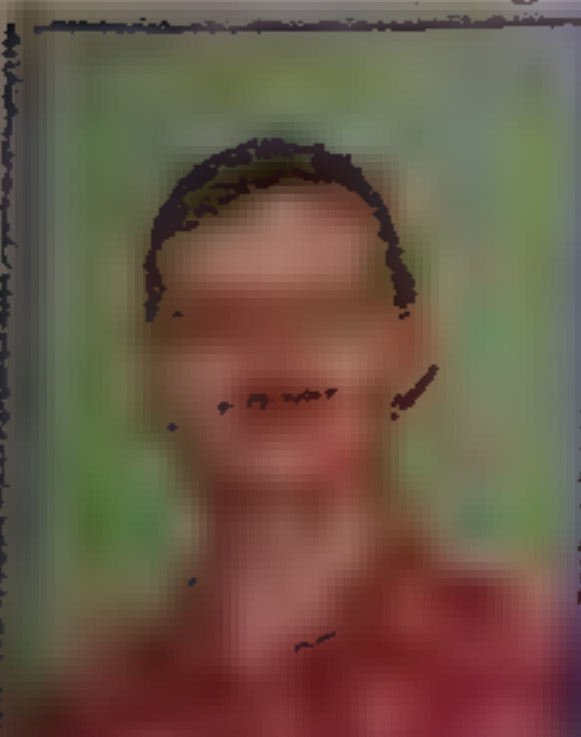
У меня в саду растут осенние астры. Одна из них покрылась белым налетом. Как и чем его можно вывести?

Нина СУВОРОВА,
Киров.

Скорее всего, это мучнистая роса, грибное заболевание, развивающееся в прохладную дождливую погоду. Возможно, в следующем году оно не будет тревожить растения, но в профилактических целях в середине лета опрыскайте цветы однопроцентной бордосской жидкостью (как ее приготовить, мы рассказывали в прошлых выпусках "ДД").



Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома"
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
**Михаил
БОРОБЬЕВ**





ЦВЕТА "МЕТАЛЛИК"

Как правильно раз-
водить "серебрянку"
- серебристую и зо-
лотистую "пудру"?
Можно ли эту краску
добавлять в другие?

Андрей ОКОЕЛОВ.
Ставрополь.

Ничего сложного в работе с бронзовой и алюминиевой "пудрой" нет: разводить ее можно на чем угодно. Хотя на олифе, хоть на масляном или нитролаке. Для покраски дерева возьмите олифу или масляный лак, для металла, стекла или пластмассы - лучше нитролак. Единственное требование - хорошенько размешивайте краску, чтобы не было комочков. Пропорция - опять же на ваше усмотрение: чем больше "пудры" вы положите в лак, олифу, тем более насыщенной, укрывистой будет краска. Но не переборщите - консистенция краски должна быть как у обычной, масляной. Очень густая краска, в которой чересчур много "пудры", плохо ложится, скатывается в шарики. Если вы работаете с распылителем, аэрографом и хотите сделать краску пожиже, смело можете добавлять в лак растворитель.

Добавлять "пудру" можно в любые краски - они приобретут оттенок "металлик".

А еще "пудра" - идеальный грунт под покраску. Например, покрывая дом олифой, добавьте в нее "серебрянку" - последующий слой краски ляжет лучше.

Алексей ТУМАНОВ.

БУДЕТ В ДОМИКЕ ТЕПЛО

Хочу рассказать, как я увеличил КПД своей печки на даче.

Я согнул из 1-миллиметрового дюраля плоский щиток на ножках и с помощью пары хомутиков из металлической ленты притянул к печке. Края по вертикали замазал глиной. Воздух в узком пространстве нагревается гораздо быстрее и выходит вверх, снизу же - от пола - поступает холодный. Теперь, когда я зимой приезжаю на дачу и топлю печь, домик нагревается гораздо быстрее.

Олег САМОХВАЛОВ.
Псков.



Рисунок 1

ЧТОБЫ НЕ "ПЕЛ" УНИТАЗ

Хочу поделиться парой советов, как починить забарахливший бачок унитаза. Если вода течет постоянно, не то-

ропитесь менять запорный кран заполнения бачка. Возможно, дело в том, что рычаг с поплавком не поднимается на нужную высоту, не поджимая кран с достаточной силой. Попробуйте согнуть рычаг чуть вниз. Выталкивающая сила будет давить на поплавок сильнее, следовательно, кран перекроется плотнее (**рисунок 1**). Если поплавок прохудился или плохо держится на рычаге - не беда. Вырежьте такой же по размеру из пенопласта и поставьте его вместо старого - полого пластикового.

Если же утечка воды происходит из-за того, что груша, запирающая сливное отверстие, деформировалась (случается от времени), вставьте в нее шарик от пинг-понга или набейте плотно пластилином. Иногда бывает достаточно положить сверху какой-нибудь груз (рисунок 2).

Андрей ДОМОЖИРОВ.
Курск.

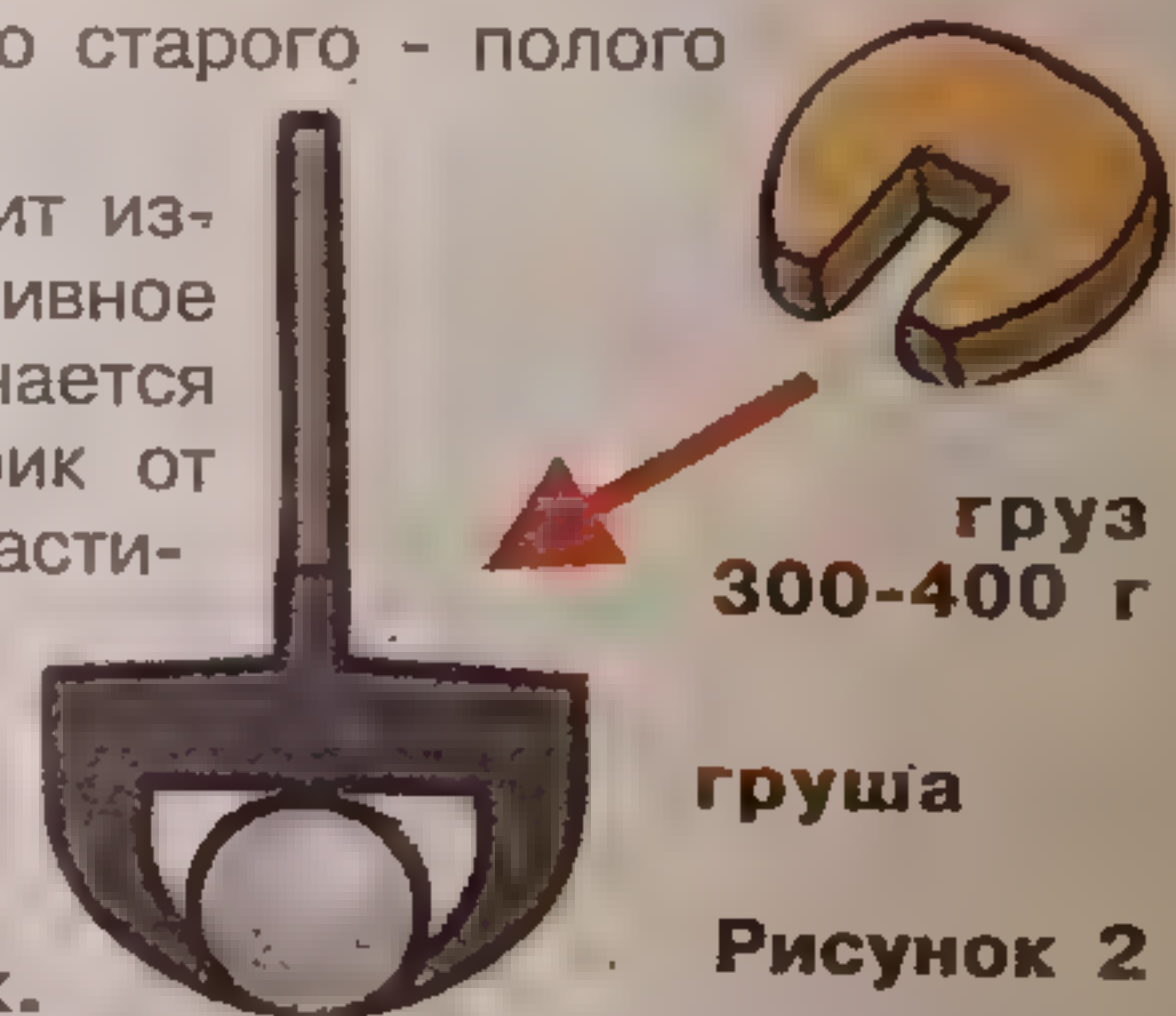


Рисунок 2

ПОЧЕМУ ОНА ИЗМЕНЯЕТ?

Этот вопрос часто задают мужчины психотерапевтам. Понятно, что измена жены, подруги - страшный стресс. Отчего это происходит, можно ли этого избежать - на эти вопросы отвечает врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук Михаил СЕМЕНОВ.

Важно: обратите внима-
ние! Большинство мужчин (по
статистике около 80 процен-
тов) не считают особым крими-
налом поход "налево" - но для
себя. Эдакий свинский мужс-

щица" обычно страдает от нее гораздо сильнее (если это те- шит ваше мужское самолюбие). Если нет - в конце концов, вы сами виноваты: нечего было "на- лево" ходить.

Помогите, доктор! Жена говорит,
что мне постоянно изменяет
память...



ШИЛОВА.

бывает), - забудьте всерьез и навсегда и никогда ни словом, ни делом не напоминайте ей об этом. Если же вы почувствуете, что дело даже не в том, что изменили вам, а в том, что вам предпочли другого (различие хоть и небольшое, но все-таки есть), если дело тут не столько в любви, сколько в том же самом "комплексе самца" - как, мол, так, была моя и вдруг стала чья-то, - лучше, наверное, расстаться.

Последний вопрос, который мне часто задавали: можно ли узнать, изменяет ли супруга или нет? Ответ однозначен — нет.

- Вообще, обратите внимание: большинство мужчин (по статистике около 80 процентов) не считают особым криминалом поход "налево" - но для себя. Эдакий свинский мужской шовинизм: мне, мол, можно, а ей - ни-ни! Отчасти в этом есть рациональное зерно, ибо в большинстве случаев мужчина изменяет телом. И переспав с другой женщиной, супругу он меньше любить не станет; угрозы семье в таких ситуативных изменах нет. Женщине же в силу менталитета, воспитания гораздо труднее решиться на интимную связь. Для этого должен существовать какой-то толчок извне: конфликты в семье, неудовлетворенность отношений с мужем, стресс... Итак, почему же это происходит?

СИТУАТИВНАЯ ИЗМЕНА

Достаточно безобидный случай. Классический пример: поехала дама на отдых, познакомилась с кем-то на пляже, погуляла, потанцевала, выпила. Мужик вроде интересный, красиво ухаживает... Такая измена не имеет продолжения и угрозы ни отношению с мужем, ни семье не несет. В конце концов, чего в жизни не бывает! Бить тревогу стоит в том случае, если такие ситуативные измены случаются регулярно. В этом случае речь идет либо о распушенности женщины, либо о том, что семейные ценности для нее перестали существовать. Во втором случае виноват прежде всего мужчина.

СТРАШНАЯ МЕСТЬ

Женщина изменяет "из вредности" или желая отомстить. Чаще всего - в ответ на измену мужчины. Такой вот идиотский паритет: ты - мне, я - тебе. Такая измена также не имеет страшной, ибо "измен-

щица" обычно страдает от нее гораздо сильнее (если это тешит ваше мужское самолюбие). Если нет - в конце концов, вы сами виноваты: нечего было "налево" ходить.

КОМПЛЕКСЫ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Женщина не уверена в себе, в своей женской состоятельности и пытается доказать что-то себе и окружающим, коллекционируя поклонников. При этом получается замкнутый круг: она подсознательно выбирает мужчин определенного типа, настроенных на "скоротечный огневой контакт". Получив от женщины желаемое, такой тип быстро "отваливает", оставляя ее в состоянии еще большего разочарования в себе. К сожалению, ситуация достаточно клиническая, и для преломления ее чаще всего требуется помощь психотерапевта. Мужчине, столкнувшемуся с такой ситуацией, можно порекомендовать одно: терпение и нежность.

Пересекается с вышеописанным измена "на слабо". Обычно инициатором выступают какие-нибудь завистливые подруги - "разведенки": "Да чего ты за своего держишься! А слабо вон того блондина в койку затащить! Да ладно, "отрывайся", пока твоего рядом нет!" - и тому подобное. Чаще всего на эти провокации поддаются женщины, неуверенные в себе, легко попадающие под чужое влияние. Опять же после такого "не слабо" женщина может переживать, мучиться... Только мужу от этого не легче...

СЕКСУАЛЬНАЯ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

Как ни странно, достаточно редкая причина, чаще являющаяся "довеском" к остальному комплексу. Если женщина любит своего мужа, уважает его, она, скорее, поговорит с ним, с



Рисунок Вячеслава ШИЛОВА.

врачом, наконец, с подругой, она будет искать выход из ситуации всеми "легальными" способами. Другой вопрос, если муж давно не вызывает у нее никаких положительных эмоций, да и в постели ни рыба ни мясо, а она женщина интересная, мужчины заглядываются...

СКУКА

Довольно частая причина. Я бы даже сказал, одна из самых распространенных. Причем часто приходится слышать: "Да я с нее пылинки сдувал, на трех работах вкалывал, чтобы она дома сидела, ни в чем она отказа не знала!" А может быть, любимый мужчина дома для женщины важнее, чем мешок "баксов"! К тому же такие мужчины зачастую воспринимают своих подруг как некую собственность: он вкладывает деньги в машину, в дачу, в квартиру, в женщину... Не всякой женщине понравится такое отношение, когда тепло, уважение, человеческое участие подменяется клеткой, хотя бы и золотой.

Классическая ситуация: муж на тех же "трех работах", у жены все есть, она ничего не делает, и со временем ей становится просто скучно. Вот она и начинает искать развлечений на стороне. Да плюс обида на мужа, который приходит, когда она уже спит, уходит, когда она еще спит, а по выходным отсыпается сам.

Итак, как вы можете видеть,

в женских изменах в девяносто девяти случаях из ста виноваты сами мужчины. Срабатывает пресловутый "комплекс самца": "Я покорил, я захватил добычу, она моя, она никуда от меня не денется". То есть через несколько лет брака отношение к женщине меняется. Compliments забыты, цветы и подарки - только "по поводу", все домашние дела - на женские плечи... И перемыв за несколько лет тысячи тарелок и перестирыв несколько сотен рубашек, женщина перестает воспринимать сидящее в кресле ленивое существо, к тому же не видящее в ней женщину, как желанного сексуального партнера. Так что мужчинам стоит начать с себя.

Другой вопрос, который, на первый взгляд, кажется риторическим, - как жить после измены любимой подруги? Сразу удавить, как Дездемону, простить, уйти с гордо поднятой головой? Решать вам. Если вы любите эту женщину, если она вам дорога, твердо решите для себя: сможете ли вы простить и забыть? Причем по-настоящему. Ибо сплошь и рядом такое "прощение" превращается для мужчины в средство эмоционального шантажа на всю оставшуюся жизнь. Поэтому, если вы твердо решили, что друг без друга жить не можете, если подруга понимает, что произошедшее - страшная ошибка (в конце концов, чего в жизни не

все-таки есть), если дело тут не столько в любви, сколько в том же самом "комплексе самца" - как, мол, так, была моя и вдруг стала чья-то, - лучше, наверное, расстаться.

Последний вопрос, который мне часто задавали: можно ли узнать, изменяет подруга или нет? Ответ однозначен - практически нельзя, особенно если женщина не хочет, чтобы об этом кто-то знал. А вот признаки ее охлаждения к вам заметить нетрудно. Они таковы:

- она старается как можно меньше времени проводить дома - собрание в школе, день рождения подруги, сверхурочная работа, магазины...

- забота о муже становится чисто формальной: обед есть, белье постирано, и ладно; ее уже не волнует, как он пострижен, как одет;

- те черты мужа, которые ей раньше нравились, стали вызывать у нее раздражение: например, привычка петь в ванной, коллекционирование значков, пристрастие к нестандартной одежде;

- ее совершенно не волнует, как и с кем он проводит свободное время: ушел из дома, и слава Богу;

- она старается поменьше появляться с ним на людях;

- ее не волнуют его проблемы, она не интересуется, как у него дела на работе, как здоровье его родителей.

Это наиболее яркие признаки, есть еще множество мелких - и поза при разговорах, и тон голоса... Если же вы заметили какие-либо из вышеперечисленных признаков, не обязательно нанимать частных детективов и искать мифического соперника (его может и не быть). Просто взгляните на себя со стороны: продолжаете ли вы оставаться мужчиной или превратились в приложение к дивану?

Записал
Алексей ТУМАНОВ.



Как ни хороши закуски, но основой праздничного стола всегда остается горячее блюдо. Такое, например, как фаршированный гусь или утка. Вариантов приготовления которых, как оказалось, великое множество. Во всяком случае, так утверждают наши читатели, отвечая в Клубе взаимопомощи на вопрос Валентины УСЕНКОВОЙ из Омска о различных способах приготовления птицы.

Вот какие рецепты предлагает **Наталья МУРАНОВА** из Томска.

УТКА ЖАРЕНАЯ С РЕПОЙ

Вам потребуется: утка средних размеров, 50 г сливочного масла, 8 репок, стакан мелкого лука, сельдерея, специи, соль по вкусу.

Утку зажарьте в духовке. Разрубите тушку на куски и уложите в горшочек или кастрюлю с толстым дном. Лук целиком и репу, порезанную дольками, обжарьте на сливочном масле и положите в горшочек с уткой. Залейте соком, получившимся после жарки утки, добавьте мелко порезанную зелень, специи, закройте крышкой и поставьте в разогретую духовку. Тушите минут 20 до полной готовности. Подавайте на стол в горшочке.

УТКА С ЛАПШОЙ И ГРИБАМИ

Возьмите утку средних раз-

маслом, солью, перцем. Подготовленную утку нафаршируйте лапшой с грибами, уложите в кастрюлю, влейте грибной отвар, добавьте измельченные корень петрушки и морковь. Тушите до готовности утки.

Приготовьте соус. В сковороду с пассерованной мукой влейте грибной отвар, жир, оставшийся от тушения утки, перемешайте, добавьте нашинкованные грибы,

ется в противне. Через 1,5-2 часа индейка будет готова.

А вот какие рецепты предлагает **Надежда ЕРМОЛАЕВА** из г. Шумерля в Чувашии.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ГУСЬ

Тушку гуся разделите на порционные кусочки, уложите их в гусятницу, переложив колечками репчатого лука, чесноком, лавровым листом. Добавьте стакан чернослива, 1-2 айвы, соль, перец по вкусу. Залейте холодной водой так, чтобы кусочки гуся были чуть покрыты водой, накройте крышкой и готовьте в духовке на медленном огне примерно 1,5 часа.

ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА

На индейку весом 2 кг возьмите 500 г пшеничного хлеба,

ГУСЬ - ПРЕЛЕСТНАЯ ПТИЦА

сметану и доведите до кипения.

Готовую утку освободите от ниток и фарша, выложите на блюдо, рядом положите фарш и все полейте соусом.

ИНДЕЙКА, ФАРШИРОВАННАЯ ПЕЧЕНЬЮ

Потребуется индейка средних размеров, 450 г говяжьей печени, 5-6 кусков белого хлеба, полстакана молока, 100 г сливочного масла, 5 яиц, соль, перец по вкусу.

Индейку промойте, обсушите и натрите солью. Печень промойте, нарежьте на куски и слегка обжарьте на сливочном масле, добавив соль, перец, растертый лавровый лист. Затем печень пропустите через мясорубку, смешайте с размоченным в молоке

200 г бекона, 600 г лука, 150 г сливочного масла, по 30 г моркови и сельдерея, 100 г белого вина, соль.

Обработанную, хорошо промытую тушку молодой индейки посолите, наполните начинкой, приготовленной следующим образом: натрите на терке зачерствевший белый хлеб без корок, бекон нарежьте крупной соломкой и варите в течение 15-20 минут. Половину лука мелко нарежьте, спассеруйте. Готовым фаршем наполните тушку индейки, зашейте ниткой и свяжите ножки шпагатом. Фаршированную тушку положите в кастрюлю с маслом, поставьте в духовку и подрумяньте со всех сторон. Добавьте мелко нарезанные лук, морковь, сельдерея, оставшийся лук, накройте кастрюлю крыш-

цы посолите, нафаршируйте яблоками, очищенными от сердцевинки и нарезанными дольками. Брюшко зашейте. Подготовленную тушку положите на сковороду, добавьте полстакана воды и жарьте в духовке 1,5-2 часа, постоянно поливая вытопившимся жиром. Из готовой птицы удалите нитки, выложите яблоки, разложите их на блюде, а сверху поместите куски птицы.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГУСИНЫЕ ШЕЙКИ

На одну шейку вам понадобится 100 г мякоти телятины, одна гусиная печенка, 50 г черствого хлеба, стакан молока, 2 яйца.

С гусиной шейки "чулком" снимите кожу. Зачистите от жира. Мякоть телятины, гусиную печенку и жир вместе с размоченным белым хлебом пропустите

через мясорубку, посолите, поперчите и тщательно разотрите, добавляя растертые сырые желтки. Затем влейте взбитые в пену белки, перемешайте и начините этой массой шейку. Зашейте ее с обеих сторон. Вскипятите подсоленную воду, опустите в нее проколотую в нескольких местах шейку и варите в течение часа.

ИНДЕЙКА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

На одну индейку возьмите по 500 г печени и очищенных грецких орехов, половинку батона, 700 г сливочного масла, соль, перец.

Печень поджарьте в масле и пропустите через мясорубку. Затем протрите ее через дуршлаг. Орехи истолките в ступке в однородную массу и добавьте в печен-

чайную ложку зелени укропа, мускатный орех.

Гуся обжарьте до готовности. Отделите мясо от костей, оставив его только на ножках, филе положите в кастрюлю, добавьте очищенные от кожуры и порезанные помидоры, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевинки, порезанные ломтиками, перекладывая все рубленым луком, зеленью петрушки, укропа, мускатным орехом. Закройте крышкой и тушите, пока яблоки и помидоры не станут совсем мягкими. Затем мясо выньте, соус, в котором тушился гусь, протрите через дуршлаг, выложите в кастрюлю и выпарите до консистенции густой сметаны. Булочки очистите от корочек. Нарежьте на квадратные кусочки, сбрызните растопленным маслом и зарумяньте в духовке. Соус вылейте на середину блюда и выложите филе гуся с поджаренными кусочками булочек.

Множество рецептов приготовления птицы знает **Валентина ЧЕБУШЕВСКАЯ** из г. Нелидово Тверской области.

УТКА ПО-СЕРБСКИ

Обработанную утку тушите до полуготовности в кастрюле под крышкой. Затем на противень, смазанный жиром, положите слой тушеного риса, на него - слой лука, нарезанного кружочками, затем слой картофеля, тоже нарезанного кружочками, если есть - слой зеленого перца, также порезанного кружочками, сверху - слой кусочков полуготовой утки. Жарьте в духовке до готовности, поливая вытопившимся жиром и соком.

ГУСЬ ПО-ФЛАМАНДСКИ

Возьмите одну гуся, гуси-

те крышкой и поставьте в разогретую духовку. Тушите минут 20-25 до полной готовности. Подавайте на стол в горшочке.

УТКА С ЛАПШОЙ И ГРИБАМИ

Возьмите утку средних размеров, 200 г лапши, лучше домашней, 5-6 сушеных грибов, 50 г сливочного масла, 2 яйца, столовую ложку муки, стакан сметаны, корень петрушки, морковь, соль, перец по вкусу.

Лапшу отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Грибы залейте двумя стаканами воды и отварите. Готовые грибы мелко нарубите, отложите 2 столовые ложки для соуса, а остальные смешайте с лапшой, яйцами, сливочным

маслом, солью, перцем, растертым лавровым листом. Затем печень пропустите через мясорубку, смешайте с размоченным в молоке хлебом и снова пропустите через мясорубку. В смесь добавьте растопленное сливочное масло, сырые яйца, соль по вкусу и все хорошо перемешайте. Нафаршируйте этой массой индейку, зашейте, положите брюшком вверх на смазанный маслом противень, влейте 2-3 столовые ложки воды или бульона и поставьте в разогретую духовку. Когда индейка слегка зарумянится, убавьте огонь и периодически поливайте ее соком, который образу-

ется. Индейку промойте, обсушите и натрите солью. Печень промойте, нарежьте на куски и слегка обжарьте на сливочном масле, добавив соль, перец, растертый лавровый лист. Затем печень пропустите через мясорубку, смешайте с размоченным в молоке хлебом и снова пропустите через мясорубку. В смесь добавьте растопленное сливочное масло, сырые яйца, соль по вкусу и все хорошо перемешайте. Нафаршируйте этой массой индейку, зашейте, положите брюшком вверх на смазанный маслом противень, влейте 2-3 столовые ложки воды или бульона и поставьте в разогретую духовку. Когда индейка слегка зарумянится, убавьте огонь и периодически поливайте ее соком, который образу-

ГУСЬ ИЛИ УТКА, ЖАРЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ

На гуся возьмите 1-1,5 кг яблок, на утку - 750 г яблок, 2 столовые ложки масла.

Подготовленную тушку пти-

цы фаршем наполните тушку индейки, зашейте ниткой и свяжите ножки шпагатом. Фаршированную тушку положите в кастрюлю с маслом, поставьте в духовку и подрумяньте со всех сторон. Добавьте мелко нарезанные лук, морковь, сельдерей, оставшийся лук, накройте кастрюлю крышкой. Когда овощи подрумянятся, добавьте белое вино, бульон и продолжайте запекать, поливая время от времени выделяющимся соком. Готовую индейку выложите на блюдо, разрежьте и залейте соком, в котором она запекалась.

На одну индейку возьмите по 500 г печени и очищенных грецких орехов, половинку батона, 700 г сливочного масла, соль, перец. Печень поджарьте в масле и пропустите через мясорубку. Затем протрите ее через дуршлаг. Орехи истолките в ступке в однородную массу и добавьте в печеночную массу. Белый хлеб размочите в молоке, отожмите и пропустите через мясорубку и положите в печеночно-ореховую смесь, затем добавьте сливочное масло, поперчите, посолите и перемешайте и наполните этой смесью тушку индейки. Залейте ее, обмажьте маслом и жарьте в духовке на противне, поливая соком.

ГУСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Выпотрошите и промойте тушку молодого гуся. Спассеруйте в масле нарезанную головку лука. Добавьте три четверти стакана риса и поджарьте. Отварите гусиные потрошки, порежьте, прибавьте к рису вместе со стаканом бульона, в котором варились потрошки. Когда рис впитает бульон примерно наполовину, посолите, заправьте черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Нафаршируйте гуся и зашейте. Потушите на противне с жиром мелко нарезанную квашеную капусту, положите на нее гуся и покройте свежими капустными листьями. Запекайте до мягкости. В конце приготовления снимите капустные листья и дайте гусю подрумяниться; чтобы образовалась хрустящая корочка.

Предложила свой рецепт приготовления гуся и **Валентина ПОЗНЯК** из с. Полное Псковской области.

Возьмите филе одного гуся, столовую ложку сливочного масла, 3 городских булочки, 10 яблок, 10 помидоров, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука,

жаренными, если есть - слой зеленого перца, также порезанного кружочками, сверху - слой кусочков полуготовой утки. Жарьте в духовке до готовности, поливая вытопившимся жиром и соком.

ГУСЬ ПО-ФЛАМАНДСКИ

Возьмите одну тушку гуся, пучок зелени, лавровый лист, 8 горошин черного перца, луковичку, 1-2 гвоздики, 2 головки чеснока, сливочное масло, муку, 3-4 желтка, 2-3 столовые ложки сливок, соль, перец, целое яйцо, панировочные сухари, жир для жарки.

Подготовленного гуся отварите в слегка подсоленной воде. Незадолго до готовности добавьте чеснок, зелень, лавровый лист, горошины черного перца и луковичку, в середину которой вложите гвоздику. Готовую тушку хорошо обсушите, разделите на небольшие кусочки. Из масла и муки приготовьте светлую подливу, разведите нежирным бульоном, добавьте столовую ложку сливок, зелень, столовую ложку растертого чеснока. Соус снимите с огня, добавьте желтки. Кусочки гуся запанируйте в яйце, сухарях и обжарьте до золотистой корочки в хорошо разогретом жире так, чтобы мясо плавало в нем. Соус подавайте отдельно.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.

Сейчас носят шляпы. Я тоже себе купила, но не знаю, как за ней ухаживать.

Анна НЕСТЕРОВА.
Тюмень.

Можно ли привести в порядок (почистить, постирать, погладить) галстук мужа?

Вера СЕДОВА.
Санкт-Петербург.

СКВОЗНЯК НЕ ПРОЙДЕТ!

Хочу дать несколько советов по заделке щелей в окнах. Я регулярно применяю эти способы, надеюсь, что и читателям "Друга дома" они пригодятся.

Приготовьте замазку из муки и мелкого песка (1:3) и залейте небольшим количеством кипятка. Размешайте до состояния однородной густой массы. Такой замазкой хорошо заделывать щели в окнах. При удалении замазки весной достаточно смочить ее теплой водой, и она легко отвалится.

Мелкие щели в окнах, через которые слабо "тянет", можно замазать слоем говяжьего жира. Жир при необходимости очень легко смывается.

Можно вместо ваты при заделке щелей использовать старые газеты. Скручиваете из них

жгуты такого диаметра, чтобы плотно входили между переплетами рам в местах их прилегания, мочите водой и затыкаете щели. Через некоторое время бумага высыхает, и из щелей не дует.

А самый, на мой взгляд, простой и эффективный способ - заклейка щелей полосками бумаги или ткани, смоченными в густом мыльном растворе. Весной такие полоски удаляются очень легко, на краске рам никаких следов не остается. Матерчатые полоски можно постирать и убрать в шкаф - до следующей зимы.

Закрывать (законопачивать) окна надо в сухую погоду. Между рамами можно насыпать опилки, прикрыть их ватой, положить несколько кусков березового угля, тогда они не будут запотевать.

Лидия ПОПОВА.
г. Харабали Астраханской области.



СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Место для проведения Путиным спортивных приемов. 4. Краткость по отношению к таланту. 7. Туда уходят, когда ложатся на дно. 8. Голубой магнит для Вячеслава Добрынина. 9. Мера соли для знакомства. 11. Индийская физкультура. 13. Неприятность от ежа. 14. Политическое кредо слесаря-интеллигента Виктора Михайловича Полесова (ильфо-петровское). 15. Особа, предпочитающая иметь мужей барана. 18. Танец под гармошку. 21. Врач, работающий по принципу "одна нога здесь, другая - там". 23. Французский коньячок. 24. За какое место хватает быка мастер своего дела? 25. Одна из посетительниц пивной на Дерибасовской в момент открытия (песенное). 27. Изобретатель аз-

буки, которой нельзя пользоваться, когда сильно дрожат руки. 28. Окосевший обитатель леса. 29. Дворовые слуги помещика. 30. Упражнение для зарядки.

По вертикали. 1. Кто первым заметил, что "умом Россию не понять"? 2. Темная личность при Великом Петре. 3. Царь, правивший Иудеей в момент рождения Христа. 4. Занятие "хвоста" по отношению к "объекту". 5. Отдельная "комната" в конюшне. 6. Большое соединение кораблей, самолетов, танков. 10. "Рулевое управление" жокея. 12. Именно в это место Золотой петушок клюнул Дадона. 16. Единственный племянник шурина по отношению к свекрови его сестры. 17. Палка, которой воюют против "пушки". 18. Авангардная порция самогона. 19. Мебель для подсудимых. 20. "В этом мире неизбежны только ... и налоги" (Бенджамин Франклин). 22. Разбуженный декабристами внебрачный сын помещика И.А. Яковлева. 25. Река, золото которой воспел Рихард Вагнер. 26. Поводырь до столицы государства в ближнем зарубежье.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

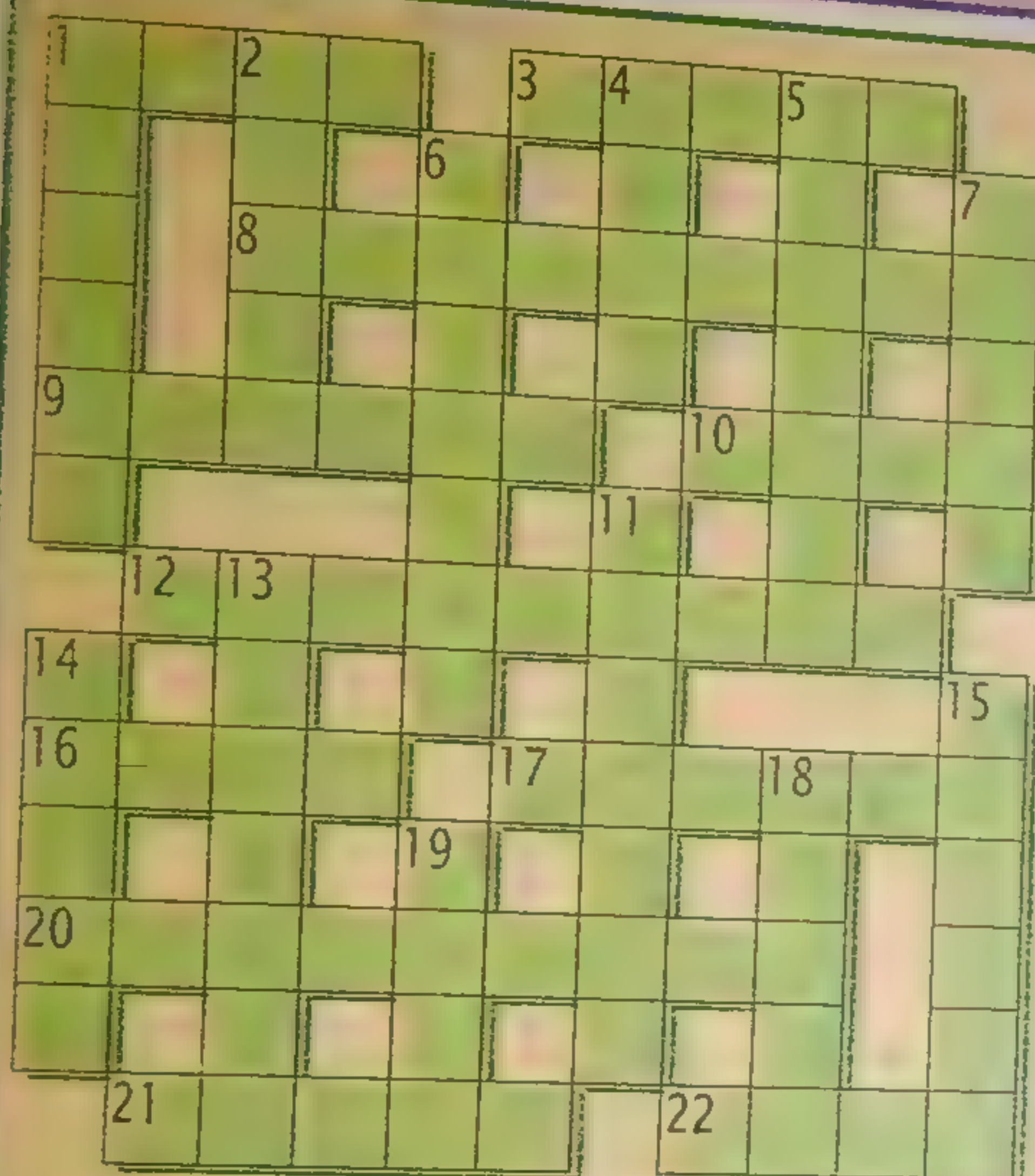
По горизонтали. 1. Кур, попавший не в ошип, а в оскоп. 4. Смелость, достойная медали. 7. Мифическая золотая шкура. 8. Атрибут романтического ужина. 9. Неподсудная частица. 11. Мадам с парфюмерной этикетки. 13. Платок для озябшего организма. 14. Магический предохранитель. 15. Клятва безбрачия. 18. Девичья талия. 21. Прямая под градусом. 23. Ликвидатор харчей. 24. Студеная краска на стекле. 25. Русский поэт, автор стихотворения "Мама, глянь-ка из окошка". 27. "Хищник", которого хочет почти каждая женщина. 28. Игольное отверстие. 29. Оскорбление, облеченное в форму комплимента. 30. Принадлежность для влажной уборки.

По вертикали. 1. Домашняя птица, поставщик сырья для омлетов. 2. Фильм Люка Бессона. 3. Хрустящая корочка снега. 4. "Задушевый" друг Дездемоны. 5. Любимое меццо-сопрано И.С. Тургенева. 6. "Коллега" кариатиды. 10. Русский город, центр кружевного промысла. 12. Пряное и лекарственное растение. 16. Плотная хлопчатобумажная ткань. 17. Высший сорт мяса. 18. Потенциальное мороженое. 19. Первая синтетическая ткань, которую можно было гладить. 20. Страна, у которой США купили свой самый большой штат. 22. Если она пустая, то мыслям в ней просторнее. 25. Котлета в начальной стадии приготовления. 26. Небесная страница.



и здесь, другая - там". 23. Французский мастер своего дела? 24. За какое место хватает быка тельниц пивной на Дерибасовской в момент открытия (песенное). 27. Изобретатель аз-

и налоги" (Бенджамин Франклин). 22. Разбуженный декабристами внебрачный сын помещика И.А. Яковлева. 25. Река, золото которой воспел Рихард Вагнер. 26. Поводыр до столицы государства в ближнем зарубежье.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали.

1. Живет в норке, грызет корки. 3. Рабочее место кладовщика. 8. Первая женщина-космонавт. 9. Сказка Г.К. Андерсена. 10. Долгоиграющая пластинка. 12. Театральное представление с бессловесными телодвижениями. 16. Поток огня из кратера. 17. Кафтаных дел мастер из басни Ивана Крылова. 20. Литературный отец доктора Айболита. 21. Граница между комнатами. 22. Должность пушкинского Дадона.

По вертикали.

1. Ходит в тельняшке, но не кот из мультлика. 2. Мишка, которому зимой не спится. 4. Еда для рваного башмака. 5. Краткое мудрое изречение. 6. На ней спят. 7. Сказочная невидимка. 11. Главное открытие Христофора Колумба. 13. Юрист-защитник. 14. Через него плюют, чтобы не сглазить. 15. Заветное слово для шпиона. 18. Спортивный снаряд, летающий из-под палки. 19. В русских сказках он либо дурак, либо царевич.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билль-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Издатель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (K), печатаются на рекламной бумаге.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 45

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 2. Стирка. 4. Помолвка. 8. Моль. 9. Лярд. 11. Бриллиант. 14. Талия. 17. Осень. 18. Варьете. 19. Голубец. 20. Подушка. 24. Ребенок. 25. Кефир. 26. Фигус. 30. Химчистка. 32. Леди. 33. Ковш. 34. Симпатия. 35. Гранат.

По вертикали. 1. Гамзатов. 2. Соль. 3. Ребро. 5. Мошна. 6. Вояж. 7. Болонья. 10. Деньги. 12. Мифология. 13. Искушение. 15. Манекен. 16. Отворот. 21. Вокзал. 22. Серфинг. 23. "Пастушка". 27. Сикст. 28. Школа. 29. Эдем. 31. Торт.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 2. "Максим". 4. Макароны. 8. Лиза. 9. Шорт. 11. Монастырь. 14. Донор. 17. Мекка. 18. Трактор. 19. Доспехи. 20. Стрелка. 24. Казарма. 25. Бульк. 26. Жизнь. 30. Наперсток. 32. Аист. 33. Милн. 34. Телескоп. 35. Нагано.

По вертикали. 1. Волкодав. 2. Муза. 3. Салон. 5. "Кобра". 6. Овод. 7. Посадка. 10. Талант. 12. Новоселье. 13. Революция. 15. Крахмал. 16. Почтамт. 21. Бобина. 22. Разброд. 23. Эльсинор. 27. Каток. 28. Досуг. 29. Осел. 31. Вино.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Циркуль. 3. Нокдаун. 7. Проектор. 10. Волк. 13. Цена. 14. Таракан. 15. Салтан. 16. Минута. 20. Учебник. 21. Угон. 22. Зонт. 25. Замыкание. 26. Избушка. 27. Вратарь.

По вертикали. 1. Царевич. 2. Утро. 4. Крот. 5. Награда. 6. Сериал. 8. Альбатрос. 9. Репетитор. 11. Каланча. 12. Базилио. 17. Джунгли. 18. Облака. 19. Сытость. 23. Марш. 24. Пища.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 184520 экз. Тип. № 46

Цена свободная.

ДРУГ ДОМА

№47/2001

2001

Декабрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходной
раз в месяц

РЫБА ДЛЯ РЫБАКА

После выхода на экран одноименного фильма ему присвоили титул главного бабника страны. И ошиблись. Александр ШИРВИНДТ - верный муж, заботливый отец и дедушка. Хотя особого секрета своего семейного счастья у Александра Анатольевича, похоже, нет. Просто любовь, нежность и... фаршированная рыба, которую готовит его жена.

- Вы много лет женаты, что, по-вашему, главное в семейной жизни?

- Мы женаты больше 40 лет и настолько привыкли друг к другу, что просто не представляем жизни один без другого. А потом сын, внуки очень сближают. Жене не спит, пока не увидит, что они уже в постели. И все в порядке. Кто у нас готовит в семье? Это мои любимые блюда.



КРАСОТА - ЭТО СТРАШНАЯ СИЛА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 46 кулинарный приз получает Мария Владимировна КОЛЕСНИКОВА из Иркутска, предложившая оригинальные способы украшения праздничного стола. Приз получает также Ирина Евгеньевна БОРМОТОВА из г. Яровое Алтайского края, рассказавшая, как при помощи игры выучить с ребенком таблицу умножения.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Галина Федоровна
БОГДАНОВА с мужем



Фатима
Николаевна
ЯШНИКОВА



Галина Владимировна
ЩЕГЛОВА с зятем Павлом
и внучкой Сашенькой

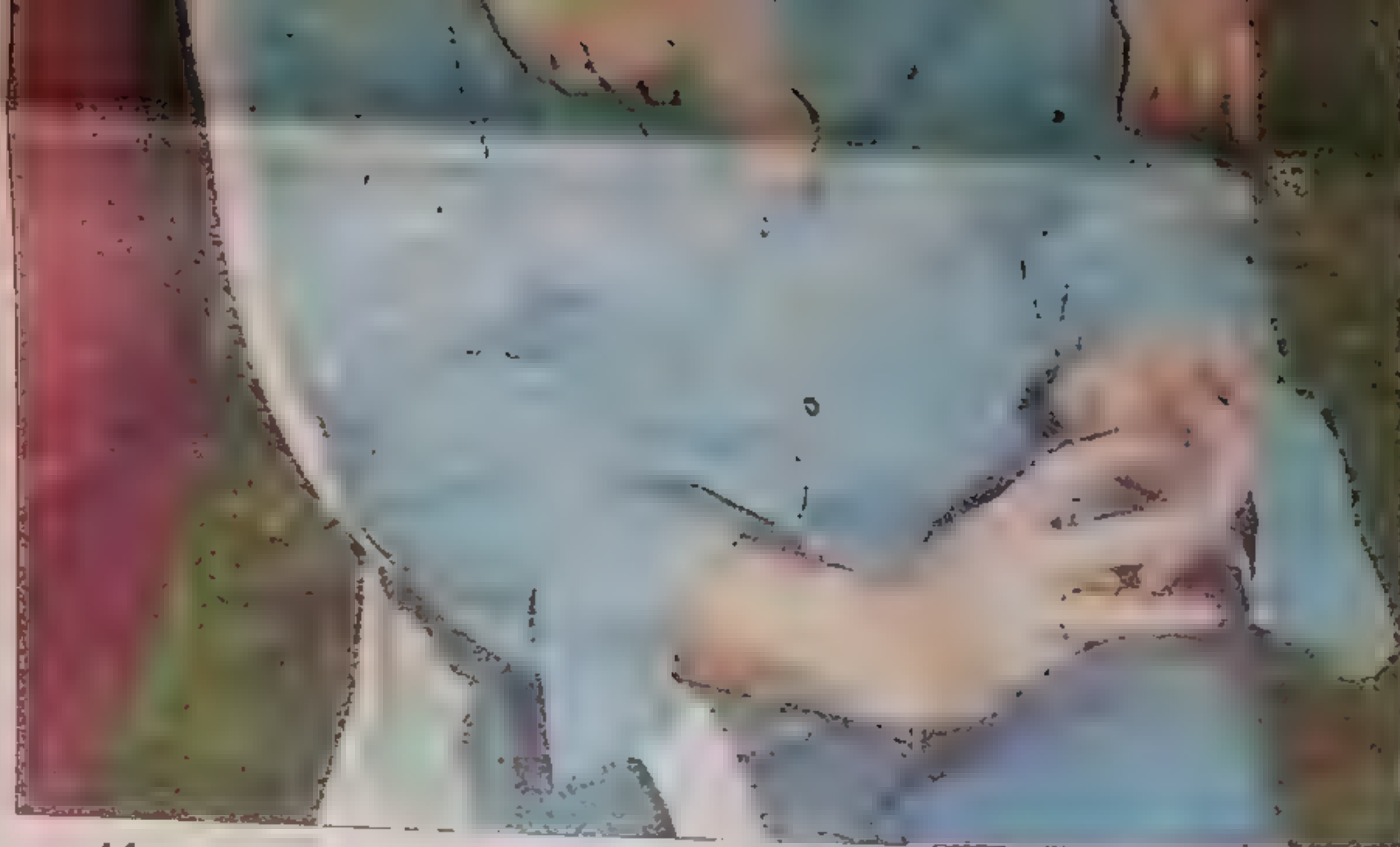
"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. Ответить было веселее. Установлен своего рода рекорд.

... жизни один без другого. А
... сын, внуки очень сближа-
... жена не ляжет спать, пока
... внуки не позвонят, что они уже
... дома и у них все в порядке.

- Кто у вас готовит в се-
... не, есть ли любимые блю-
... да?

- Моя жена Наталья Никола-
... евна, замечательный архитек-
... тор, она очень хорошо и вкусно
... готовит. Я однажды опрометчи-
... во предложил ей за год до пен-
... сии бросить работу, но при од-
... ном условии, что она периоди-
... чески будет кормить меня фар-
... шированной рыбой, которую я
... обожаю, а рецепт приготовления
... давно все забыли и в Одес-
... се, и в Израиле. Она выяснила у
... своей подруги рецепт и делает
... эту рыбу настолько вкусно, что
... среди наших друзей и близких
... буквально ходят легенды. И если
... мы с друзьями собираемся за
... общим столом, то за нашей се-
... мьей - всегда фаршированная
... рыба.

Однажды Зиновий Ефимо-
... вич Гердт отмечал свой день
... рождения и в качестве подарка
... попросил сделать ему фарши-
... рованную рыбу. А так как гос-
... тей у них в доме всегда было
... человек 50, то моя жена при-
... несла огромную кастрюлю с
... рыбой, чтобы всем хватило. Во-
... обще на всех торжествах и се-
... мейных застольях фарширо-
... ванная рыба - это наше коронное
... блюдо. А вообще в еде я не-
... прихотлив, я не гурман, ем все,
... что дадут.



Мы воспользовались случа-
... ем и попросили Наталью Нико-
... лаевну научить и читателей "Дру-
... га дома" готовить это поистине
... легендарное блюдо. Вот его
... рецепт.

Классический вариант, когда
... фаршированную рыбу делают из
... щуки, но можно из зеркальных
... карпов. Рыбу надо почистить,
... удалить внутренности, отрезать
... голову, плавники, хвост и поре-
... зать тушку на большие куски.
... Самое главное - это аккуратно
... снять кожу с кусков, чтобы ее не
... повредить. Вместе с костями
... проберните мякоть рыбы через
... мясорубку, добавьте белый хлеб
... (треть от веса рыбы), луковицу
... (на одну рыбу), 2-3 яйца, посо-
... лите, поперчите, добавьте чай-
... ную ложку сахара, карри (по вку-
... су) и снова проверните через
... мясорубку. Фарш оставьте на
... холоде. Гусятницу или казан с

толстыми стенками и дном по-
... ставьте на огонь, влейте 2 столо-
... вые ложки подсолнечного масла
... без запаха, на дно положите
... плавники и хвосты, сверху - ряд
... очищенной и порезанной ку-
... сочками свеклы, а на нее слой
... порезанной кружочками морко-
... ви. На левую руку положите кожу
... от рыбы, а правой рукой при
... помощи деревянной или метал-
... лической лопаточки начините
... каждую шкурку фаршем. Куски
... рыбы с фаршем уложите поверх
... овощей в 2-3 ряда в зависимо-
... сти от количества. Все залейте
... кипятком вровень с рыбой, плот-
... но закройте крышкой и 2,5 часа
... варите на маленьком огне. Пока
... рыба не совсем остыла, ее вы-
... кладывают лопаточкой на блю-
... до, на каждый кусок рыбы кладут
... сверху кусочки свеклы и морко-
... ви и заливают все бульоном от
... рыбы. Подавать на стол рыбу
... надо охлажденной и обязатель-
... но с хреном.

- О чем вы мечтаете?

- С годами круг моих мечта-
... ний чрезвычайно и резко су-
... зился. Одни желания исполни-
... лись, другие отпали, третьи ис-
... полнились, но не мной. Идеаль-
... ная картина моей сегодняшней
... сбывшейся мечты такова: тихая,
... без ряби, поверхность пруда,
... клев мерного карпа, отсутствие
... комаров, присутствие хороше-
... го табака, облачная, без дождя,
... погода и недельная борода на
... счастливом лице.

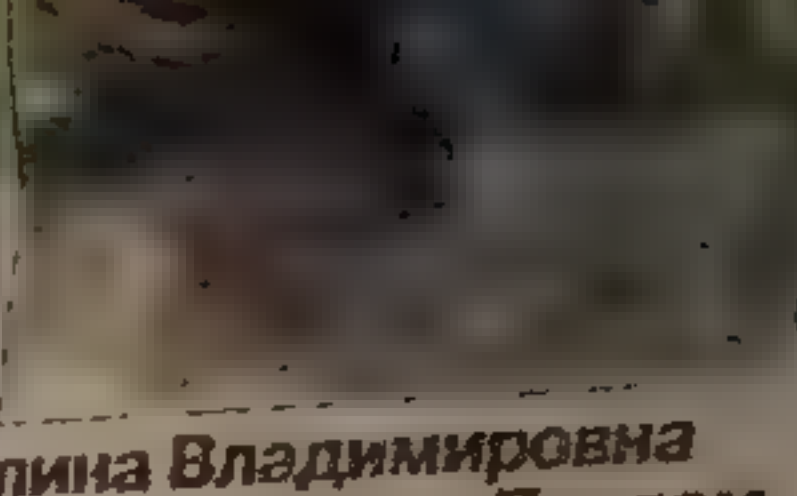
Записала
... Татьяна ЯМЩИКОВА.



Галина Федоровна
... БОГДАНОВА с мужем



Фатима
... Николаевна
... ЯШНИКОВА



Галина Владимировна
... ЩЕГЛОВА с зятем Павлом
... и внучкой Сашенькой

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы
... отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд,
... который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома".
... Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию
... анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**,
... при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенад-
... цать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера
... должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты**, в

данном случае - до
... 7 января 2002 года.
... Дату будем опреде-
... лять по почтовому
... штемпелю. Если есть
... желание, присылайте
... свои фотографии.

По итогам розыг-
... рыша анкет из "Дру-
... га дома" № 1 за ны-
... нешний год в счаст-
... ливую дюжину попа-
... ли Галина Федоров-



Оксана
... КУДИНОВА



Ольга ШЕРЕВЕНЯ
... с сестрой

на БОГДАНОВА из пос. Краснокаменск Красноярского края, На-
... талья Геннадьевна ГЛУХИХ из Санкт-Петербурга, Татьяна Ефи-
... мовна ГЛУХОВА из г. Орехово-Зуево Московской области, Окса-
... на Владимировна КУДИНОВА из г. Кольчугино Владимирской
... области, Анатолий Александрович МАКЕЕВ из г. Новокузнецк
... Кемеровской области, Светлана Сер-
... геевна МАЛАХОВА из с. Черевково
... Архангельской области, Катерина Ан-
... дреевна МИЛЛЕР из пос. Красное-
... на-Волге Костромской области, Лю-
... бовь Анатольевна ТЕТЕРА из г. Дно
... Псковской области, Марина Алек-
... сандровна ФОМИЧЕВА из г. Сково-
... родино Амурской области, Ольга Ва-
... сильевна ШЕРЕВЕНЯ из с. Хворос-
... тянка Самарской области, Галина
... Владимировна ЩЕГЛОВА из с. Вар-
... ламово Челябинской области и Фати-
... ма Николаевна ЯШНИКОВА из
... с. Сущево Костромской области.

Поздравляем победителей!



Катерина
... МИЛЛЕР



Света
... МАЛАХОВА

"Друг дома" № 47

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;
... от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый
... (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,
... ответы необходимо отправить до 07.01.2002 г.

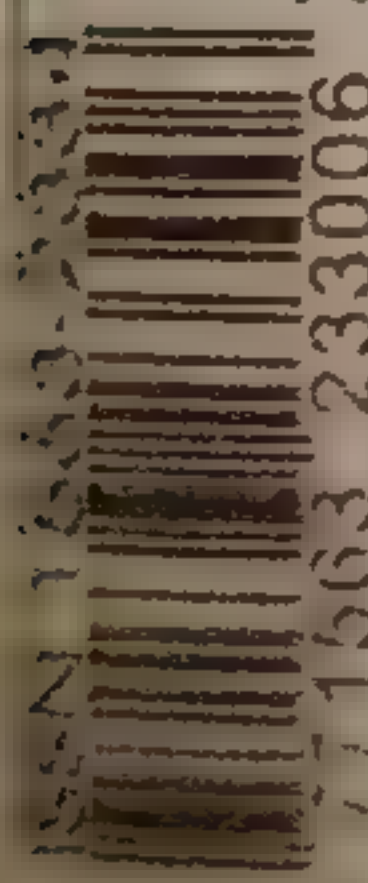
ОСТАЛИСЬ СЧИТАЕМЫЕ ДНИ

Подписка на I полугодие 2002 года завершается.
... И чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем,

А советуем вам поторопиться на почту, взять Объ-
... единенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям
... "Подписка-2002" (он зеленого цвета), открыть
... 1-й том на 79-й странице, найти наш индекс -
... 34199 и оформить подписку на I полугодие 2002
... года.

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим на-
... дежным советчиком и помощником. Таким он
... намерен оставаться и впредь!

С "Другом" не расставайтесь!





Наш сын (13 лет) все больше отдаляется от нас, дерзит, говорит, что мы его не понимаем. Как лучше общаться с ним?

Олег и Ирина С-ОВЫ.
Екатеринбург.

- К сожалению, не то что газетной полосы, но и всей газеты не хватит, чтобы дать подробные рекомендации родителям на все случаи жизни. Ограничусь поэтому общими моментами.

Прежде всего, почему дети уходят в так называемую внутреннюю эмиграцию? Вывод напрашивается сам собой: им с вами дискомфортно. А возникает этот дискомфорт от двух абсолютно полярных причин: гиперопека и, наоборот, пренебрежение к миру ребенка, гипертрофированное "он уже большой, сам должен решать". Часто во втором случае родители настаивают на каких-то внешних проявлениях семейных отношений, обязательств. Ребенок нормально учится, не курит (при них), дома делает, что ему предписано, короче, полностью соответствует нормам родительского социума. А то, что, выйдя за дверь, он превращается в абсолютно другого человека, их как бы и не волнует. Ведь они не знают об этом!

Поэтому прилагайте максимум усилий, чтобы дома ребенку было интересно. Понятно, малыша можно увлечь игрой. А как быть с подростком? Оптимальный вариант, если у ребенка и родителей (хотя бы одного из них) есть общее хобби - марки, рыбалка, спорт. Если в свое время вы этим не озаботились, начать никогда не поздно. Только хобби ваше должно быть понятно ребенку. А то если папа-мама "на старо-

сти лет" (с точки зрения недоросля) начнут собирать значки, единственное, что отпрыск про них подумает, - "во, придурки".

Папа может заняться каким-либо единоборством (сыну это понятно); мама может начать шить, моделировать платья, хоть собирать вырезки о жизни какой-нибудь Натальи Орейро (дочь, скорее всего, маму поддерживает и будет сама таскать ей соответствующие журналы). В общем, присмотритесь к ребенку - что его может увлечь? Понятное дело, что затюканному бытом, сидящему без зарплаты папе-бюджетнику для полного счастья только каратэ и не хватает, но поверьте, уважение отпрыска гораздо важнее. А будет он уважать затюканного и сидящего без зарплаты?

Я сознательно начал со второй причины дискомфорта в семье. Ибо первая - гиперопека - лечится очень просто. Зачастую родители, обожая свое чадо, не замечают, что оно уже выросло. Ребенок требует больше свободы, а "предки", привыкнув все решать за него, не дают ему ни малейшего шанса на "свободное волеизъявление". В лучшем случае - тот же уход от проблемы: дома я такой, каким вы хотите меня видеть, а за дверью - не ваше дело. В худшем случае - бурный демонстративный уход из дома, открытая враждебность по отношению к родителям... Чтобы не доводить дело до такого финала, достаточно просто ослабить педагогический прессинг и позволить ребенку самому принимать решение. Сперва на уровне - какую игрушку купить, какой "мультимедиа" посмотреть;

позже - что надеть, куда пойти в выходные, в какой кружок записаться. Таким образом у ребенка сформируется свой собственный мир, и, привыкнув к тому, что взрослые не стремятся в него "залезть" и навязать свои правила, он не будет этот мир от взрослых тщательно прятать.

Многие родители, что называется, закликиваются на ребенке. Понятно, что все мы любим наших детей, все мы стараемся дать им лучший кусок. И беда даже не в том, что, почувствовав это, ребенок может вырасти эгоистом, привыкнув с младых ногтей к тому, что родители живут для него, любимого, он перестанет воспринимать их как личности, они станут ему неинтересны. И наоборот: видя в отце человека, увлеченного каким-то делом, видя, как мать радуется обновке ("как же, сын, ведь наша мама такая красивая"), он будет воспринимать родителей как людей со своими желаниями, чаяниями, а не как приложение к себе, инструмент для выполнения своих желаний. У папы с сыном (мамы с дочкой) может завестись "общий секрет", всей семьей можно ходить по магазинам и выбирать подарки друг другу. Такие, казалось бы, мелочи скрепляют



семью, приучают ребенка не абстрагироваться от родителей со своими проблемами и идеями, а советоваться с ними. И даже если идея вашего чада вас ужасает (например, на свой день рождения он хочет собрать друзей и всю ночь танцевать), не орите: "Нет, ни за что! А как же соседи?..". Примите эту идею и договоритесь о методе ее реализации, чтобы соседи и впрямь милицию не вызвали, например, после 23 часов не "врубать" музыку "на полную".

Итак, первое (и, пожалуй, основное), что вам надо сделать, чтобы ваш "потомок" не

стремился противопоставить себя "предкам", - научите его уважать себя и старайтесь видеть в нем не ребенка, но личность. Первое можно сделать, заинтересовав его чем-либо ему понятным (то, что папа - передовик производства, он наверняка не оценит), а что касается второго - не относитесь к его идеям как к детской блажи, не стремитесь тут же раскритиковать их в пух и прах - лучше предложите конструктивные способы их решения.

Михаил БЕРЛИН,
психолог.

...рыбалка, спорт. Если в свое время вы этим не озаботились, начать никогда не поздно. Только хобби ваше должно быть понятно ребенку. А то если папа-мама "на старо-

...родителям... Чтобы не доводить дело до такого финала, достаточно просто ослабить педагогический прессинг и позволить ребенку самому принимать решение. Сперва на уровне - какую игрушку купить, какой "мультик" посмотреть;

...инструмент для выполнения своих желаний. У папы с сыном (мамы с дочкой) может завестись "общий секрет", всей семьей можно ходить по магазинам и выбирать подарки друг другу. Такие, казалось бы, мелочи скрепляют

соседи?.. Примите эту идею и договоритесь о методе ее реализации, чтобы соседи и впрямь милицию не вызвали, например, после 23 часов не "врубать" музыку "на полную".

Итак, первое (и, пожалуй, основное), что вам надо сделать, чтобы ваш "потомок" не

относится к его идеям как к детской блажи, не стремитесь тут же раскритиковать их в пух и прах - лучше предложите конструктивные способы их решения.

Михаил БЕРЛИН,
психолог.

ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО РАЗВОДА

"Два года мы с мужем жили раздельно и почти не поддерживали связь, но в последнее время стали чаще общаться. Наши отношения постепенно налаживаются, кажется, мы вновь нашли общий язык, перестали ссориться, даже стали прислушиваться друг к другу. Я все чаще задумываюсь над тем, возможно ли наше воссоединение, но не хочу быть его инициатором"...

Что можно посоветовать человеку, оказавшемуся в подобной ситуации?

Такие истории встречаются часто. Людям кажется, что они устали друг от друга, что им нужно разойтись - и расходятся, но проходит время, и они понимают, что вместе им было гораздо лучше. Они начинают чаще перезваниваться, больше общаются, чаще встреча-

ются. Для ссор и обид больше нет поводов, они разговаривают, как старые друзья. И почему вообще они разошлись? Зачем расстались, если могут жить в мире и дружбе? И тогда у каждого из них начинают зарождаться мысли о воссоединении. Но возможно ли оно?

Начнем с того, что, по мнению психологов, подобное восстановление нормальных и даже хороших отношений между бывшими супругами или партнерами после периода противостояния само по себе является исключительно благоприятным знаком. Значит, они оба повзрослели, стали более мудрыми, а старые раны затянулись и зажили. Проанализировав ситуацию, каждый извлечет из нее свой урок. И все же это не означает, что совместная жизнь возможна. Наверняка разговор об этом уже

заходил. Возможно, оба партнера стремятся к воссоединению, но, к сожалению, однажды разрушенный брак отстроить заново довольно непросто. Это требует терпения, доверия, общности целей и готовности идти на компромисс. Но не отчаивайтесь, потому что психологи утверждают, что из ста попыток примерно семьдесят заканчиваются успешно.

Итак, первый шаг на пути к воссоединению - это общение. Но прежде чем заговорить с мужем или партнером на эту тему, задумайтесь над следующими вопросами:

- Почему вы расстались?
- Что произошло с причинами вашего разрыва? Они исчезли? Потеряли актуальность? Стали менее значимыми? Существуют до сих пор?
- Действительно ли между вами и вашим мужем существует глубокая духовная связь? Или вам просто одиноко?
- Были ли вы счастливы вместе? Если да, то в течение какого периода времени?
- Если у вас есть общие дети, как они отреагировали на ваш разрыв? И как они могут отреагировать на ваше воссоединение?
- Какие изменения произошли в вашей жизни после расставания?

Будьте честны с собой, потому что от этого зависит ваше будущее. Если причины, по которым вы расстались с мужем,

не исчезли и все еще имеют для вас значение, не стоит начинать все сначала. Рано или поздно вы опять окажетесь на грани разрыва. Сходиться имеет смысл только в том случае, если причины, по которым распался ваш брак, перестали существовать, потеряли свою актуальность или были серьезно переосмыслены.

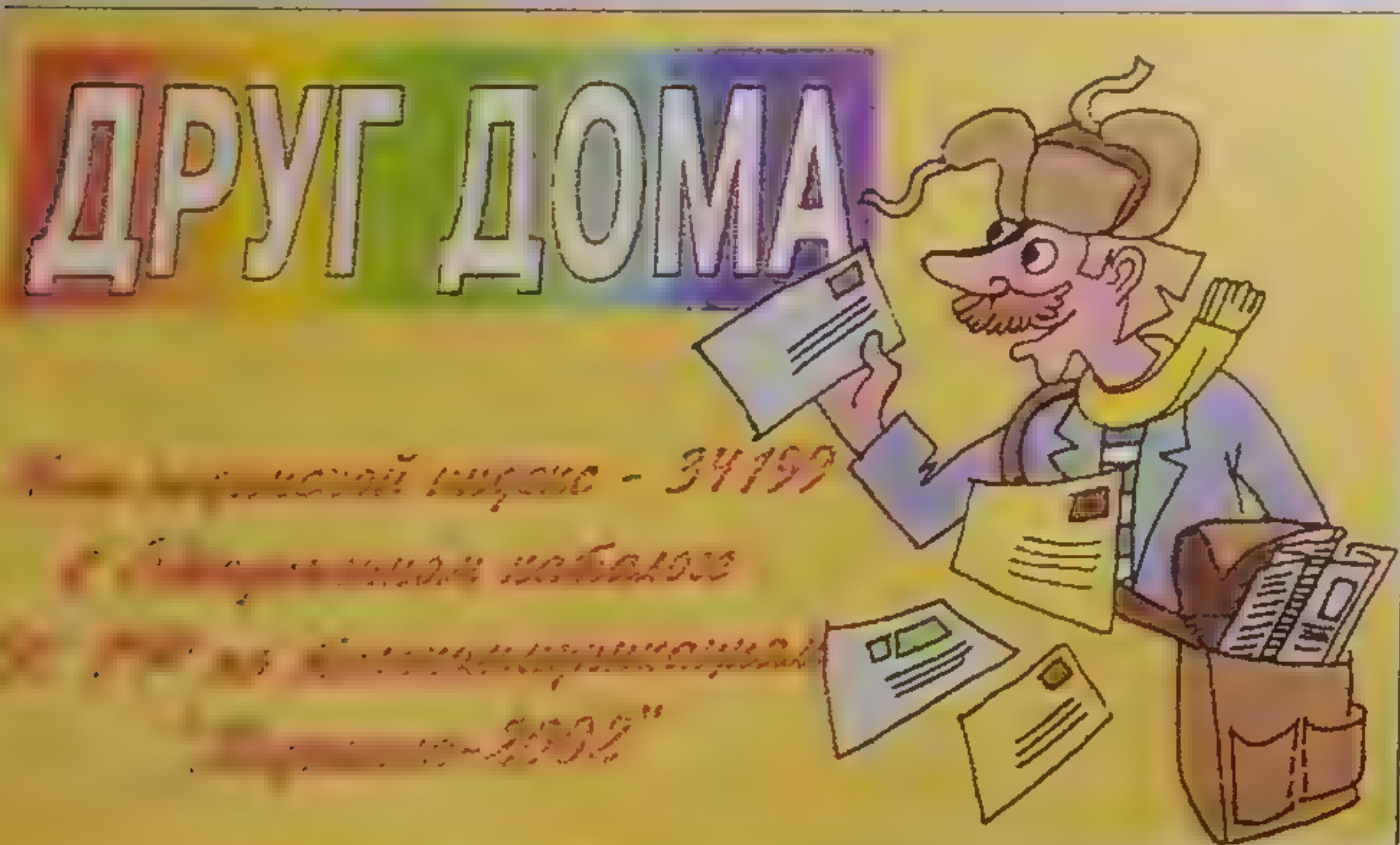
Приведем такой пример. Ольга ушла от мужа после того, как узнала о его измене. Андрей, ее муж, воспитывался консервативно и никогда не был охотником за приключениями, причина его измены заключалась в том, что он влюбился. Такое может случиться с каждым, и Андрей не устоял. Но его отношения с этой женщиной не сложились, и через какое-то время они расстались. Андрей и Ольга постепенно начали сближаться, и вскоре перед ними встал вопрос о воссоединении. Ольга согласилась простить мужа и вернуться к нему, потому что знала: измена была единичной и больше не повторится. Они вместе вот уже десять лет, и их брак можно считать успешным и вполне счастливым.

Если вы в целом довольны жизнью и собой, если вы понимаете, что можете прожить и без него, но не хотите этого, тогда, возможно, вам действительно следует задуматься над общим будущим с бывшим супругом или партнером. Если вы сильная женщина и можете при-

знаться, что с ним вам лучше, чем без него, идите вперед. Не бойтесь заговорить с мужем об этом - узнав правду, вы ничего не потеряете, кроме ложных надежд. Если муж признается, что не стремится к воссоединению, вы с чистой совестью закроете эту страницу своей жизни и пойдете своим путем. Если же он так же, как и вы, мечтает о воссоединении, вас ждет большая и трудная психологическая и эмоциональная работа. Ведь от вас в первую очередь потребуются разрешение той семейной проблемы, которая привела к разрыву.

Если же вы чувствуете себя несчастной, одинокой и неуверенной в себе, то лучше на время отложить разговоры о воссоединении. Для начала позаботьтесь о самой себе, попытайтесь наладить свою жизнь: наполните ее людьми и делами, которые кажутся вам полезными и интересными. В противном случае вам может просто не хватить сил довести задуманное до конца. И помните, что бы вы ни делали, не стремитесь вернуть мужа только для того, чтобы не быть одинокой и перестать испытывать отчаяние. Повторный разрыв будет гораздо больнее первого, а повторное разочарование - гораздо более горьким. Дождитесь того момента, когда вы почувствуете силы взять свою жизнь в собственные руки, с мужем или без него.

Людмила СТУПАКОВА,
психолог.



...Как-то мне позвонила моя старая приятельница и срочно попросила о встрече. "Я больше не могу так жить", - рыдала она в трубку. История Анны была такова.

Почти десять лет она прожила в браке с Димой. Поженились они, будучи студентами института. "Какая интересная, гармоничная пара", - считали все вокруг. И правда, при взгляде на них люди просто радовались: оба статные, красивые, улыбчивые, хорошо и модно одетые - ну просто рекламная картинка. Жить решили у Димы - у Анны был отчим, который не хотел терпеть зятя в доме. А у Димы - одна мама. Правда, мама была больна и практически не вставала с постели. На плечи Ани тут же со спокойной совестью были переложены все обязанности, касавшиеся не только ведения хозяйства, но и по уходу за старой больной женщиной. Спустя год родился маленький Миша, и времени на учебу практически не оставалось - ребенок, дом, больная свекровь, которая теперь требовала постоянного присутствия... Аня оставила институт, объяснив всем, что это ее женский долг - посвятить себя семье. Только вот глаза ее были теперь совсем не веселые...

ность..." Мы все дружно радовались за нее - ну наконец-то появился мужчина, который оценил Анну по достоинству, но тут...

Выяснилось, что Марат оказался запойным пьяницей. Причем во время запоев он мог крушить мебель, бить посуду, выгоняя Анну с ребенком из собственного дома. Она пыталась отсиживаться у соседей, но те не хотели связываться с "чокнутым алкашом". Бывало, даже милицию вызывала - но те, приехав по вызову, объяснили ей: пока нет состава преступления - забирать его не за что. Вот убьет кого-нибудь - тогда пожалуйста...

Когда мы все в один голос советовали выгнать Марата восвояси, Анна тяжело вздыхала: "Ему некуда идти, а квартиру он снять не может, сейчас у него временные трудности. Не могу же я человека выставить на улицу с вещами... Может, сам уйдет?" Но Марат уходить не спешил. После очередного скандала он приходил с цветами, шампанским, объяснениями в любви и обещаниями оформить на Аню какой-то автобус ("ты всегда сможешь его продать и жить на эти деньги..."). И она таяла, и... прощала до следующего раза. Потом плакала, страдала, потом опять жалела и начи-

ПОЖАЛЕЙТЕ СЕБЯ

Время шло, Дима окончил институт, активно начал делать карьеру - и почти не появлялся дома. Аня, отдав ребенка в садик, пыталась заговорить хоть о какой-то работе, но была остановлена суровым взглядом мужа: "Ты мать пожалей, как же можно оставить ее одну?" И она жалела. И свою свекровь, и своего мужа ("если ты поймешь, кто будет готовить и кто будет убирать? Я что ли?"), который вечно сидел на юридическом факультете. Вскоре в доме появился еще один человек. Муж стал

нала совместную жизнь сначала. Иногда, правда, пассивно защищалась: я жду, пока он сам уйдет, я ему уже даже говорю об этом, просто он то квартиру найти не может, то на ночь глядя собирается, а куда я его ночью пушу, вдруг что случится?..

...Мы встретились с Анной, и я услышала историю ее отношений. "Что мне делать?" - спрашивала она. И при этом речитативом повторяла, что ей его жалко, что он без нее пропадет... И это замкнутый круг, из которого нельзя выбраться...

СЕКСАПИЛЬНАЯ БАБУШКА



Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

Я женщина не слишком молодая, но с жизнью хочу быть в ладах. Как в 54 года снова стать сексапильной женщиной?

Н.С. г. Вологда.

Сексапильность - умение выглядеть сексуально отзывчивой, готовой на определенные контакты с мужчинами. Это слово обычно употребляют в отношении женщин, оно несет оттенок восхищения, зависти, положительного отношения к той, которая этим свойством обладает. Хотя слово пришло с Запада, в русском языке оно прижилось очень быстро.

Сексапильность порой путают с кокетством, заманиванием мужчин, искусственным поведением женщины. Но на самом деле сексапильность скорее состояние врожденное, чем приобретенное. Именно подражательницы превращают сексапильность в театрализованное действие, в котором легко просматриваются нарочитость, искусственность, даже пародия.

Между тем сексапильными могут быть и девочки-подростки, и зрелые женщины, и пенсионерки - каждая по-своему, причем не обязательно открыто-сексуально.

В чем секрет сексапильности - сказать сложно. Точно так же, как нелегко объективно оценить женщину, притягивающую мужчин, о которой невозможно сказать, что она хороша, красива, а лишь, пожалуй, - в ней что-то есть... Вот это "что-то" и есть врожденное умение подать себя так, чтобы каждый мужчина посчитал, что именно его эта женщина ждала всю жизнь...

Кстати, сексапильность и сексуальность - понятия совершенно различные. Женщина может выглядеть чрезвычайно привлекательно, аппетитно, но ее интимные запросы и возможности могут

мужчин обращать внимание на даму, а что получится дальше - непредсказуемо.

Конечно, многое зависит от умения держаться, ухаживать за собой, одеваться, разговаривать, но все это - лишь техническое обеспечение процесса, который невозможно выразить словом. Тем не менее и это обеспечение немаловажно.

Женщине "за 50" стоит подумать об осанке и походке. Не секрет, что с приближением климакса многие женщины "сажаются на бедро", их походка становится тяжелой, возрастной. К тому же постепенно искривляется позвоночник, натруженный постоянным тасканием тяжестей. Поэтому легкая, подвижная походка у мужчин обычно ассоциируется с молодостью, привлекательностью, а тяжелая, шаркающая - со старостью. Так что даже на хорошо сохранившуюся, моложавую женщину могут не обращать внимания лишь из-за того, что она тяжело переставляет ноги и шаркает. Между тем походка - как раз настолько наживное дело, что ею можно манипулировать в любом возрасте.

Обычно улучшение осанки и походки идет параллельно, поэтому стоит в утреннюю гимнастику (а она должна быть обязательно) включить упражнения на сгибания-разгибания и скрутки позвоночника. Кроме того, на походку чрезвычайно влияет удобная обувь и состояние каблука. Его нужно выбирать не по моде, а по удобству ходьбы - чтобы не было

...Может быть, как бы и жили, но умерла свекровь. И только Анна попыталась вздохнуть полной грудью, как муж объявил ей, что разводится. Что влюбился в "умную, модную, деловую, перспективную..." Она, взяв сына, ушла к маме с отчимом. Как жить дальше - просто не представляла. Идти работать - ни образования, ни специальности... Да и родители все время намекали - мол, наша квартира не предназначена для такого количества людей.

Неизвестно, как бы сложилась Анна судьба, но ей вдруг (по ее словам, впервые в жизни!) повезло - дальняя родственница, умирая, завещала ей свою комнату в коммуналке. "Хоть какая-никакая, а своя жилплощадь!" - радовалась она. И тут же перебралась туда со всем скарбом. И зажили они с Мишкой вдвоем вполне, по ее меркам, счастливо. Анна смогла устроиться на работу, где по достоинству оценили ее характер, и со временем стала зарабатывать неплохие деньги. Сын учился в школе и радовал маму хорошими отметками.

...Марат появился в ее жизни внезапно - "понимаешь, случайно шла по улице с тяжелыми сумками, случайно увидел меня, предложил помочь, подвезти, так и началось..." Не прошло и месяца, как Марат, недавно ушедший от жены, практически поселился в Анной комнате. "Он такой заботливый, - восторгалась от восторга моя приятельница. - всякие вкусности покупает, о мне заботится, экскурсии мне устраивает... Даже деньги дает, чтобы я новую одежду купила, машину обещал, даже какой-то автобус на меня оформил, вроде как моя частная собствен-

ность. Квартиру найти не может, то на ночь глядя собирается, а куда я его ночью пушу, вдруг что случится?.."

...Мы встретились с Анной, и я услышала историю ее отношений. "Что мне делать?" - спрашивала она. И при этом речитативом повторяла, что ей его жалко, что он без нее пропадет... И это замкнутый круг, из которого нельзя выбраться...

Такая позиция, как у Анны, встречается у женщин достаточно часто. Они, сами иногда не зная как, попадают в ловушки жалости и понимания.

Когда женщины говорят "я жалею его, я могу его понять, ему тоже нелегко, он просто такой человек, я не могу его обидеть, женщина должна быть терпеливой, я делаю это ради семьи, ради ребенка...", на самом деле под этим подразумевается некритичное принятие образа действий другого человека, мужчины, которое наносит этим женщинам ущерб.

Мы попадаем в ловушку понимания и жалости тогда, когда оправдываем поступки, направленные против нас. До поры до времени нам не хватает мужества или смелости пойти на открытый конфликт и назвать вещи своими именами. Но терпеливо принимая зло, потребительское отношение к себе и порой даже явную жестокость, мы идем прямым путем к саморазрушению... Если вы чувствуете, что попали в подобные ловушки жалости и понимания, спросите себя:

- Почему я так действую?
- Каковы мотивы моего поведения?
- Что будет лучше в этой ситуации именно для меня?
- Что я хочу на самом деле?
- Что может случиться, если я это сделаю?
- Какие страхи меня останавливают?
- Как я могу с ними справиться?
- Что мне для этого нужно от себя, любимой?

Проанализировав свое поведение и отказавшись от него, вполне можно выстроить новое. Важно понять, что живя "для других", жалея и заботясь о ком угодно, только не о себе, вы препятствуете собственному развитию, позволяя окружающим пользоваться вами и эксплуатировать вас...

Алла ПОВОЛЯЕВА, психолог.

...сказать, что она хороша, красива, а лишь, пожалуй, - в ней что-то есть... Вот это "что-то" и есть врожденное умение по-дать себя так, чтобы каждый мужчина посчитал, что именно его эта женщина ждала всю жизнь...

Кстати, сексапильность и сексуальность - понятия совершенно различные. Женщина может выглядеть чрезвычайно привлекательно, аппетитно, но ее интимные запросы и возможности могут быть как скромными, так и бесконечными. В общении с мужчинами она может ограничиваться лишь флиртом, или постоянно менять любовников из-за их "слабости" - но сексапильность лишь заставляет

ко наживное дело, что ею можно манипулировать в любом возрасте. Обычно улучшение осанки и походки идет параллельно, поэтому стоит в утреннюю гимнастику (а она должна быть обязательно) включить упражнения на сгибания-разгибания и скрутки позвоночника. Кроме того, на походку чрезвычайно влияет удобная обувь и высота каблука. Его нужно выбирать не по моде, а по удобству ходьбы - чтобы, как в известном фильме, походка шла от бедра.

Прямая спина, молодая осанка, легкая походка, как правило, резко меняют самооценку женщины и дают ей самый главный компонент сексапильности - уверенность в себе. Только уверенная в себе женщина может продемонстрировать себя и свои запросы без вечной оглядки на окружающих. И именно такое раскованное (но не рискованное!) поведение, проявление вечной женской сущности - и есть сексапильность.

Причем уверенность в себе вовсе не должна опираться на нечто материальное, она всегда основана на идее женщины - я сама и есть главная ценность. Именно поэтому бывают очень сексапильными некрасивые женщины, а красавицы бывают неуклюжими и обиженными вниманием мужчин.

И еще один совет: не стремитесь вернуться в молодость, не пытайтесь обаять всех-всех мужчин - это не под силу ни одной женщине. А стремление выглядеть моложе внушек, привлекать к себе мужчин возраста младшего зятя - попросту смешно. Ориентироваться нужно на ровесников и мужчин чуть моложе - именно они и составят вашу восхищенную свиту.





Ситуации в жизни складываются разные. Вот, к примеру, вас неожиданно пригласили на концерт или в гости. А отражение в зеркале просто "кричит": не ходи, не показывайся людям в таком виде! И действительно: лицо бледное, круги под глазами, да и взгляд какой-то измученный.

КАРТОШКУ - НА ЛИЦО

Польский журнал "Пшия-чулка" рекомендует и не думать по этой причине отказываться от приглашения. Ведь, чтобы хорошо выглядеть, вам понадобится всего лишь полчаса. Надо отварить в молоке картофелину среднего размера, размять ее вилкой и добавить чайную ложку оливкового масла. Все это следует тщательно перемешать и нанести эту маску на лицо на десять минут. После этого маску надо смыть теплой водой и нанести на

ГОЛОВЕ МОРОЗ - НЕ ТОВАРИЩ



Немало еще смельчаков можно видеть на морозе с непокрытой головой. Но русская зима - не чета европейской, где привыкли ходить без головного убора. Мороз не всем полезен.

У страдающих гипертонической болезнью стенки сосудов почти постоянно находятся в состоянии повышенного тонуса, и поэтому у таких больных в морозные дни чаще возникает головная боль.

Она вызвана спазмом поверхности сосудов, но к инсульту привести не может, так как в основе этого тяжелого заболевания лежит спазм или тромбоз сосудов головного мозга.

Чтобы предупредить возникновение головной боли в морозную погоду, советуют за 20-25 минут перед выходом из помещения на улицу принять одно из спазматических (сняющих спазм) средств, которое вам назначил врач. Надо также систематически, а не раз от раза, не только в периоды

подъема артериального давления принимать прописанные лечащим врачом сосудорасширяющие препараты, чтобы добиться стойкой нормализации артериального давления.

Кроме того, женщинам, выходя на улицу в сильный мороз, желательно надевать шерстяной платок, а поверх него - теплую шапку. Тогда вы утеплите не только голову, но и шею, где расположены сосуды, несущие кровь к голове. Кстати, и здоровым людям постоянно ходить в мороз без головного убора чрезвычайно вредно. Многократно повторяющийся спазм сосудов кожи волосистой части головы приводит в конце концов к выпадению волос.

Анатолий САФОНОВ.

Растет аир на болотах (отсюда и одно из его названий), в тихих заводях, на мелководье прудов, по обводненным берегам рек. Издавна с помощью аира и порошка угля очищали воду, не пригодную для питья. Корневища и теперь используют для заклепки бочек, получения крахмала, дубления кожи, а также против блох и других насекомых.

Душистое,пряно-горькое на вкус корневище аира применяют в кондитерской и парфюмерной промышленности. Его можно класть в компоты из свежих и сухих яблок, груш и ревеня, варить в сиропе, что придает ему особый специфический аромат и вкус.

А крупный рогатый скот с

ДУШИСТЫЙ ЛЕКАРЬ

Ни своим высоким "ростом" - более одного метра, ни линейными листьями и зеленовато-желтыми соцветиями славится это многолетнее травянистое растение - аир болотный, или пахучий. Еще в древние времена люди в прямом смысле докопались до основного богатства - мощного мясистого корневища, достигающего в длину 50 сантиметров. Его-то и стали использовать в качестве лекарственного сырья.

корневища легко поглощают влагу.

В корневищах аира содержатся душистое каламусовое (эфирное) масло, аскорбиновая кислота, горький

стакан кипятка. Настоять два-три часа и пить.

Отвар обладает болеутоляющим, отхаркивающим и дезинфицирующим действием, незначительно снижает артериальное давление.

Во время эпидемии гриппа рекомендуется три-четыре раза в день жевать корневище аира - это предупредит возникновение болезни.

Порошок аира применяют не только при изжоге, поносе и неприятном запахе изо рта (на ка-

ложку оливкового масла. Все это следует тщательно перемешать и нанести эту маску на лицо на десять минут. После этого маску надо смыть теплой водой и нанести на лицо дневной крем - и вы будете в полном порядке.

Татьяна ГУРЬЕВА.

КАКАО ОТ КАШЛЯ

У меня был сильный кашель, а помог такой рецепт. Возьмите 100 г сока алоэ, 100 г какао-порошка, 100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г свиного жира, все хорошо перемешайте и добавляйте по 2-3 чайные ложки в стакан горячего молока. Лекарство долго хранится в холодильнике.

Ольга ЖУКОВА. Тюмень.

Как известно, древнегреческая богиня Афродита каждое утро вновь возрождалась из морской пены и таким образом сохраняла вечную молодость.

Современным женщинам этот божественный метод недоступен. Поди-ка, слепи себя из пены! Да еще и каждое утро. И тем не менее о том, чтобы как можно дольше выглядеть молодой, может позаботиться любая женщина. Достаточно ознакомиться с советами рубрики "Афродита" польского журнала "Пшиячулка".

Избавиться от нежелательных морщин на лице поможет смесь от морщин, а затем пользуйтесь ею по мере необходимости. Для ее приготовления нужно 50 граммов миндальных орехов, отрубей или овсяных хлопьев, желток, 15 граммов камфорного спирта и 1 грамм тимола. Все это перемешайте и добавьте воды до получения мягкой пасты, кото-

рую можно класть в компроты из свежих и сухих яблок, груш и ревеня, варить в сиропе, что придает ему особый специфический аромат и вкус.

А крупный рогатый скот с успехом поедает его высокие сочные побеги.

Заготавливают корневища осенью, когда уровень воды в водоемах понижается. Их выкапывают, обмывают, очищают от мелких корней, режут на куски длиной 15-20 сантиметров и сушат в сушилках при температуре около 25 градусов или в теплых помещениях. Заготовки следует хранить один год в стеклянной таре или мешках в сухих помещениях, так как

качестве лекарственного сырья.

корневища легко поглощают влагу.

В корневищах аира содержатся душистое каламусовое (эфирное) масло, аскорбиновая кислота, горький гликозид акорин, алкалоид каламин, холин, камедь, крахмал, смола и дубильные вещества.

Лечебное действие оказывают эфирное масло и акорин. Спиртовая настойка корневища аира и его водный настой улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, повышают аппетит и общий тонус организма. С помощью настойки можно избавиться от зубной боли и рвоты.

ПО РЕЦЕПТАМ АФРОДИТЫ

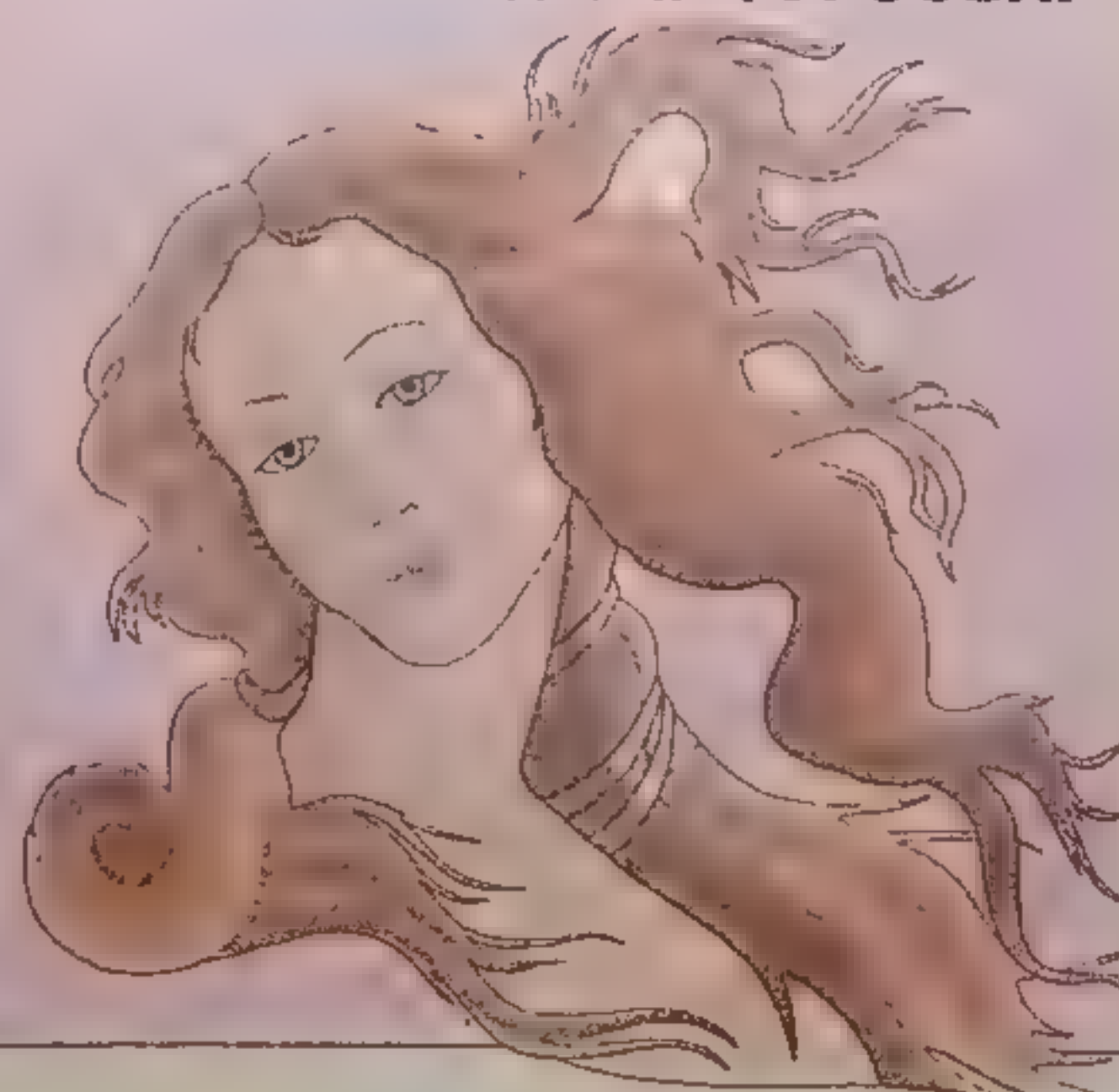
рую нанесите на то место, где имеются морщинки, на час-полтора, а затем вымойте лицо.

Или такой совет. По 10 граммов чабреца, шишек хмеля, цветков мальвы проварите в 0,5 литра воды в широком сосуде (миске, например), а затем наклонитесь над ним так, чтобы лицо и шея были в контакте с паром. Длительность процедуры - 15 минут. После этого вымойте лицо холодной водой, вытрите мягким полотенцем, смажьте его яичным желтком и прилягте минут на сорок. Разговаривать во время отдыха нельзя, так как необходимо, чтобы мышцы лица оставались неподвижными.

Для борьбы с морщинками очень хороши маски на основе трав - зверобоя, ромашки, мать-и-мачехи и льняного семени. Лучше использовать экстракты из них.

Можно использовать фруктовые и овощные соки. Вот один из рецептов. Сок из половины огурца средней величины выдавите в 200 граммов водки. Этой жидкостью протирайте лицо в течение нескольких дней. Если же кожа сухая, то вместо водки используйте вино, которое не вызывает раздражения.

Ольга ФУРСОВА.



Для приготовления настойки нужно взять 20 граммов измельченного корневища и 100 граммов 70-процентного спирта. Настаивать восемь дней в темном месте. Принимать по 20 капель три раза в день до еды.

Для лечения язвенной болезни желудка применяют отвар корневища. Следует помнить, что отвар или настой из лекарственных растений нужно готовить в эмалированной посуде с плотно прилегающей крышкой. После процеживания сырье надо отжать и объем жидкости довести до исходного кипяченой водой.

Чтобы приготовить отвар, надо взять 15 граммов сухих корневищ на 0,5-0,75 литра горячей кипяченой воды и настаивать два-три часа. Принимать по четверти стакана три раза в день за полчаса до еды. Вместо корневища можно использовать порошок: две чайные ложки на

Во время эпидемии гриппа рекомендуется три-четыре раза в день жевать корневище аира - это предупредит возникновение болезни.

Порошок аира применяют не только при изжоге, поносе и неприятном запахе изо рта (на кончике ножа), но и наружно - им присыпают раны и гноящиеся язвы.

В народной медицине порошок, свеженатертое корневище и водную настойку из него втирают в кожу при ревматизме, радикулитах и болях в суставах.

Настойкой аира на водке с медом лечат кровоточащие раны в горле. Кашицу из свежего корня прикладывают к ушибам.

И это еще далеко не все. Отваром корневища аира в сочетании с корнем лопуха, цветками календулы, листьями и цветками настурции и листьями крапивы моют голову для предупреждения выпадения волос. После мытья голову насухо не вытирают.

Для приготовления такого отвара нужно взять по 10 граммов каждого растения, залить литром горячей воды, настоять, процедить и использовать для мытья головы.

Сохранился и другой более упрощенный рецепт для укрепления волос. Две столовые ложки корневищ аира смешать с двумя столовыми ложками лопуха и варить 20 минут в 1,2 литра воды. Настаивать шесть часов. Отвар процедить и мыть им голову три-четыре раза в неделю в течение месяца. Можно к указанной смеси добавить одну часть высушенных листьев крапивы двудомной.

Такой вот этот аир болотный, корневище которого издавна служит людям универсальным средством от хворей и в других целях.

Евгения ПЕНОВА.

ДЫШИТЕ НОСОМ

Долго не проходящий насморк нередко заставляет нас дышать ртом, и с течением времени это входит в привычку, от которой не так легко избавиться.

- Такое дыхание, безусловно, и не так безвредно, как может показаться на первый взгляд, - считает опытный отоларинголог **Надежда Михайловна ЖИНКОВА**. - Во-первых, при вдохе-выдохе ртом уменьшается количество эритроцитов в крови. Во-вторых, нарушается деятельность пищеварения. В-третьих, это грозит воспалением верхних дыхательных путей, кроме того, открыт свободный доступ для инфекций.

- Как же избавиться от неправильного дыхания ртом?

- Научиться правильно дышать носом можно с помощью специальной гимнастики. Прежде чем к ней приступить, за две-

три минуты нужно закапать в нос сосудорасширяющие капли - санорин, глазолин, нафтизин. Этой гимнастикой не следует заниматься во время болезни, особенно при повышенной температуре.

Итак, сядьте прямо, займите удобное положение и приступайте к упражнениям.

В течение 30-60 секунд равномерно дышите обеими половинками носа. Это упражнение нужно повторять после каждого последующего упражнения.

Теперь прижмите пальцем правую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно подышите левой половинкой носа в течение 30-60 секунд. Так же подышите правой половинкой носа.

Следующее упражнение надо делать во время ходьбы. На каждые четыре шага сделайте глубокий, спокойный вдох носом, а на следующие четыре шага - медленный выдох носом.

Когда почувствуете, что носовое дыхание улучшилось, переходите от равномерного и спокойного дыхания к форсированному, усиленному. При этом должны активно работать мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки. Если форсированное дыхание вызывает голо-

вокружение, головную боль, сразу переходите на спокойное, обычное дыхание носом.

- Как долго нужно заниматься такой гимнастикой?

- Упражнения можно делать несколько раз в день по две-три минуты. Положительный результат начинает сказываться спустя три-четыре недели с начала занятий.

Насколько успешно проходит тренировка по правильному дыханию носом, можно проверить следующим образом. Нужно поднести поочередно зеркало к правой и левой ноздре и сделать выдох носом. На поверхности стекла должны появиться запотевшие пятна. По их величине легко определить результативность гимнастики.

Если пятно из правой или левой ноздри меньше, значит, какая-то половинка носа хуже участвует в дыхании, и тренировки необходимо продолжать до тех пор, пока запотевание с обеих сторон будет равномерным.

В результате правильное носовое дыхание станет залогом вашего здоровья и самочувствия.

Беседовала
Евгения ПЕНОВА.

ПРЯНАЯ АПТЕЧКА

Пряности во все времена использовали не только в поварском деле, но и в целительстве.

чении туберкулеза, холеры и грибковых инфекций. Если вы ежедневно после еды будете съедывать бутончик гвоздики, кари-

левый мешочек, помните и положите в платяной шкаф. Моль испугается и улетит.

А вот у **имбиря** используются корни. Перед сушкой специально вымочите их в воде. Острый вкус повышает аппетит и активизирует пищеварение. Но это не все.

Увядающая кожа рук вновь станет эластичной и мягкой, если взять желток, столовую ложку меда и чайную ложку муки (размолотого в ступке "геркулеса") и втирать смесь на ночь в кожу. Чтобы надеть хлопчатобумажные перчатки, надо сделать картофельного пюре.

Малозрелые бутоны

Увядаящая кожа рук вновь станет эластичной и мягкой, если взять желток, столовую ложку меда и чайную ложку овсяной муки (размолотого в кофемолке "геркулеса") и втирать эту смесь на ночь в кожу рук, а затем надеть хлопчатобумажные перчатки.

Если руки стали шершавыми и сухими, то надо сделать ванночку из картофельного отвара, сыворотки, отваров "геркулеса", риса. А если добавить еще и по чайной ложке питьевой соды и глицерина, то лучшего ухода для рук и придумать сложно.

БАРХАТНЫЕ РУЧКИ

Если кожа рук покраснела, обветрилась, потрескалась, то помогут такие ванночки: заварите столовую ложку картофельного крахмала в литре кипятка и в этом теплом киселе подержите руки минут 15, а затем ополосните их.

Сделайте отвар из листьев подорожника, череды, корней сельдерея, а еще проще - чуть-чуть подогрейте сок квашеной капусты, приготовьте ванночку и подержите в ней руки 10-15 минут.

Избавиться от трещин на пальцах поможет смесь из равных частей воды и молока. Кстати, трещины заживут быстрее, если смазывать их спиртовой настойкой прополиса, настойкой или соком чистотела. Неплохо помогает и лист алоэ, разрезанный вдоль и привязанный к ране.

А можно сделать и питательный крем. Для этого возьмите 1-2 столовые ложки ромашки (подорожника или календулы), залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Столовую ложку настоя смешайте с 50 г сливочного масла или маргарина и чайной ложкой меда. Крем храните в холодильнике и применяйте днем после мытья рук и на ночь. Втирают крем от кончиков пальцев к запястьям.

Наталья КРИВОШАПКИНА,
пос. Кунмиха
Архангельской области.

ПРЯНАЯ АПТЕЧКА

Пряности во все времена использовали не только в поварском деле, но и в целительстве.

Нераспустившиеся бутоны гвоздики, содержащие около 20 процентов эфирного масла, были оценены в Европе благодаря арабам, которые использовали ее в качестве антисептика и для лечения зубов. Теперь же выяснилось, что **гвоздичное** масло помогает при ле-

чении туберкулеза, холеры и грибковых инфекций. Если вы ежедневно после еды будете съедывать бутончик гвоздики, кари-

левый мешочек, помните и положите в платяной шкаф. Моль испугается и улетит.

А вот у **имбиря** используются корни. Перед сушкой специально вымочите их в воде. Острый вкус повышает аппетит и активизирует пищеварение. Но это не все.

Имбирь еще и останавливает понос, тошноту и рвоту (0,5 грамма молотого имбиря 3-4 раза в день). Или используйте для этой цели настойку имбиря на водке в пропорции 1:10. Имейте в виду, что имбирный порошок, смешанный с натуральным медом, помогает решить мужские проблемы. И от морской болезни имбирь помогает.

Есть и еще одна, пока не слишком распространенная у нас

ес у вас никогда не появится. Французские врачи установили также,

что гвоздика укрепляет память и значительно увеличивает половое влечение. К тому же гвоздика поможет вам избавиться от моли. Для этого насыпьте несколько бутонов в мар-

ле пребывания на юге, под жарким солнышком. Сегодня это заболевание успешно лечится.

Алексей БЕЛЬЧЕНКО,
врач-дерматолог,
косметолог.

ПОМОГАЕТ НИКОГДА НЕ ВРЕДИТ

У 4-летнего ребенка плоскостопие и нарушение осанки. Каким видом спорта ему можно начать заниматься?

Марина БУРЦЕВА,
Челябинск.

Все зависит от степени нарушения осанки, от вида плоскостопия. Почти никогда не бывает противопоказаний для плавания, верховой езды, некоторых видов восточных единоборств. Но лучше все-таки пройти обследование у спортивного врача или хотя бы педиатра.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.

им подкрашивают сыры, маргарин, ликеры.

Куркумин имеет не только декоративные свойства. Он снижает содержание холестерина в крови, а также уменьшает риск онкологических заболеваний, выводит токсины из печени и снижает повышенную кислотность в желудочно-кишечном тракте. Помогает и при гепатитах и артритах. Принимайте куркумин три раза в день на кончике ножа до еды. Суточная доза - от 1 до 5 граммов.

В **мускатных орехах** содержится 15 процентов эфирного масла. Его используют при женских болезнях и как растирание при ревматических болях. Но проявляйте осторожность. В больших дозах им можно и отравиться.

А пряность массового применения - **лавровый лист** - помогает при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях мочевого пузыря и как компресс при укусах пчел.

Первым средством из пряностей при простудах является **корица**, пишет польский журнал "На здравье".

Татьяна ГУРЬЕВА.



Вам потребуются небольшие лоскутки с преобладанием зеленого цвета, голубая гладкокрашенная ткань 65 см по долевой и 40 см по поперечной нити, красная ткань для фона 38x57 см, зеленая ткань для елки 30x30 см, вспомогательные ткани - для основы панно 48x62 см - бортовка или другая плотная ткань. Основа для кармана 38x19 - плотная ткань. Основа для каймы - флизелин или белый ситец, полоса примерно 2,5 м при ширине 7 см.

Выполните рисунок в натуральную величину (**рисунок 1**). Очертания елки переведите на бумагу и вырежьте. На плотной ткани - основе 48x62 см - очертите контуры



7 см

каймы и разместите красную ткань таким образом, чтобы она слегка заходила за границы каймы, подколите булавками. Елку из бумаги рас-

чите по этим линиям желтой шелковой ниткой или люреком.

Из зеленой ткани вырежьте елку по контурам рисунка и положите на фон. Подколите булавками и прошейте по контурам густым швом "зигзаг" также желтой ниткой.

Для изготовления каймы и кармана нужно сшить мозаичные полоски. На основу из фли-

НА НАШЕЙ ЕЛКЕ НЕ РАСТУТ ИГОЛКИ

форму, размер и цвет. Чередуйте темные и светлые, маленькие и большие кусочки. Закончив набор, срежьте излишки тканей по сторонам основы. У вас получилась мозаика из осколков и клиньев. Отрежьте три полосы для каймы, остальные заготовки используйте для кармана. При этом полосы с мозаикой разложите на основе кармана. Выберите косое направление полос, чтобы избежать вертикальных и горизонтальных швов. Углы заполните треугольными деталями, которые образуются при косом расположении и впоследствии срежутся (**рисунок 3**).

Сшейте между собой все детали, разутюжьте швы и скрепите булавками лоскутное полотно кармана с основой, предназначенной для кармана. Прошейте эти две детали по лицевой стороне вертикальными рядами желтой ниткой. Окончательно подровняйте ножницами все контуры кармана.

Раскроите голубую ткань на полосы шириной 3 и 6 см. Для внутренних сторон каймы по 3 см. Для кармана и внешней окантовки - по 6 см.

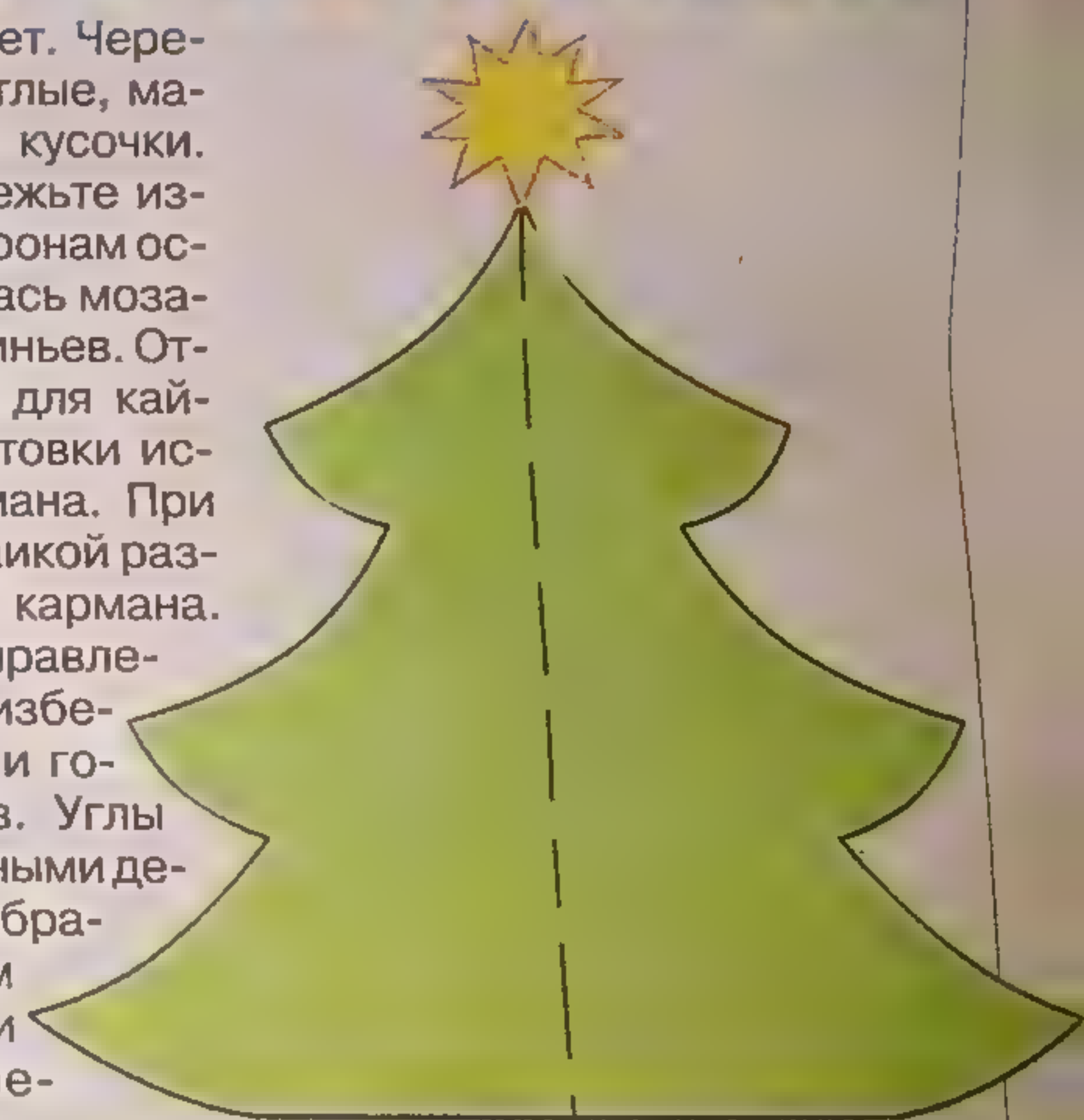
Сложите голубую полосу шириной 6 см вдвое по длине изнанкой внутрь. Проутюжьте

полосу рядом с голубой окантовочной полосой. Шов соединяет основу из бортовки с красным фоном, кайму и в нижней части карман.

Верхнюю полосу каймы пришейте аналогично. Повнешним контурам панно окантовку выполните так же, как и на кармане.

На изнанке изделия нужно пришить рукав для реечки, он меньше ширины панно на 2 см. Его ширина 5-7 см. Пришейте вручную.

Такое панно хорошо использовать для бижутерии, расчесок и заколок для волос. Брошки, заколки, серьги.



2 см

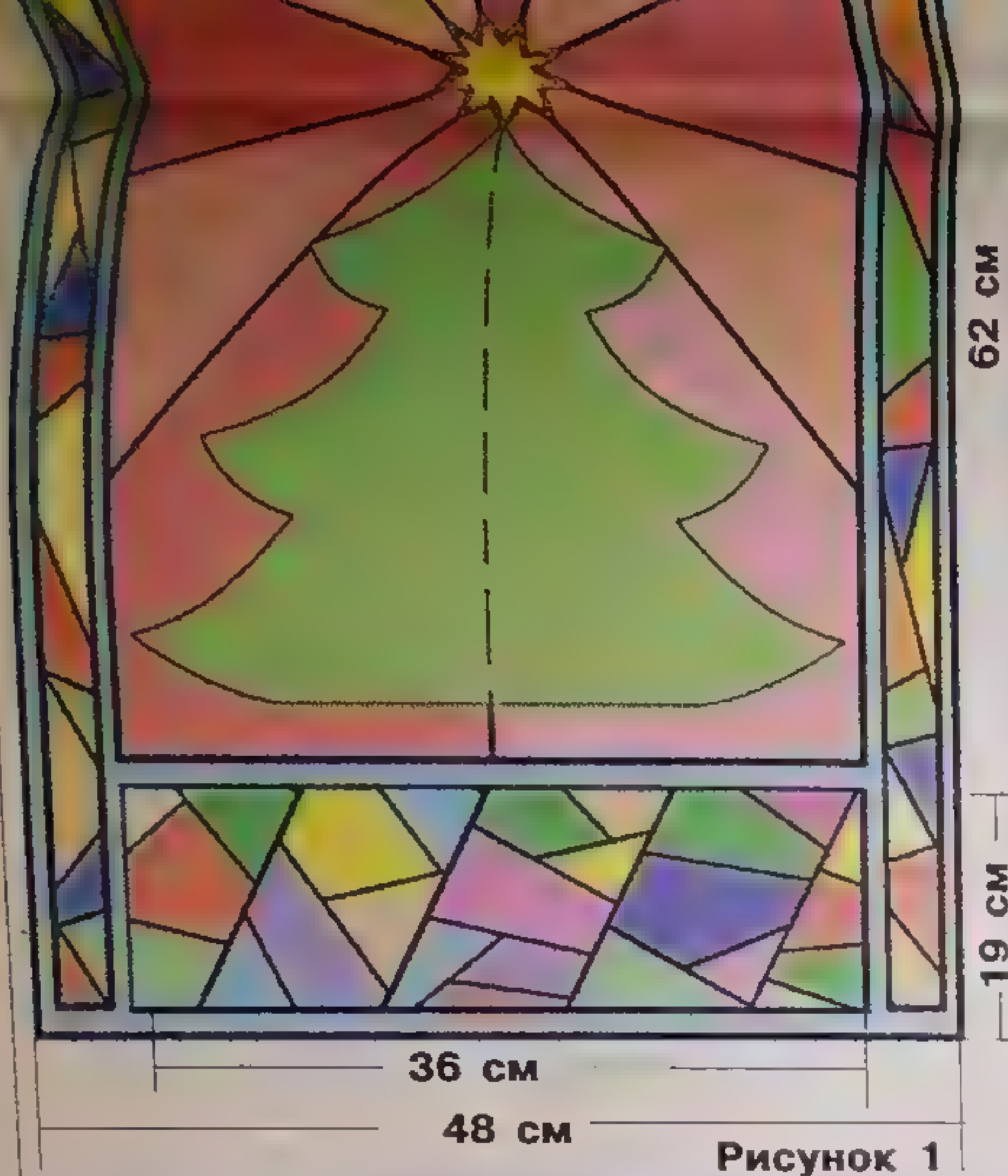


Рисунок 1

бы она слегка заходила за границы каймы, подколите булавками. Елку из бумаги расположите на красном фоне, согласуясь с рисунком, очертите слегка ее контуры мелком, рисунок уберите. Затем с помощью линейки начертите лучи, расходящиеся от макушки елки во все стороны. Простро-

елку по контурам рисунка и положите на фон. Подколите булавками и прошейте по контурам густым швом "зигзаг" также желтой ниткой.

Для изготовления каймы и кармана нужно сшить мозаичные полосы. На основу из флизелина или накрахмаленного ситца шириной 7 см пришивайте лоскутки. Начните с торца полосы, на который накладывается первый лоскут, второй приложите к его срезу изнанкой к себе. Пристрочите (два лоскутка и основа сострачиваются вместе). Верхний лоскут отверните на лицо и прогладьте. Следующий накладывается к срезу предыдущего и пришивается (рисун-
ок 2).

Соединение деталей проходит под разными углами, сами лоскутки имеют разную

полоски шириной 3 и 6 см. Для внутренних сторон каймы по 3 см. Для кармана и внешней окантовки - по 6 см.

Сложите голубую полосу шириной 6 см вдвое по длине изнанкой внутрь. Проутюжьте и подколите на лицевую сторону кармана к верхнему срезу. Пристрочите, расстояние от среза до шва равно 0,7 см. Отогните голубую полосу и заутюжьте вверх, а затем и наизнанку.

Подколите сгиб полосы на изнанке так, чтобы он закрыл шов. Пристрочите по лицу, шов прокладывайте близко к голубой окантовке.

Узкие полосы пришейте к внутреннему краю деталей каймы и заутюжьте наизнанку.

Наложите на основную деталь карман, а затем полосы каймы с двух сторон. Подколите булавками. Пристрочите

пришить рукав для реечки, он меньше ширины панно на 2 см. Его ширина 5-7 см. Пришейте вручную.

Такое панно хорошо использовать для бижутерии, расчесок и заколок для волос.

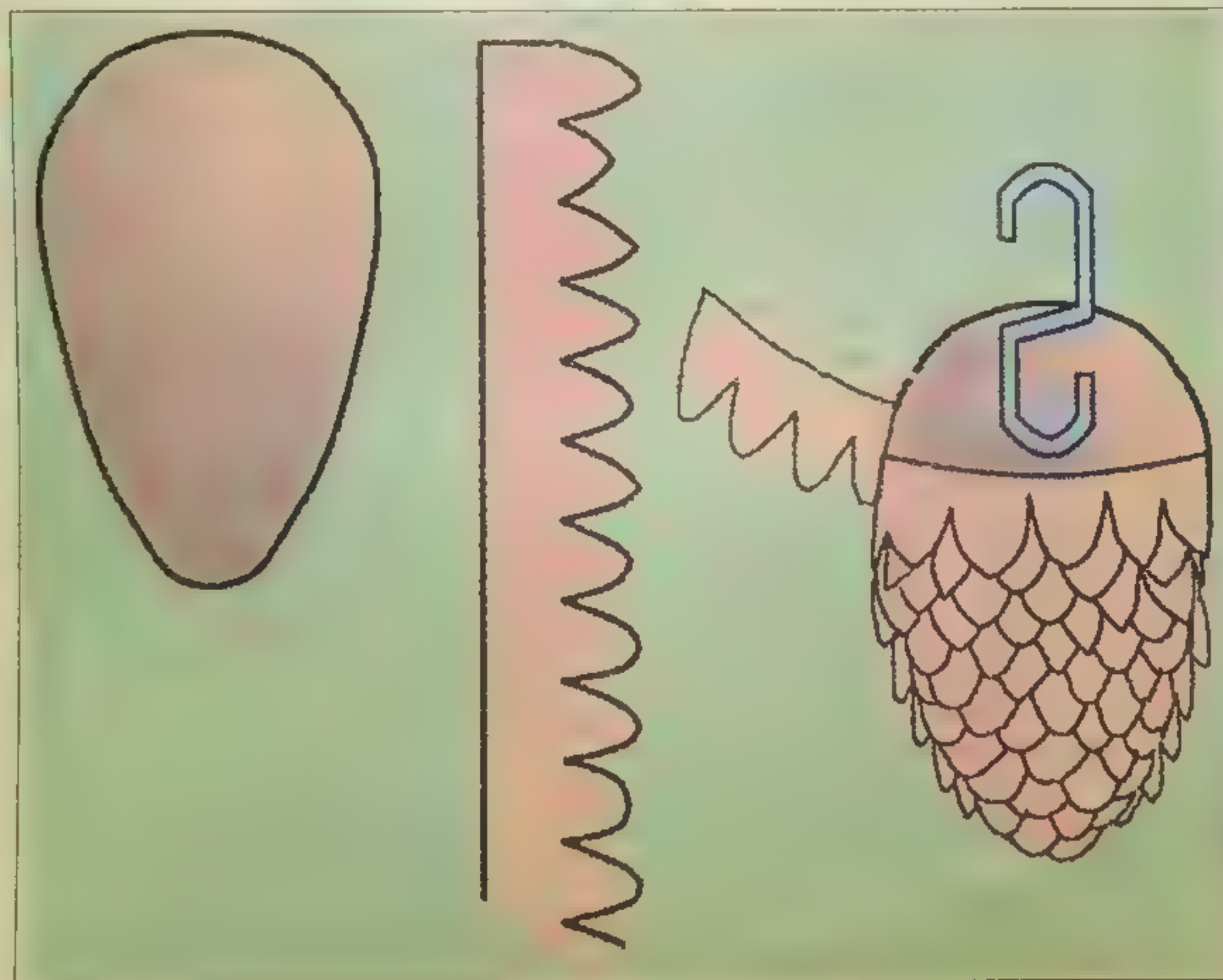
Брошки, заколки, цепочки, клипсы всегда будут у вас под руками и, выходя из дому, вы быстро дополните свой наряд подходящими деталями, не разыскивая их по ящикам и коробкам.

Чтобы удобно было повесить цепочку или бусы, пришейте большие пуговицы. Для сережек можно пришить шторные колечки или бельевые нитки, задекорируйте их бантиками из тесьмы. Но можно сделать и проще - приколоть несколько английских булавок и брошек и вешать серьги, клипсы, цепочки на них.

Лариса БАНАКИНА.

СКАЗОЧНАЯ ШИШКА

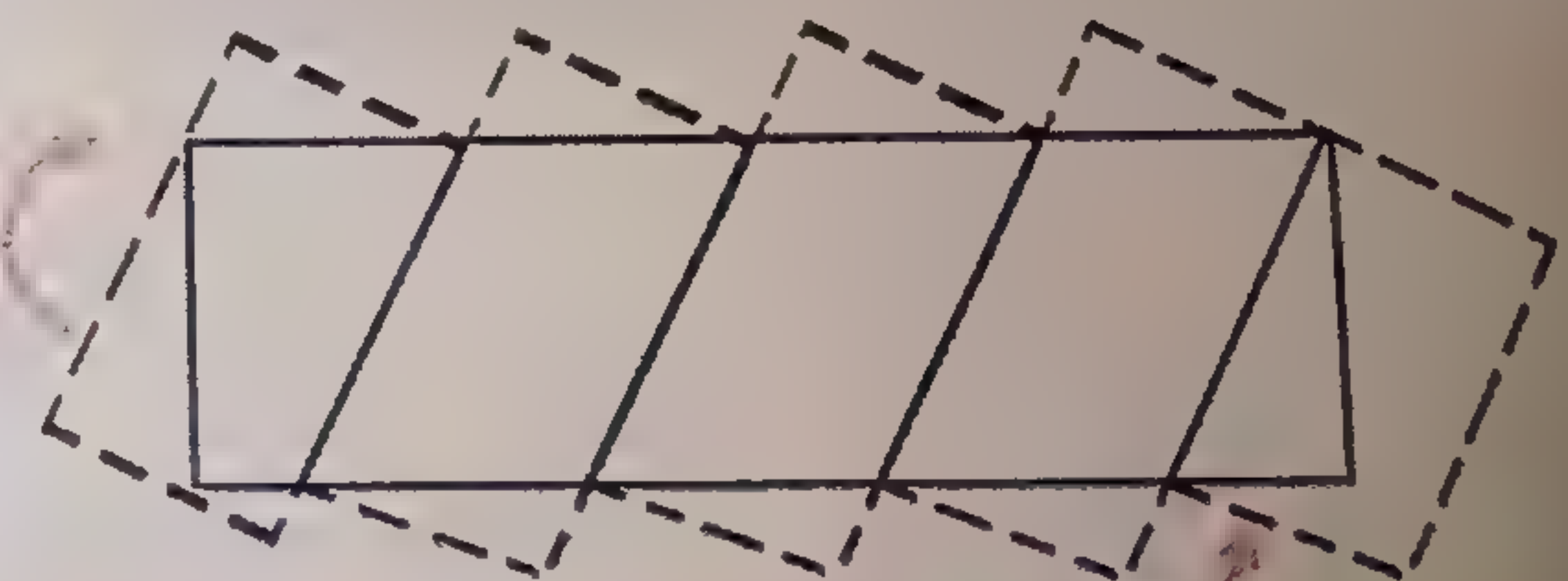
Я хочу рассказать, как сделать из пластилина и бумаги почти настоящую шишечку. Сначала лепите из пластилина болванку по форме шишечки 5-6 см длиной. Потом из бумаги вырезаете ленточку - с одной стороны ровную, с другой - зубчиками по форме чешуек шишки. Ленту красите коричневой краской с обеих сторон. Когда краска высохнет, она получится жестковатой, шершавой, не очень ровной, как и положено настоящим чешуйкам на шишке. Берете эту ленту и обматываете ею пластилиновую болванку, начиная снизу, чтобы чешуйки ложились внахлест. Можно покрасить ленточку не коричневой краской, а зеленой - получится молоденькая шишечка. Хотите сказочных шишек -



красьте ленточку во все цвета радуги. Если делать не торопясь и аккуратно, при необходимости надрывая ленту и закрашивая белеющие места, шишечка получится очень нарядной.

Олег СИНЬКОВ. Санкт-Петербург.

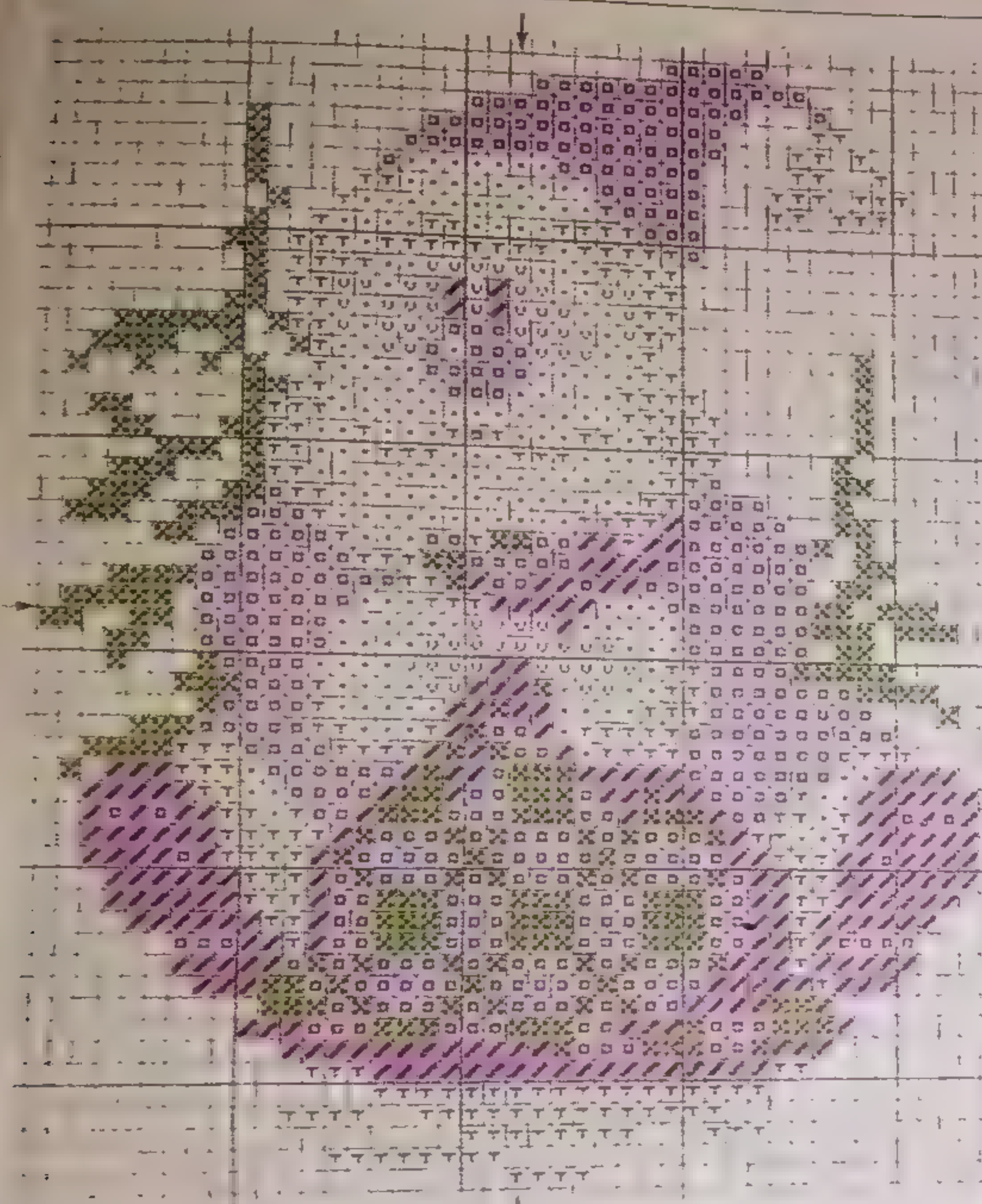
Рисунок 3



Расположение мозаичных полос на кармане



Рисунок 2



ВЫШИТЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

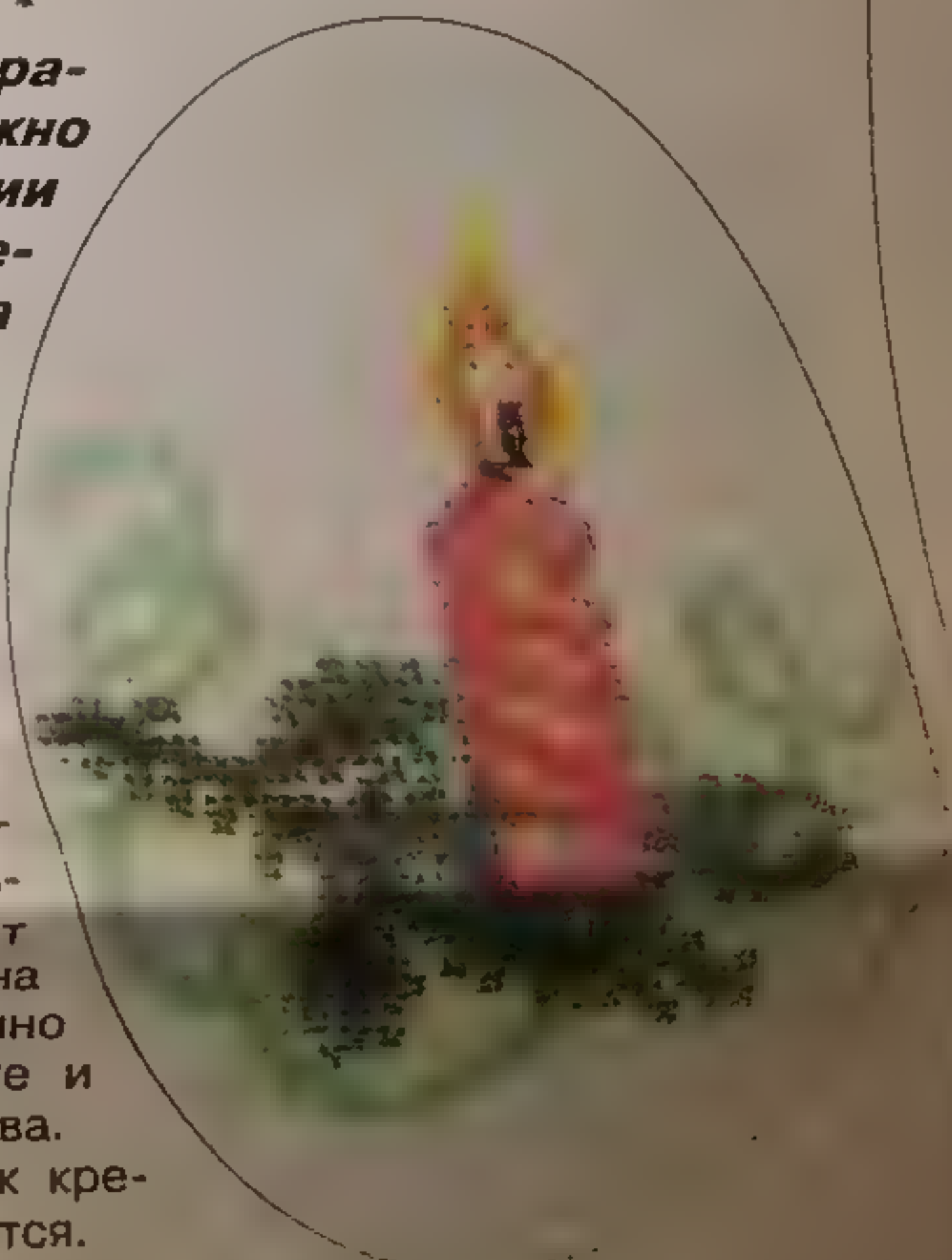


На праздники принято дарить поздравительные открытки. Конечно, их можно купить и при нынешнем разнообразии выбрать на любой вкус, а можно сделать самим. Причем не нарисовать, а вышить.

Чтобы сделать такую открытку, вам потребуется лист плотной бумаги. Сложите его пополам, чтобы у вас получилась открытка. На лицевой стороне вырежьте "окошечко", размер которого примерно на 1 см меньше размера вышивки. Готовую вышивку лицом вниз положите на внутреннюю сторону открытки. Затем возьмите либо лист специальной клеевой бумаги, либо обычный лист бумаги, смазанный клеем. Наложите его на изнаночную сторону вышивки, одновременно приклеивая и к открытке, плотно прижмите и аккуратно разгладьте рукой. Открытка готова.

Вышить новогоднюю картинку можно как крестом, так и гладью, кому как больше нравится.

Светлана ДОКУЧАЕВА.



размера вышивки. Готовую вышивку лицом вниз положите на внутреннюю сторону открытки. Затем возьмите либо лист специальной клеевой бумаги, либо обычный лист бумаги, смазанный клеем. Наложите его на изнаночную сторону вышивки, одновременно приклеивая и к открытке, плотно прижмите и аккуратно разгладьте рукой. Открытка готова.

Вышить новогоднюю картинку можно как крестом, так и гладью, кому как больше нравится.

Светлана ДОКУЧАЕВА.

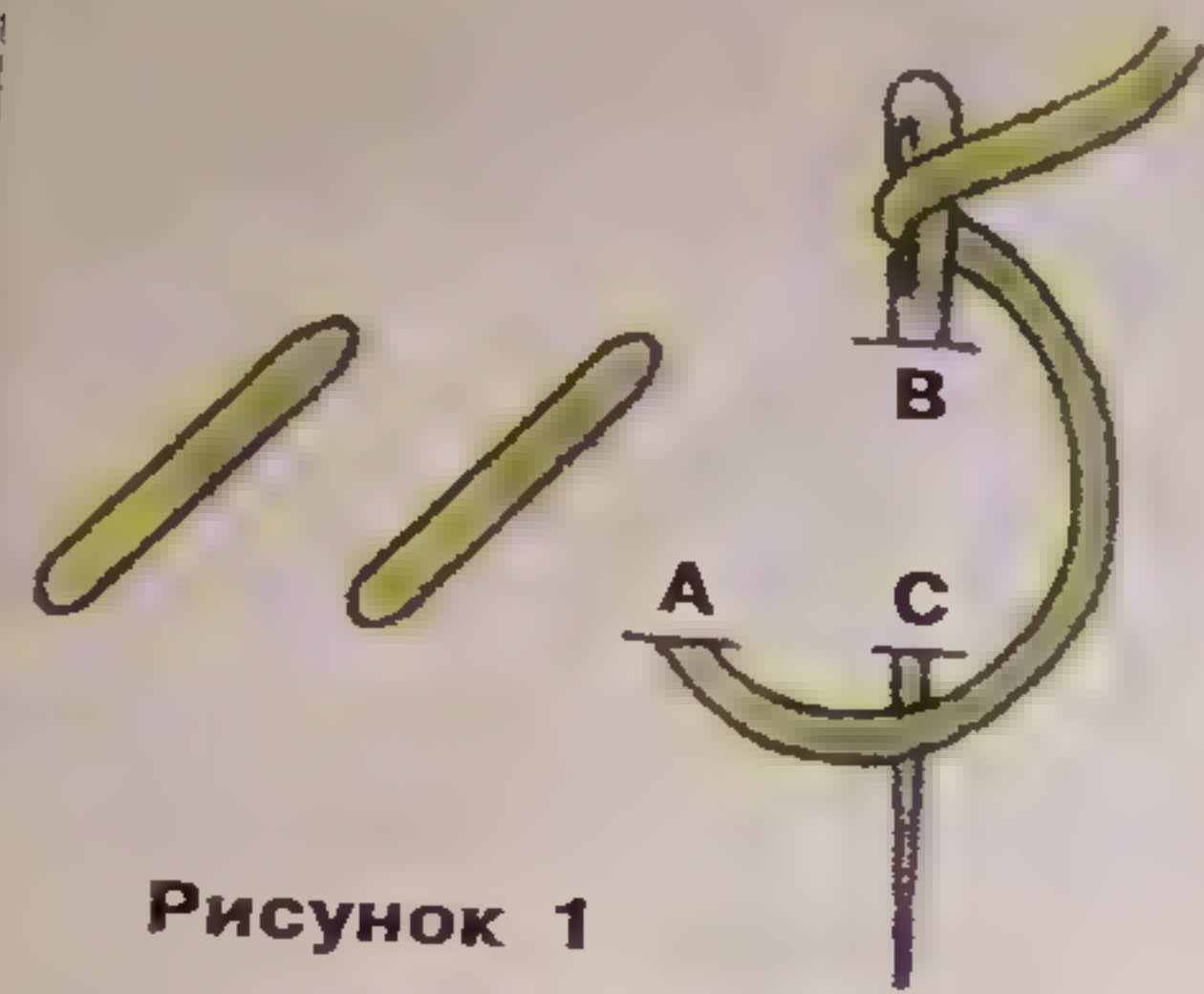


Рисунок 1

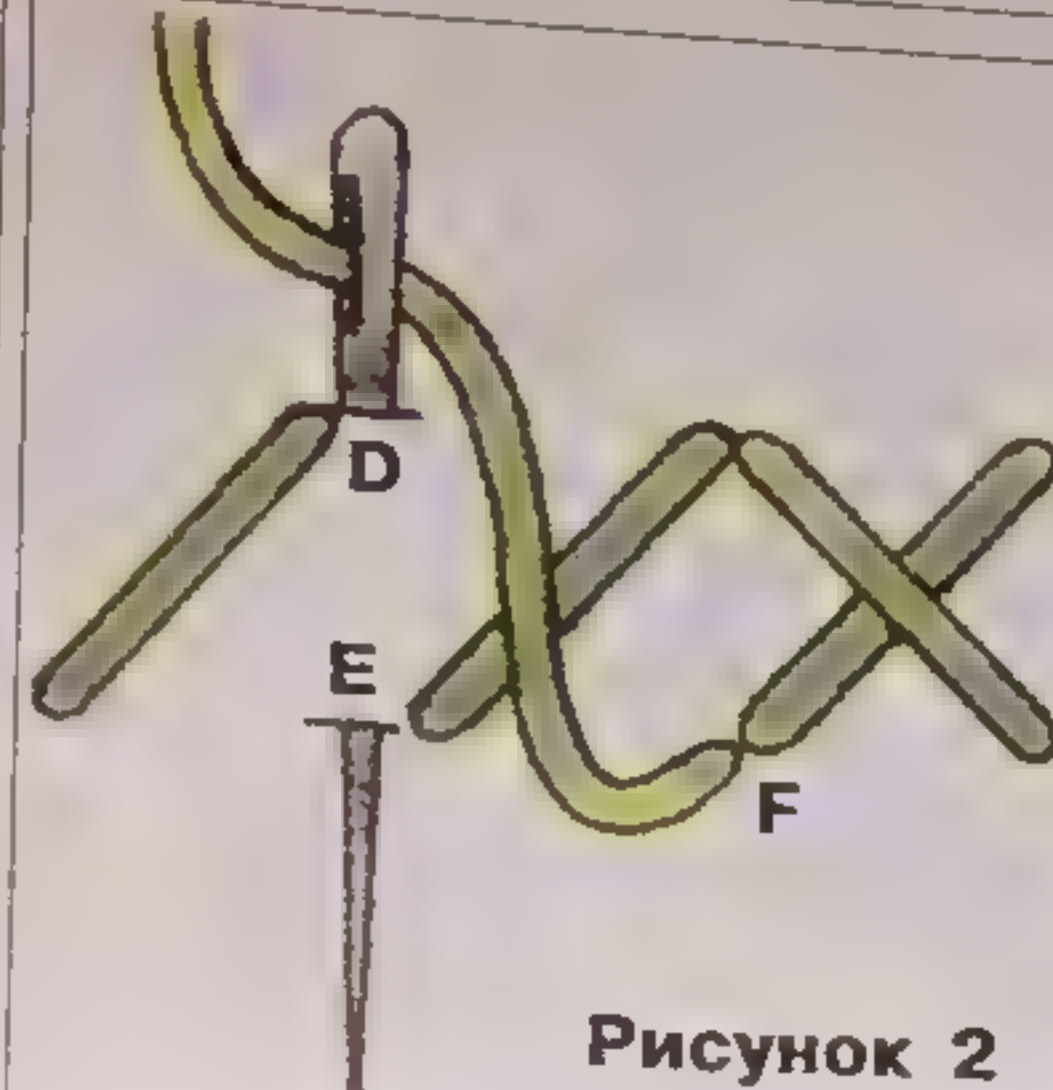


Рисунок 2

Для того чтобы вышить эту новогоднюю картинку, вам понадобится:

- Канва для вышивания или льняная ткань с хорошо выраженным плетением. Переплетающиеся в ткани нити утка и основы помогают аккуратно вышить рисунок.

- Крученый шелк десяти цветов: светло- и темно-красный, бирюзовый, зе-

ДЕД МОРОЗ СПЕШИТ НА ПРАЗДНИК



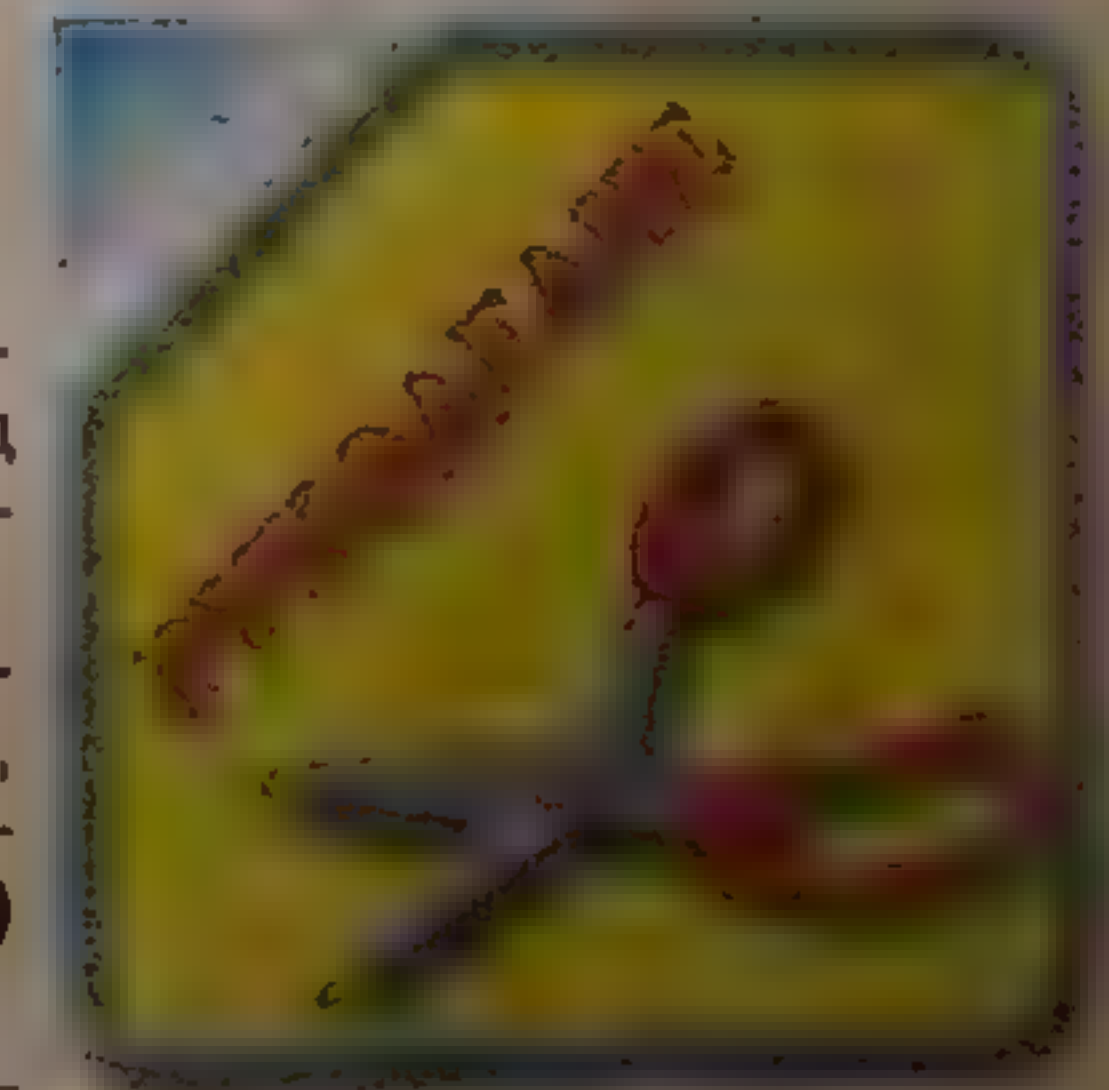
лениый, бронзовый, желтый, розовый, бледно-розовый, бежевый и черный.

- Игла для вышивания.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Ряды каждого цветового участка выполняются в два этапа: сначала ряд первого элемента крестиков слева направо, затем в обратную сторону.

Начинай вышивать из точки А (рисунок 1). Вкалывай иглу в точку В так, чтобы она вышла в точке С. В противоположном направлении (рисунок 2) игла проходит от точки F до точки E.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

РУСАЛКА ДАРЬЯ

СУП "РУСАЛКА"

Из любой рыбы сделайте фарш, добавьте лук, чеснок, соль, перец, яйцо. Сделайте маленькие фрикадельки, слегка обжарьте их в растительном масле. В кастрюлю налейте воды, добавьте картошку, нарезанную кубиками, тертую морковь, обжаренную на сливочном масле, посолите. В конце варки положите обжаренные фрикадельки, лавровый лист, зелень, бульонный кубик. Как суп закипит - подавайте на стол.

ФРИКАДЕЛЬКИ "АСТРАХАНСКИЕ"

На 500 г рыбного фарша возьмите 3 помидора, 3 сладких перца, столовую ложку рубленой петрушки, луковицу, дольку чеснока, соль, перец, ломтик белого хлеба, по столовой ложке муки и томата.

Филе рыбы, замоченный хлеб, чеснок, лук, петрушку, сладкий перец, помидоры пропустите через мясорубку. Добавьте соль, молотый перец, перемешайте. Сформируйте фрикадельки, обваляйте в муке. Из рыбных костей сварите бульон, процедите. Обжарьте лук с томатом, разведите бульоном. Как только соус закипит, опустите в него фрикадельки, накройте крышкой и

тушите 20 минут. Подавайте с отварным рисом.

СИЧЕНИКИ "РЫБАЦКИЕ"

На 500-700 г рыбного фарша нужно взять 100-200 г хлеба, головку лука, небольшой вилок капусты, 25 г сливочного масла, 500 г сметаны, соль, перец, зелень.

Филе рыбы, размоченный хлеб, обжаренный репчатый лук два раза пропустите через мясорубку, посолите, поперчите. На ошпаренные капустные листья положите фарш, заверните в виде конверта, уложите в кастрюлю, залейте сметаной и тушите в духовке минут 40. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

РЫБНЫЙ РУЛЕТ "ОРИГИНАЛ"

Перемешайте 200 г томата и 125 г сливочного масла, 50 г желатина, соль, перец.

На целлофан выложите слой этой массы, на него - филе сырой рыбы, опять слой пасты, затем филе, затем снова пасту. Все сверните в форме батона и варите примерно час. Затем охладите, положите под пресс. Подавая на стол, удалите целлофан, нитки и нарежьте.

РЫБНЫЙ РУБЕЦ "ДАРЬЯ"

Рыбу ошпарьте, снимите кожу, удалите кости. Мякоть нарежьте узкими полосками, посолите, обжарьте. Лук и мор-

ковь порежьте соломкой, обжарьте, добавьте жир, немного воды и тушите. Когда овощи станут мягкими, положите рыбу и тушите еще минут 20. Посолите, заправьте мукой, сметаной, добавьте зелень и приправы.

КАРП ПО-ИМПЕРАТОРСКИ

У карпа удалите жабры, внутренности, чешую. Промойте. Опустите в горячую воду, добавив уксус из расчета на 1 л воды - 50 г уксуса и побольше соли. Варите на медленном огне. Рыба приобретет голубоватый оттенок. Подавайте целиком, выложив на блюдо.

КРОКЕТЫ "АНТОШКА"

Филе рыбы пропустите через мясорубку вместе с размоченным хлебом. Добавьте соль, перец, яйцо, обжаренный лук. Все взбейте, разделайте на шарики. Раскатайте из них лепешки, на каждую выложите фарш - крутые яйца порубите вместе с мелко порезанным пассерованным луком. При желании можно добавить соль и перец. Края лепешек соедините, защипите, сформируйте круглые шарики, опустите их в кляр и обжарьте их в большом количестве растительного масла.

НОВОГОДНЯЯ МОЗАИКА

На 500 г рыбного филе вам понадобится полстакана молока, 200 г белого хлеба, 2 луко-

вицы, 100 г сливочного масла, четверть стакана майонеза, столовая ложка растительного масла, чайная ложка желатина, 3 сырых и 2 сваренных вкрутую яйца, столовая ложка сухарей, морковь, столовая ложка зелени, соль, перец.

Рыбное филе без кожи вместе с замоченным в молоке хлебом, жареным луком пропустите через мясорубку. Добавьте целое яйцо и два белка, все вымешайте и еще раз пропустите через мясорубку. Готовую массу ровным слоем выложите на смазанный растительным маслом противень и запекуйте в духовке. Охладите, нарежьте ромбиками или квадратиками. Отдельно взбейте в пышную массу сливочное масло, добавьте майонез, растопленный желатин. Все перемешайте. Разделите массу на три части. В одну добавьте мелко нарезанную зелень, во вторую - протертые вареные яичные желтки, третью оставьте светлой. Часть рыбных квадратиков смажьте зеленой массой, другую часть - желтой, а оставшуюся - светлой. Бока также смажьте массой из масла, майонеза и желатина и слегка присыпьте панировочными сухарями. При желании можно украсить фигурками из отварной моркови.

Елена ГОЛИКОВА.
г. Харабали
Астраханской области.

СЕЛЬДЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Вам потребуется 500 г сельди, яблоко, большая луковица, 150 г сметаны или майонеза, сахар, соль, лимонный сок, горчица по вкусу.

Сельдь вымочите в холодном молоке примерно 3-4 часа (правда, слабосоленую можно совсем не вымачивать). Затем филе дважды пропустите через мясорубку. Яблоко очистите от кожицы и семян, натрите на терке. Репчатый лук очень мелко нашинкуйте, полейте растительным маслом и хорошенько помните руками. Лук и яблоко смешайте, заправьте по вкусу сахаром, солью, лимонным соком или уксусом, сметаной. При желании можно добавить готовой горчицы. Сельдь аккуратно выложите в селедочницу, залейте приготовленным соусом и украсьте зеленью петрушки. Вместо сметаны можно использовать майонез, но в этом случае не стоит добавлять горчицу.

ПРАЗДНИЧНАЯ ЗАКУСКА

Для нее потребуется 5 яиц, 150 г сельди, 2 столовые ложки майонеза, треть лимона.

Подготовленное филе сельди нарежьте наискось продолговатыми кусочками шириной 1-1,5 см, каждую полоску сверните плотным валиком. Яйца отварите вкрутую, разрежьте вдоль и выложите на плоское блюдо желтками вверх. А для устойчивости предварительно соедините

муке. Из рыбных костей сварите бульон, процедите. Обжарьте лук с томатом, разведите бульоном. Как только соус закипит, опустите в него фрикадельки, накройте крышкой и

РЫБНЫЙ РУБЕЦ "ДАРЬЯ"
Рыбу ошпарьте, снимите кожу, удалите кости. Мякоть нарежьте узкими полосками, посолите, обжарьте. Лук и мор-

обжарьте их в большом количестве растительного масла.

НОВОГОДНЯЯ МОЗАИКА
На 500 г рыбного филе вам понадобится полстакана молока, 200 г белого хлеба, 2 луко-

и слегка присыпьте панировочными сухарями. При желаниии можно украсить фигурками из отварной моркови.

Елена ГОЛИКОВА.
г. Харабали
Астраханской области.

сельди нарежьте наискось продолговатыми кусочками шириной 1-1,5 см, каждую полоску сверните плотным валиком. Яйца отварите вкрутую, разрежьте вдоль и выложите на плоское блюдо желтками вверх. А для устойчивости предварительно срежьте часть белка.

На каждую половинку яйца положите свернутый валиком кусочек селедки, немного майонеза и тонкий ломтик лимона.

СЕЛЬДЬ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

Приготовьте 500 г сельди, 3-4 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, столовую ложку томата-пасты, сахар и уксус по вкусу.

Для этого блюда сельдь лучше всего вымочить в холодном крепком чае. Лук мелко нашинкуйте и спассеруйте на растительном масле, добавьте томат-пасту и прожарьте еще 1-2 минуты. Затем охладите, смешайте с сахаром и уксусом и выложите на тонкие кусочки сельди. Украсьте зеленью.

СЕЛЬДЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

Вам потребуется 500 г сельди, 150 г растительного масла, луковица, 40 г готовой горчицы.

Филе, не разрезая на кусочки, смажьте с обеих сторон горчицей, туго сверните валиком, плотно уложите в банку, залейте растительным маслом, чтобы оно полностью покрыло рыбу. Поставьте банку на сутки в холодильник. Перед подачей на стол нарежьте кусочками, уложите в селедочницу, обложите колечками репчатого лука. Сверху полейте небольшим количеством масла, в котором сельдь вымачивалась.

Галина КЮРДЖИЕВА.
Новороссийск.

БИФШТЕКС ОТ РОБИН ГУДА

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

Свинину без костей промойте, нарежьте поперек волокон, отбейте, посолите, поперчите, на каждый кусочек положите ломтик ветчины и сыра, сбрызните вином. Сверните рулетом, заверните в фольгу и запекайте в духовке 30-40 минут.

ТЕЛЯТИНА ПО-ШОТЛАНДСКИ

Мясо нарежьте кубиками и слегка обжарьте на жире. Затем добавьте муку, небольшое количество бульона, доведите до кипения и тушите под крышкой на слабом огне 45 минут. После этого добавьте лимонный сок, грибной соус, соль, перец и тушите еще 15 минут. Грибной соус готовится следующим образом. Пассерованный лук и отваренные грибы мелко порубите и поджарьте 3-5 минут. Пассерованную муку соедините с грибным бульоном и варите 45 минут. Посолите, процедите, соедините с луком и грибами и варите еще 10-15 минут.

ТЕЛЯТИНА ПО-АНГЛИЙСКИ

Телятину, нарезанную ломтиками, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите, снимая пену, до полуготовности. Затем добавьте мелко нарезанные лук, капусту, мор-

ковь, сельдерей, лавровый лист, черный перец, соль и варите до готовности мяса. После этого мясо переложите в другую кастрюлю. Приготовьте соус: лук мелко нарежьте, чуть поджарьте, залейте уксусом, добавьте перец горошком, лавровый лист, прокипятите 5-7 минут и добавьте кетчуп. Бульон с овощами протрите, соедините с соусом, перемешайте и залейте этой смесью мясо.

Из очищенного картофеля выемкой сформируйте шарики размером примерно с грецкий орех, поварите 10-15 минут, затем добавьте к мясу и варите до готовности. Подавая, посыпьте зеленью.

БИФШТЕКС ПО-АНГЛИЙСКИ

Телятину нарежьте на куски толщиной 2-2,5 см, смажьте растительным маслом и оставьте на 2-3 часа в прохладном месте. Хрен очистите, вымойте и нарежьте длинными тонкими полосками. Мясо посолите и обжарьте с обеих сторон на сильно разогретом жире так, чтобы внутри оно оставалось розовым. Готовые бифштексы уложите на блюдо, на каждый положите кусочек масла, растертого с луком. Оформите хреном и зеленью.

Эльвира ГИЛИНА.
Новокузнецк
Кемеровской области.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

Вам потребуется 200 г отварных кальмаров, 200 г отварной курицы, 2-3 соленых огурца, яблоко. Все порежьте, перемешайте, заправьте майонезом. Добавьте по вкусу соль и перец.

САЛАТ ЗАКУСОЧНЫЙ

Возьмите 200 г колбасы, 1-2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, пачку спагетти, банку майонеза.

И В ТОРЖЕСТВА, И В БУДНИ

Колбасу порежьте на мелкие кубики, сверху выложите немного майонеза, затем отваренные макароны, на них - немного измельченного чеснока. Лук поджарьте на масле и тоже положите поверх макарон. Залейте майонезом. Пусть салат постоит 2-3 часа, и лучше его делать на плоском блюде.

САЛАТ "СЫРНЫЙ РАЙ"

Черный хлеб порежьте кубиками и поджарьте на растительном масле, 250 г сыра натрите на крупной терке. Два соленых огурца очистите от кожуры и порежьте соломкой.

Измельчите на терке два зубчика чеснока и два яйца. Все перемешайте и заправьте майонезом.

САЛАТ "ВЫРВИ ГЛАЗ"

Возьмите 200 г сыра, 2 столовые ложки сахара, лимон, порезанный кружочками, от-

варную рыбу без кожи и костей (можно взять консервированную), перец.

Все продукты выложите слоями на блюде, сверху залейте майонезом и дайте постоять.

САЛАТ "ПРАЗДНИЧНЫЙ"

Отварную говядину порежьте на кубики. Фасоль отварите. Сварите вкрутую 4 яйца и мелко порежьте их. Лук и морковь нашинкуйте и обжарьте. По-

режьте 2 соленых огурца. Все перемешайте, добавьте соль, перец, чеснок и заправьте майонезом.

САЛАТ "НОВОГОДНИЙ"

Для салата потребуется: 400 г капусты, одна отварная свекла, 2 яблока, 200 г отварного мяса, 4 столовые ложки зеленого горошка, 2 соленых огурца, головка репчатого лука, гранатовые зерна, майонез.

Свежую белокочанную капусту тонко нашинкуйте. Сырую морковь, очищенные яблоки, лучше кислых сортов, отварную свеклу натрите на терке. Мелко нарежьте соленые огурцы, отварное мясо, репчатый лук. Добавьте зеленый горошек и зерна граната. Все перемешайте, посолите по вкусу и заправьте майонезом.

Любовь ИЩУК.
г. Березники
Пермской области.

СОСИСКИ

В КАРТОФЕЛЬНОМ ПЮРЕ

Вам потребуется 600 г картофеля, стакан муки, яйцо, 4 сосиски, соль, жир.

Картофель отварите, подсушите, разомните, добавьте соль, муку, яичный желток. Замесите тесто, раскатайте в пласт толщиной в палец, разрежьте на тонкие прямоугольники так, чтобы в каждый можно было завернуть половинки разрезанной вдоль сосиски. Раскатанное тесто смажьте яичным белком, на каждый прямоугольник положите по половинке сосиски и заверните. Выложите на смазанный жиром противень, смажьте растительным маслом и запекайте в духовке.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ РОЗЫ

КАРТОФЕЛЬ ПО-САВОЙСКИ

Возьмите 500 г картофеля, 250 г молока, 2 яйца, 2-3 столовые ложки натертого на терке сыра, перец, соль.

Молоко и яйца взбейте. Осторожно добавьте тертый сыр, соль и перец. Очищенный сырой картофель нарежьте тонкими дольками. Залейте приготовленной смесью. Запекайте в духовке.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ФИНСКИ

Вам потребуется 700 г картофеля, 250 г свежей сметаны, 50 г растительного масла, 125 г молока,

ПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ "ГАССЕЛЬ"

Вам потребуется 1 кг картофеля, 3-4 столовые ложки тертого сыра, сливочное масло, соль, перец. Картофелины очистите и нарежьте поперек тонкими ломтиками, не разрезая до конца. Внешне картофелины должны казаться целыми. Форму смажьте маслом, выложите в нее картофелины, посыпьте сверху солью и перцем. На каждую положите кусочки масла. Сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке при средней температуре до золотистого цвета.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ РОЗОЧКИ

Вам потребуется 500 г картофеля, 50 г сливочного мас-

ла, яйцо, 40 г сыра, мука, соль.

Картофель отварите, очистите и горячим пропустите через мясорубку. Сливочное масло разотрите с яичным желтком и введите в картофельную массу вместе с сыром и мукой. Все хорошо перемешайте и с помощью кондитерского мешочка "выпустите" розочки на смазанный маслом противень. Смажьте их белком и выпекайте в духовке.

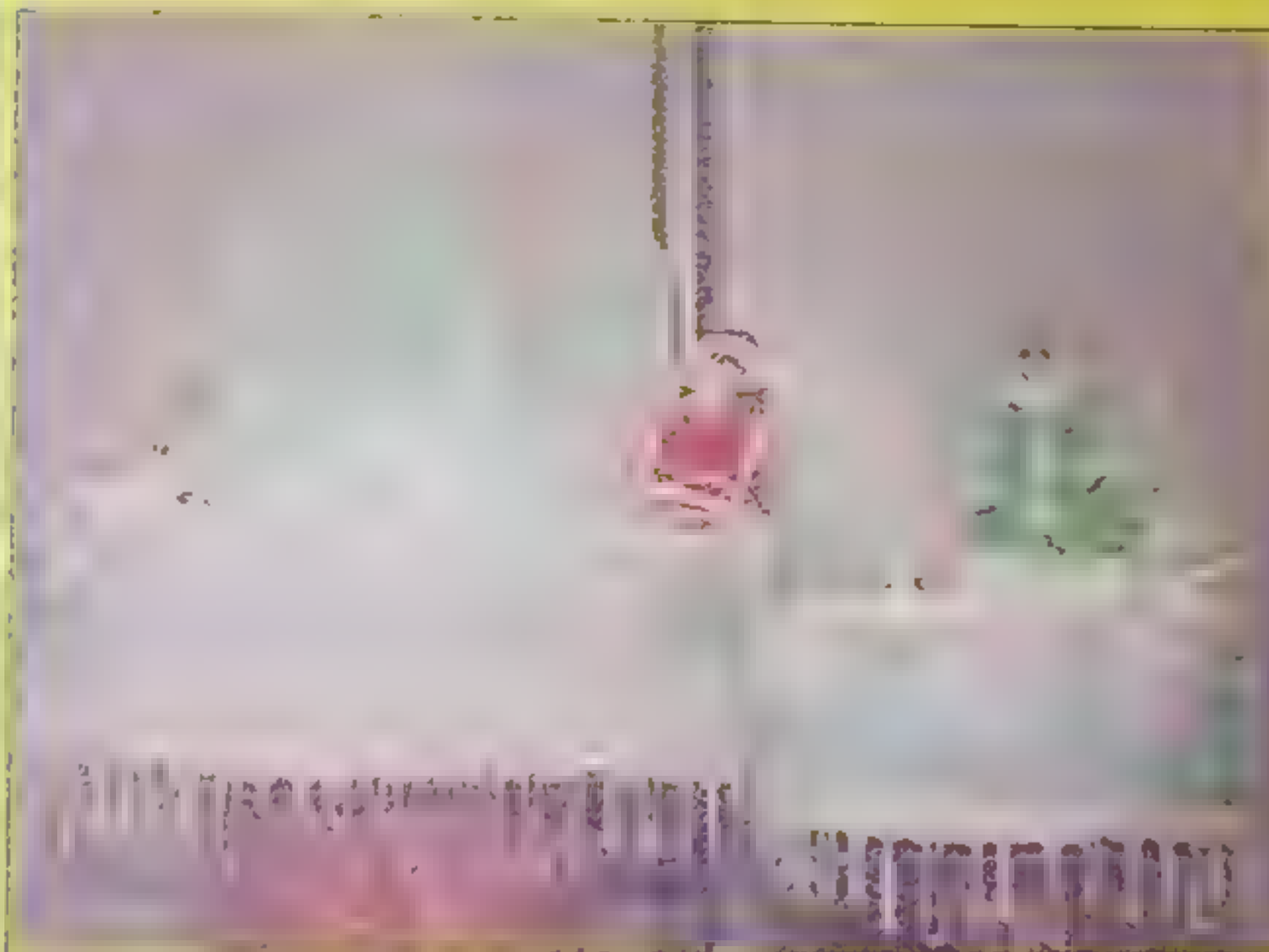
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ С БРЫНЗОЙ

Возьмите 500 г картофеля, яйцо, 100-150 г муки, 200 г брынзы, 150 г копченого шпика, соль, сметану.

Сырой очищенный картофель натрите на крупной терке, добавьте соль, яйцо, муку и хорошо вымесите. В кипящую подсоленную воду опустите кусоч-

НОВОГОДНЕЕ ВДОХНОВЕНИЕ

Тот факт, что торт должен быть очень вкусным, сомнению не подлежит. Но ведь он должен быть еще и красивым. И действительно, работы кондитеров московской кондитерской фабрики "Большевик" Ольги ЗАРУБИНОЙ, Светланы КОМАРОВОЙ, Натальи ШАРОВОЙ и Татьяны ГАЛЯМОВОЙ из Вологды, представленные на II Чемпионате России по кулинарии и сервису, так красивы, что их даже жалко пробовать.



ТОРТ "ДЕД МОРОЗА"

Для этого торта вам необходимо приготовить два бисквитных и один песочный корж.

На первый бисквитный корж выложите слой суфле с добавлением шоколадной крошки. На него выкладывается песочный корж, затем слой суфле с клюквой. Сверху все накрывается бисквитным коржом, заливается глазурью и оформляется фигурками из молочной мастики.

ПРАЗДНИЧНЫМ



ВДОХНОВЕНИЕ

Этот торт также состоит из двух бисквитных и одного песочного коржей, пропитанных сахарным сиропом, прослоенных шоколадным кремом.

Готовый торт украшается белой глазурью, кремом, цветами из безе и сахарной мастики.



КАРТОФЕЛЬ ПО-ФИНСКИ
Вам потребуется 700 г картофеля, 2 яйца, 250 г свежей сельди, луковица, 50 г растительного масла, 125 г молока, столовая ложка муки.

Картофель очистите, нарежьте ломтиками. Кастрюлю смажьте жиром и положите в нее картофель. Сверху - слой разделанной на кусочки сельди. Все это посыпьте мукой и полейте растительным маслом. Поставьте на слабый огонь и тушите под крышкой. Молоко и яйца взбейте и залейте ими готовую рыбу. Затем на короткое время поставьте блюдо в духовку для запекания.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ИСПАНСКИ
Потребуется: 2 луковицы, сок лимона, 2 яичных желтка, 150 г растительного масла, 250 г творога или плавленого сыра, столовая ложка красного молотого перца.

Картофель отварите в мундире. Мелко нарезанный репчатый лук полейте лимонным соком и оставьте на некоторое время. Яичные желтки разотрите с растительным маслом. Творог или сыр перемешайте с красным перцем, добавьте лук с лимонным соком и желтки с маслом. Все хорошо перемешайте. С картофеля снимите кожуру и залейте полученной смесью.

ТВОРОЖНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ
Вам потребуется по 200 г творога и отварного картофеля, 3 яйца, 120 г муки, немного соли, панировочные сухари, жир для жарения.

Творог и картофель пропустите через мясорубку, добавьте муку, яйца и соль. Все перемешайте, из приготовленной массы сформируйте клецки. Запанируйте и обжарьте в горячем жире.

брынзы, 150 г копченого шпика, соль, сметану.

Сырой очищенный картофель натрите на крупной терке, добавьте соль, яйцо, муку и хорошо вымесите. В кипящую подсоленную воду опустите кусочки приготовленного теста и варите до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. Откиньте на сито, дайте воде стечь и выложите на блюдо. Посыпьте раскрошенной брынзой, обжаренными кусочками шпика и полейте сметаной.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПЛЕТЕНКА

Вам потребуется 1 кг отварного картофеля, 3-4 стакана муки, 200 г маргарина, стакан сахара, 2 стакана молока, 80 г дрожжей, 2 стакана изюма, соль.

Муку просейте, картофель натрите на мелкой терке, дрожжи разведите в теплом молоке и, добавив остальные продукты, замесите тесто. Дайте ему подойти, затем раскатайте, сделайте три жгута одинаковой длины. Сплетите косичку и уложите ее на смазанный жиром противень. Сверху смажьте ее взбитым яйцом и, поместив в разогретую духовку, выпекайте примерно час.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯБЛОК И КАРТОФЕЛЯ

Возьмите 150 г картофеля, 200 г яблок, 30 г сливочного масла, 2 яйца, сахар, 50 г грецких орехов, сыр.

Холодный отварной картофель нарежьте ломтиками, обжарьте до образования румяной корочки. Охладите. Очищенные, нарезанные ломтиками яблоки посыпьте сахаром, добавьте жареные орехи. Желтки яиц смешайте с картофелем, добавьте взбитые белки, яблоки, выложите в форму, смазанную жиром, посыпьте тертым сыром и запекайте.

Виктор КРЫЛОВ.
г. Сосновый Бор
Ленинградской области.

суфле с клюквой. Сверху все накрывается бисквитным коржом, заливается глазурью и оформляется фигурками из молочной мастики.

ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ

САЛАТ "ЛЮБИМЫЙ"

Возьмите 5 вареных яиц, 150-200 г вареного мяса, 2 луковицы, 2 больших яблока, 150 г тертого сыра, банку майонеза, 20 г желатина, стакан очищенных грецких орехов для украшения.

Желатин предварительно замочите в 60 г холодной кипяченой воды. Набухший желатин нагрейте на водяной бане, помешивая, охладите и перемешайте с майонезом. Измельченные продукты уложите слоями, причем каждый слой промажьте майонезной заправкой. Верх также смажьте майонезом, украсьте орехами и зеленью петрушки, укропа. Выдержите в холодильнике один час.

ПРАЗДНИЧНАЯ КАПУСТА

Для ее приготовления лучше взять капусту сорта "Московская" - она посочнее. Вилочек капусты нарежьте крупными ломтиками и переложите каждый слой тертой морковью и чесноком. Все выложите в кастрюлю и залейте маринадом. Для его приготовления возьмите на 1 л воды стакан сахара, столовую ложку 9-процентного уксуса, полстакана растительного масла и 2 столовые ложки соли. Все это вскипятите и залейте капусту. Поставьте под гнет. Через сутки капуста к празднику готова.

Надежда ХАРИТОНОВА.
пос. Красное-на-Волге
Костромской области.

МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ

Мне 54 года, 32 из них я прожила во Владивостоке, у моря. Поэтому хотела бы поделиться своими рецептами блюд из морепродуктов.

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ТРЕСКОЙ

Возьмите 300 г трески, 200 г капусты, 2 головки репчатого лука, соленый огурец.

Капусту нарежьте соломкой

и перетрите с солью. Отварите рыбу, нарежьте ломтиками, смешайте с капустой, нарезанным луком и огурцом, затем заправьте майонезом.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

На банку морской капусты возьмите 1-2 соленых огурца, отварную морковь, луковицу, вареное яйцо, все перемешайте, добавьте зелень и заправьте майонезом.

Надежда ГРИШИНА.
г. Ковров
Владимирской области.



ШКАТУЛОЧКА

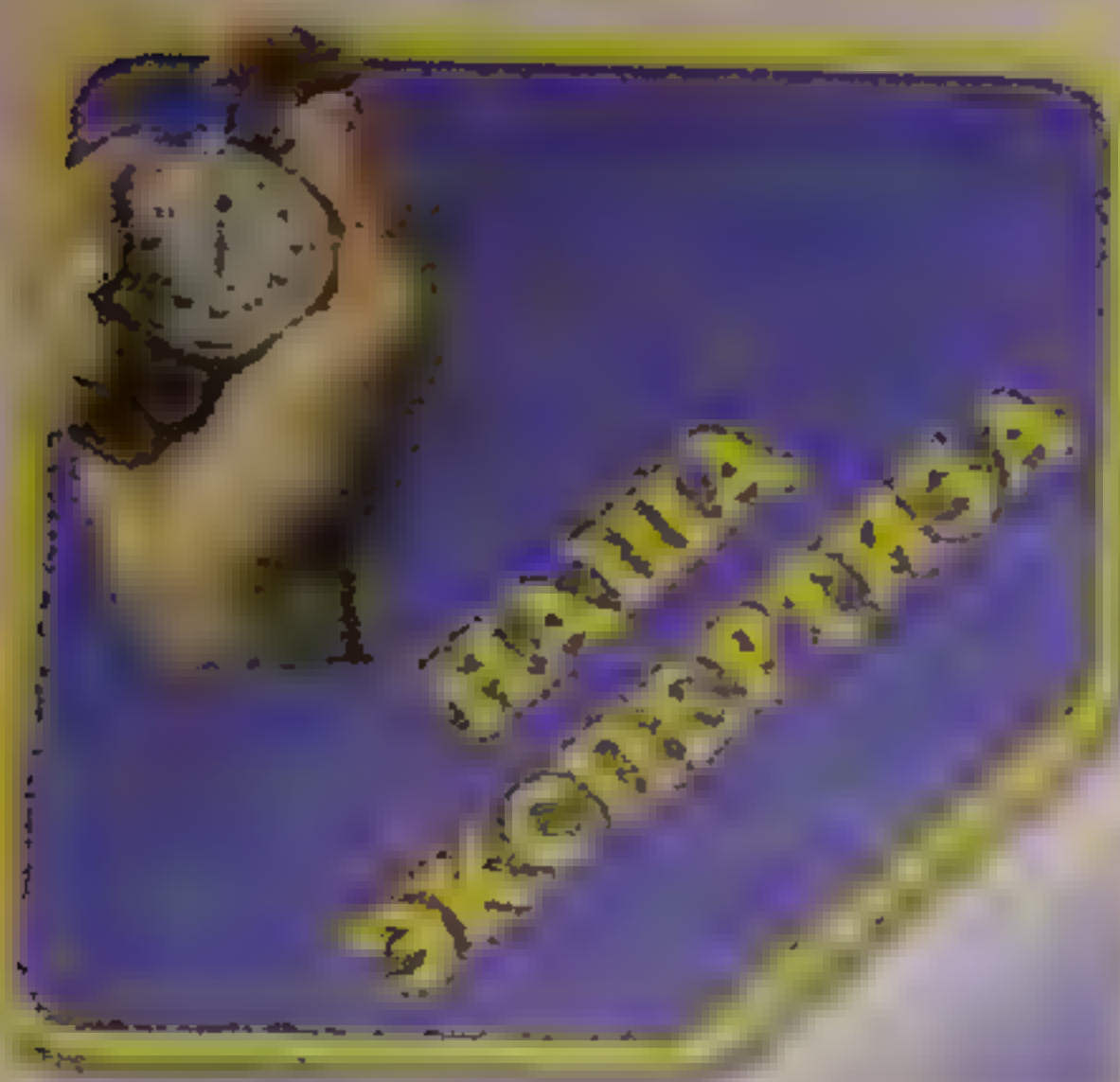
Торт состоит из вафельных коржей, прослоенных ореховой начинкой, сверху покрывается шоколадной глазурью. Из шоколада же сделана и сама шкатулка. А вот цветы и драгоценности - из сахарной мастики.



ФРУКТОВЫЕ ФАНТАЗИИ

Этот торт состоит из 4 бисквитных коржей, пропитанных сахарным сиропом и прослоенных взбитыми сливками и джемом. Для его украшения нужны свежие фрукты (апельсины, грейпфруты, киви), фруктовое желе, сахарная мастика и марципан.





жара. Во многих моделях есть таймер и термостат - устройства для установки времени и температуры. В зависимости от класса плиты эти устройства могут выполнять функции разной степени сложности. Простейший вариант - когда задаются температура и время готовки. Более сложные системы имеют режимы включения и отключения и программы для при-

Газовую плиту нередко сравнивают с электрической и подробно рассматривают все их преимущества и недостатки. Думается, это сравнение некорректно, ведь мы зачастую не вольны выбирать между газом и электричеством, а пользуемся тем, что уже есть в нашем доме. Хотя теперь мы имеем возможность совместить газ и электричество.

А У НАС В КВАРТИРЕ - ГАЗ

готовления конкретного блюда.

Электронный программатор позволяет менять температурный режим в процессе готовки в зависимости от исходных данных продукта.

Многие плиты оснащены грилем и вертелом. В га-

зурицы, крупных кусков мяса.

Последнее слово техники - духовка "Семь поваров", работающая в семи разных режимах: размораживание, вентиляция, статическая духовка, кондитерская духовка (мягкий режим, удобный для выпечки), элект-



рогриль, двойной гриль, двойной гриль с вентиляцией. В некоторых плитах предусмотрен режим "Пицца".

Плита может иметь не одну, а сразу две духовки - обе электрические или электрическую и газовую. Как правило, они разного объема, что очень удобно: для семейной трапезы используется маленький духовой шкаф, для большого застолья - большой или сразу оба.

В очень дорогих плитах есть духовка-микроволновая печь. Попадают даже плиты с... посудомоечной машиной, расположенной под духовкой.

И все было бы замечательно, если бы электродуховки не расходовали так много энергии. А если учесть, что в домах с газовыми плитами нет скидок на электроэнергию, как в зданиях, где повсеместно установлены электрические агрегаты,

И бывшая тоже имеет право на жилье

Мы развелись с женой, и я хочу с ней разъехаться. Квартира принадлежит мне - я приватизировал ее еще до брака. Но бывшая супруга не желает выезжать. Что мне делать, как избавиться от нее?

З. ПАВЛОВ.

Единственный вариант - попробовать найти компромисс с бывшей женой. Ведь за ней сохраняется право пользования жилищем, независимо от того, продолжается ваш брак или нет (статья 127 Жилищного кодекса РСФСР). И только на основании прекращения семейных отношений ее нельзя выселить из квартиры, где она зарегистрирована.

Не смей продавать!

Мы давно разведены, живем врозь. Нашу старую квартиру муж решил продать - уже нашел покупателя и оформил договор. А я против, но он меня не слушает, мол, он - собственник и имеет право. Я, правда, не прописана на этой площади и больше года там не живу, но полагаю, что имею на нее такие же права. Как мне добиться признания незаконной сделки по продаже нашего жилья?

Т. ОСТРОВЕРХОВА.

Вы вправе подать в суд иск о признании сделки купли-продажи жилья недействительной,

без согласия обоих не может быть продано. Скорее всего, суд удовлетворит ваш иск, если только бывшему супругу не удастся доказать, что он приобрел квартиру на средства, принадлежавшие ему до брака.

В суд нужно обратиться в течение года, начиная с того дня, когда вы узнали или должны были узнать о совершении данной сделки (статья 35 Семейного кодекса РФ).

Для признания недействительной сделки, связанной с распоряжением общим имуществом супругов, необходимы следующие условия:

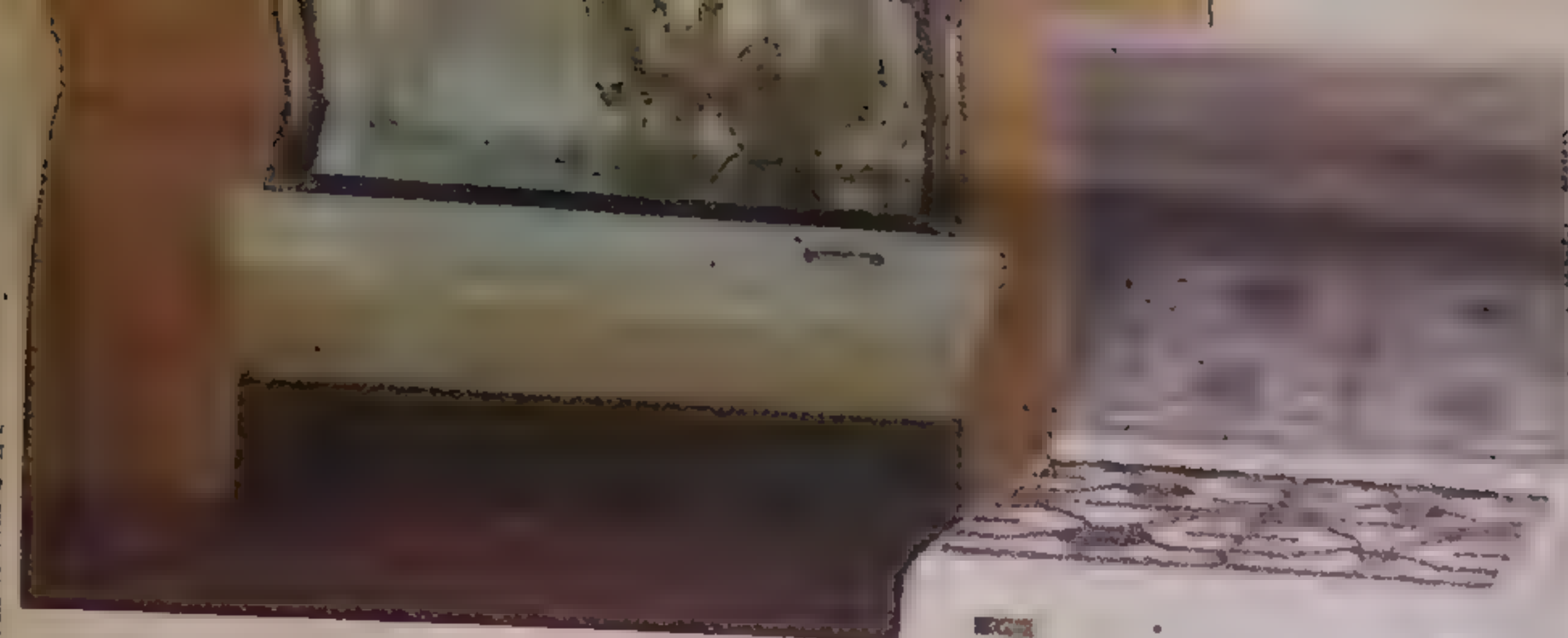
- один из супругов не согласен с заключением сделки;
- супруг, совершивший сделку, знал о несогласии супруга на сделку или должен был знать об этом;
- супруг, не участвовавший в сделке, требует признать ее недействительной (статья 253 Гражданского кодекса РФ, статья 35 Семейного кодекса РФ).

Противоправно ли дарение?

Дед подарил мне квартиру, в которой он живет. Хочу в ней прописаться, но не знаю, удобно ли это?

П. КРотов.

По договору дарения даритель безвозмездно передает или обязуется передать вещь в собственность одаряемому (статьи 572, 574 Гражданского кодекса РФ). Договор дарения недвижимости подлежит государственной регистрации. Если эти требования соблюдены, вы можете вселиться в подаренную квар-



Газовые плиты нового поколения не нуждаются в спичках и зажигалках - практически все модели оснащены электронной системой зажигания. Она включается либо отдельной кнопкой на панели управления, либо с помощью автоподжига, встроенного в поворотную ручку.

Установив такую плиту, хозяйки перестают беспокоиться по поводу случайной утечки газа. Если газ задуло или залило, система "газ-контроль" тут же перекрывает подачу газа. Хорошо, если ею оснащены и конфорки, и духовка.

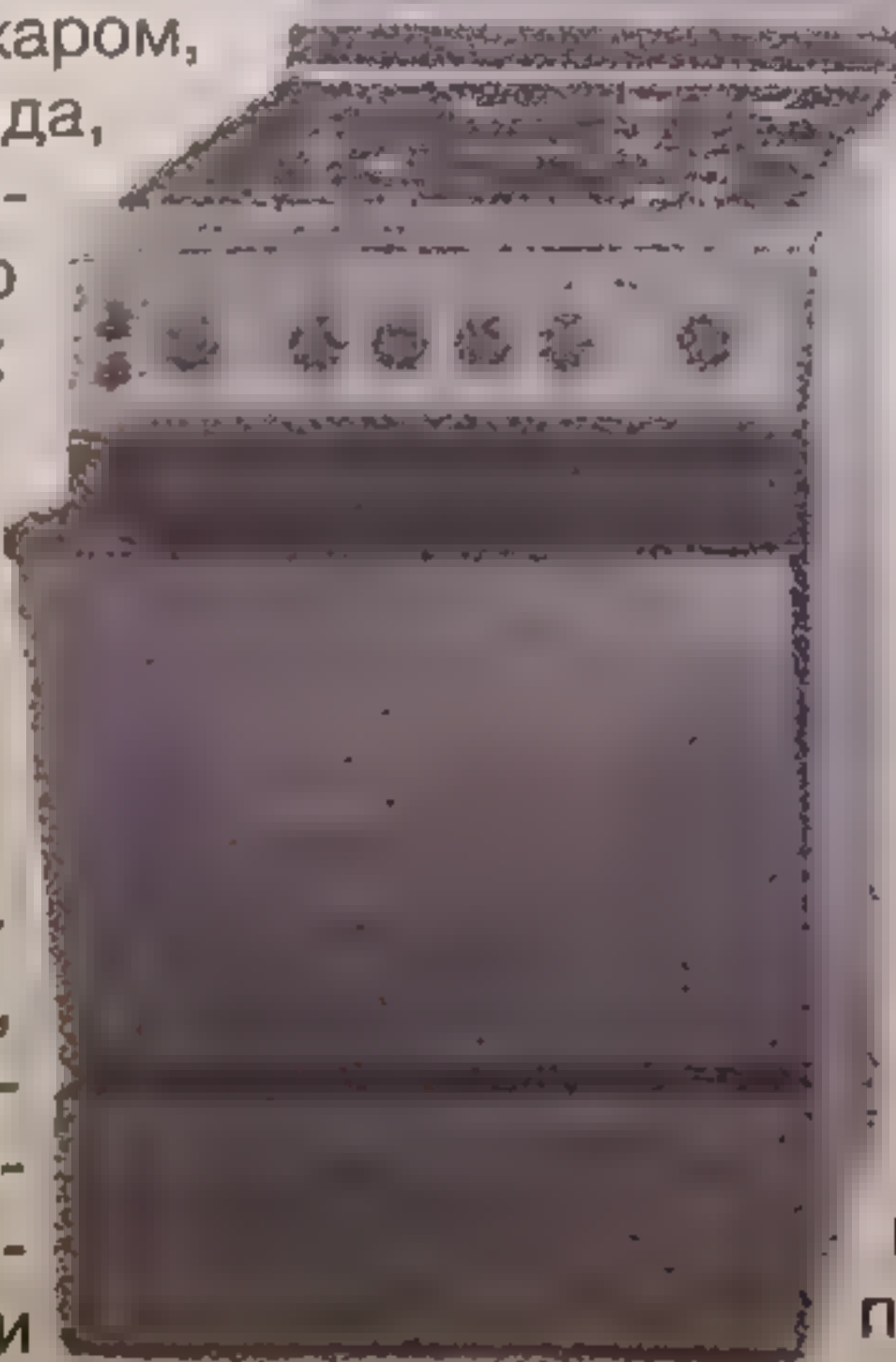
Тепловая мощность в современных плитах обычно распределена по конфоркам. В инструкции указывается, какой мощностью обладает каждая из них, однако их можно различить и на глаз - по размеру. Разница в величине конфорок позволяет располагать на плите посуду любого диаметра так, что огонь касается лишь дна, не задевая бока кастрюль.

Если вас не пугают хлопоты с установкой комбинированной плиты, то вы можете приобрести компромиссный вариант: газовая варочная поверхность и электродуховка. Электрический духовой шкаф располагает более широкими возможностями, нежели газовый. Правда, для него необходима специальная электролиния.

Большинство электрических духовок, а также некоторые газовые оборудованы системами верхнего и нижнего

зовых духовках гриль может быть и газовый, но чаще встречается электрический. Функции газовых духовок этим и ограничиваются. Возможности электрических простираются гораздо дальше.

Наиболее современные модели газовых плит оснащены электрическими multifunctional духовками. Они позволяют размораживать продукты, запекать их в режиме с верхним и нижним жаром, подогревать блюда, используя циркуляцию горячего воздуха. В них может быть несколько режимов использования гриля. Например, простой - для жарки плоских продуктов: нарезанной рыбы, мяса, тостеров. Или с обдувом, или конвекцией, - для обжаривания тушки



И все было бы замечательно, если бы электродуховки не расходовали так много энергии. А если учесть, что в домах с газовыми плитами нет скидок на электроэнергию, как в зданиях, где повсеместно установлены электрические агрегаты, то брешь в семейном бюджете они могут пробить изрядную.

В плите необходима подсветка, обеспечивающая хороший обзор происходящего в духовке. Удобно, когда ящик для хранения посуды оснащен роликами, а плита имеет ножки, регулируемые по высоте. В некоторых моделях горячий противень выдвигается с помощью специальной платформы и даже выезжает наружу по телескопическим рейкам.

Немаловажны возможности уборки плиты. Системы самоочистки духового шкафа бывают пиролизические и каталитические. При пиролизической духовка около трех часов нагревается до максимально возможной температуры. При этом остатки жира и иных продуктов сгорают, превращаясь в пепел, который затем легко удалить. В духовках с каталитической системой очистки стенки покрыты специальным составом, который при температуре около 300 гра-

дусов способствует расщеплению жиров. Несколько хуже эта система справляется с кислотой и сахаром.

Некоторые фирмы применяют в духовках... съемные стенки, которые рекомендуют менять каждые два-три года.

Однако все эти способы не заменяют регулярного мытья духовки после ее использования. Скорее, они являют собой некий способ "генеральной уборки" плиты, которым можно время от времени пользоваться.

такие же права. Как мне добиться признания незаконной сделки по продаже нашего жилья?

Т. ОСТРОВЕРХОВА.

Вы вправе подать в суд иск о признании сделки купли-продажи жилья недействительной, ведь имущество, нажитое супругами во время брака, считается их общей собственностью (независимо от того, на кого оформлена покупка), и

ет или обязуется передать вещь в собственность одаряемому (статьи 572, 574 Гражданского кодекса РФ). Договор дарения недвижимости подлежит государственной регистрации. Если эти требования соблюдены, вы можете вселиться в подаренную квартиру и зарегистрироваться в ней. Договор дарения, предусматривающий передачу дара после смерти дарителя, ничтожен.

Без согласия - никак

Сотрудники паспортного стола совершенно правы. Действительно, по закону вы не можете выписать человека, прописанного на жилплощади, принадлежащей вам на правах частной собственности, без его ведома и согласия. Однако вы можете обратиться в суд с исковым заявлением о признании вашей сестры утратившей право на жилье, так как она мало того что здесь не живет, но и не оплачивает коммунальные услуги, не участвует в ремонте дома и т. д.

Мои родители подарили мне дом. В нем прописаны брат и сестра. Брат согласен выписаться, а сестра не хочет, хотя живет с мужем в другом районе 13 лет. В паспортном столе сказали, что выписать ее я не могу. Правы ли они?

Степан БЕГУНОВ.
Дербент, Дагестан.

Я проживал с бывшей женой и соседями в одной коммунальной квартире. Свою комнату я приватизировал и хочу продать. Первым делом предложил своей бывшей жене и соседям, но они отказались. Письменный отказ писать не хотят. Имею ли я право продать свою комнату другим людям?

Владимир БОРТАШЕВИЧ.

г. Новочеркасск Ростовской области.

Хотите - продавайте

Несомненно, вы поступили совершенно правильно. В описанной вами ситуации те, кто проживают с вами в одной квартире, являются приоритетными покупателями вашей площади. И если они не реализовали свое право приоритетной покупки (неважно, отказались они письменно или устно, причины отказа также не важны), вы вправе реализовать свое право собственника и продать площадь кому угодно. Даже если они подадут в суд, дело вы наверняка выиграете.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии российских адвокатов.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"





ПРИСНИЛИСЬ ВАМ БЕЛЫЕ ГУСИ

Почему так тревожно бывает на душе, если приснился "плохой" сон? Как-будто судьба предупреждает о чем-то, предостерегает от чего-то. Кто-то верит вещим снам, кто-то просто не обращает на них внимания. Тем не менее "Сонники" - книги, объясняющие значение снов, - по-прежнему очень популярны. Существуют различные редакции сонников. А мы предлагаем некоторые народные приметы, собранные в основном в Белоруссии.

Ангелов видеть во сне хорошо - это дьявол прикидывается ангелом, чтобы причинить зло человеку.

Арбуз видеть - к болезни. Если арбуз хороший - еще ничего, а если гнилой - долго придется лежать. Вообще увидишь гнилое - раны гнить будут или тоска охватит.

Беса видеть хорошо.

Белье чистое носить хорошо - будешь весел. Грязное - к стыду.

Стирать белье - к сплетням.

Белые гуси - к снегу.

Больным увидеть кого-нибудь - к здоровью. Увидишь больным себя - будешь хворать.

Босым себя видеть - обокрадут.

Болото увидишь - плакать будешь.

Бурю увидишь - напасть какая-то тебя ждет.

Вино пить - чествовать будут.

Вишни есть - к слезам.

Водку пить - горе будет.

Вьюга - к ссоре.

Голову повязывать платком - хлопотам. Расчесывать во-

лосы девице - хорошо, замуж удачно выйдет, а замужней - плохо: муж бить будет. Заплетать косу - к сплетням или к перемене жизни.

Глину увидишь - тяжелая работа предстоит.

Гору видеть - труд великий и горе. Падать с горы - большое горе или потеря. На гору идти - большое горе, а взойти - честь.

Готовить еду - к ссоре.

Голодным быть - хорошо, нужды не будет.

Горох - к слезам.

Гроза и гром - к ссоре или к напасти. Если в дом ударит - большое несчастье случится в том доме. А если гроза безвредная, причин для страха нет - веселье будет.

Грязь видеть - к неприятностям или горю. Валяться в грязи - терпеть поношение. Ходить по грязи - очернять людей.

Дерево срубленное или сломанное увидишь - умрет старший в доме. Сухое - к досаде. Дерево согнувшееся - к печали, зеленое - к веселью, голое - к скуке, цветущее - к неприятностям. Дерево лиственное - к жизни меж свар-

ливых людей, хвойное - к печали после непродолжительной радости. Сосновый лес - к пожару. Темный лес - к печали, большому горю.

Дождь видеть - к слезам или напасти. Другое значение - увидишься с тем, кого давно не видел.

Дятел долбящий - неожиданные известия или печаль.

Ежа видеть - к опасности.

Жаба - к беременности, неприятностям, зависти.

Золото - к богатству, хорошим делам и заработкам.

Золу в печи увидишь - сердиться будешь.

Идти дорогой широкой - успех в деле предстоит, а узкой - испытаешь трудности.

Изгородь - к сплетням.

Иголки - к опасности.

Козу увидишь - оклеветают или неприятности случатся.

Крест нести - тяжелый труд.

Кровь человеческую видеть - родственник придет.

Кролики - к гостям.

Красить что-либо во сне - хвалить будешь кого-нибудь.

Кувшины - к пустым новостям.

Кукушка - к печали.

Купаться во сне - к радости.

Курить или нюхать табак - к неприятностям.

Куры - к хлопотам.

Ласточка - к новостям.

Лай слышать - к неприятному разговору.

Летать во сне - успех в деле.

Масло коровье увидеть - к исполнению желаний.

Медь и медные деньги - к слезам.

Мед есть - горько тебе придется. Также к ссоре или печали.

Молоко увидеть - к ссоре или заботам.

Муку ржаную увидишь - мучиться будешь.

Находить что-нибудь - к прибыли, но найти клад нехорошо.

Обувь надевать - хорошо, снимать - плохо. Новая обувь - к радости, старая - к неприятностям или нужде.

Окно отворить - получить подарок или прибыль.

Орла увидишь - получишь письмо о чьей-либо смерти.

Пение мужское - к удовольствию, женское - к неудовольствию.

Петуха увидишь - жених будет. Красный петух - к пожару.

Писать письмо - неприятный разговор будет.

Побранишься во сне - рад будешь.

Пожар зимой - к морозу, летом - к жаре. Также к убытку или ссоре.

Плывать во сне - плохо. Если на берег выплывешь - труд завершишь. Плыть по мутной воде - к дурным известиям в дороге.

Поплачешь во сне - радоваться будешь.

Пчелы - к снегу, дождю, неприятностям.

Раненым себя увидеть - к огорчению.

Редьку есть - к горю.

Сало есть или видеть - бить будут.

Серебро и серебряные деньги - к слезам или к обману.

Снег видеть - смех будет.

Смех во сне - к слезам.

Сова - к свиданию.

Ссору увидишь - что-нибудь хорошее произойдет.

Стол накрытый - к добру.

Угли горячие - к ссоре.

Утопленника видеть - к убытку.

Целоваться будешь - получишь оскорбление.

Цветы рвать - хвалить будут. Цветы на голове носить - побьют.

Чай пить во сне - к неожиданному подарку. Если чай с молоком - ссора будет.

Читать во сне - к хорошей новости.

Шапку надевать - к хлопотам.

Яму увидеть и упасть в нее - несчастье случится.

Евгений ГОЛЬЦМАН

Фото 1



РЕЗКО - НЕРЕЗКО

Продолжаем уроки фотографии

Всегда ли хорош снимок, на котором все детали изображены очень четко и резко? Однозначного ответа на этот вопрос не существует. Потому что резкость в фотографии - это один из важнейших художественных приемов. Используя его, вы можете акцентировать внимание зрителей.

Например, если фон слегка размыт, то взгляд поневоле фиксируется на наиболее резко изображенном объекте (фото 1). Этот прием очень часто используется в портретной фотографии. А если вы снимаете пейзаж, то несколько "случайных" нерезких веточек на переднем плане придадут снимку глубину и объем (фото 2). Это примеры так называемой оптической нерезкости, когда четкость изображения можно изменить при помощи соответствующей настройки объектива.

Нерезкость динамическая возникает во время съемки движущихся объектов. При статичной камере их изображение получается как бы смазанным (фото 3). Если вы снимаете фонтан, водопад, "сумасшедший" поток автомобилей и т.п., то это обстоятельство позволяет сделать снимок более динамичным,

живым. Но как быть, если вас интересует именно тот самый движущийся объект? В этом случае используйте съемку с проводкой: подобно снайперу удерживайте объект в поле зрения видоискателя (проводжайте его взглядом) и в нужный момент нажимайте кнопку затвора. При этом смазанным окажется уже фон, что позволит оценить стремительность движения без каких-либо дополнительных комментариев (фото 4).

Манипулировать с резкостью проще всего на зеркальных фотоаппаратах, потому что в видоискателе этих

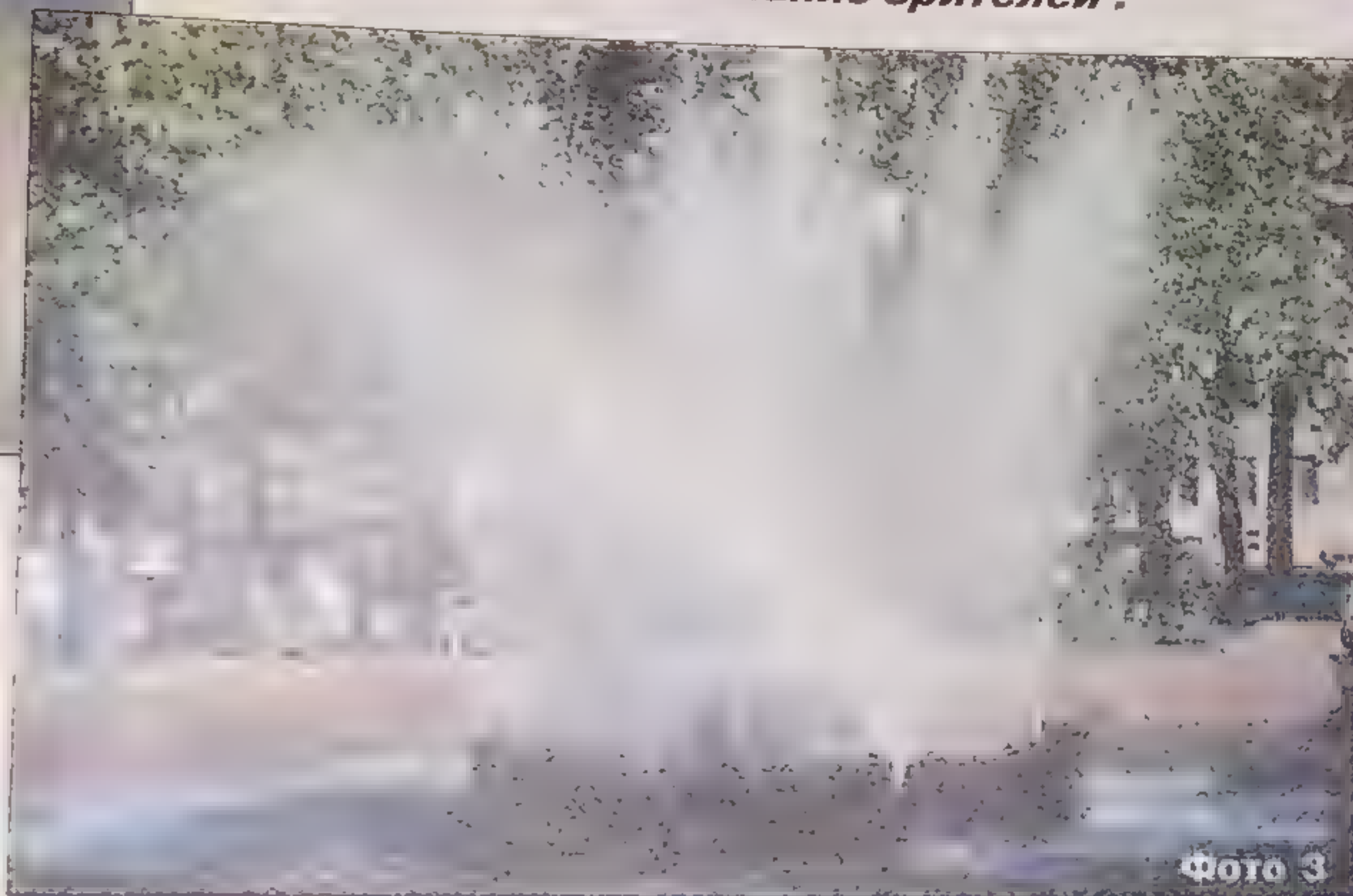


Фото 3



Фото 4



Фото 2

камер можно видеть реальное изображение. Автоматические фотоаппараты ("мыльницы") демонстрируют только границы кадра. Причем объективы наиболее простых моделей имеют фиксированный фокус, то есть их глубина резкости такая же, как у дверного глазка: от 1-1,5

метра до бесконечности. Конечно, возможности у "мыльниц" более скромные, но и при помощи таких камер можно сделать весьма неплохие снимки.

Иной раз начинающие фотолюбители жалуются на то, что у них абсолютно все снимки получаются не очень четкими, как бы в тумане. Причина тому бывает довольно простой - загрязненный объектив. Аккуратно протрите его мягкой тряпочкой, и проблема будет решена.

Гелий СВЕТОВ.





Расскажите, пожалуйста, про ворон. Можно ли их научить говорить? Как держать их дома, чем кормить?

Сергей ДОЦЕНКО.
Омск.

идет о вороне серой и черной.

Во многих сказках фигурируют вороны - как хранители тайн, как мудрецы и проицатели. И верно - из птиц, живущих рядом с нами, вороны, пожалуй, самые умные. Часто путают два разных вида птиц - ворона и ворону. Они принадлежат к одному семейству врановых (Corvidae), но сильно отличаются по размеру. **Ворон** - самый крупный представитель семейства, весит от 0,8 до 1,5 кг, длина тела может достигать 70 см. Он весь, включая ноги и клюв, однотонно черного цвета. Распространен по всей Европе, в большей части Азии, исключая Юго-Восточную, в Северной Африке и Северной Америке. Вороны редко собираются в большие стаи, чаще живут парами.

Осторожностью ворон превосходит всех своих родичей; он только тогда решается сесть, когда тщательно обследует всю окружающую местность и не найдет ничего опасного.

Пожалуй, нет другой птицы, которая в такой же степени может быть всеядной. Вдали от человека он питается плодами, семенами, истребляет улиток, червей, насекомых и мелких позвоночных. Иногда нападает даже на других птиц,

Кто же не знает такой обыкновеннейшей птицы, как серая ворона? Кажется, что нет такого уголка, где бы она ни встречалась. Жители деревень и городов хорошо знают о ее хитрости и сообразительности, так как она прекрасно уживается с людьми и извлекает выгоду из такого соседства. Иногда ворона даже следует за человеком в его передвижениях.

Другая разновидность вороны - черная. Она ничем, кроме цвета, не отличается от своей родственницы. Оба вида водятся в Европе и Азии, но серая ворона более распространена. Вороны чрезвычайно общительны, у них очень хорошо развиты зрение, слух и обоняние, а по умственным способностям они, пожалуй, не уступают большому ворону.

Наблюдать за этими умными птицами очень интересно. Почему-то городские вороны испытывают необыкновенную тягу к собачьим хвостам. Очень часто, когда, не спеша и уткнувшись носом в землю, моя бассетиха Бася обследовала "свою" территорию возле дома, сзади пристраивалась ворона и, важно вышагивая, периодически хватала Басю за хвост и дергала из стороны в сторону. Поскольку бассет - собака уравновешенная и философски смотрит на жизнь, то и на подобные вороны хулиганские выходки она никак не реагировала, продолжая заниматься своим делом. Разоча-

МУДРАЯ ПТИЦА

репуганная кошка чуть не свалилась с дерева. А ворона, распушив перья и раскрыв клюв, "захохотала". Во всяком случае, это выглядело именно так с человеческой точки зрения.

Живущие в городе вороны совершенно не боятся людей, а иногда и нападают на человека, если считают, что он угрожает им или их птенцам. Конечно, не стоит сразу представлять себе сцену из знаменитого фильма Хичкока "Птицы", но пребольно клюнуть или доставить несколько неприятных минут, кружа над головой или около самого лица, они вполне могут. В то же время благодаря своей общительности и безбоязненному отношению к человеку они прекрасно приручаются и ведут себя почти как собаки. Та же Ольга Арнольд рассказывает о вороне из своего двора, которая "подружилась" с одной семьей. Как-то раз ее сосед, гуляя со своим кокер-спаниелем, угостил подлетевшую близко ворону собачьим кормом, который брал с собой на прогулку. С тех самых пор ворона, которой дали имя Галинка, стала ждать их в определенный час и требовать свою порцию корма. Причем делала она это очень настойчиво, кружа вокруг человека и касаясь его головы крылом: мол, жрать давай! Часть корма она съедала на месте, а часть куда-то относил, скорее всего, прятала в тайник, про запас. Затем ворона принимала участие в совместной прогулке, следуя за человеком и собакой, причем не летела, а шла пешком. Однажды хозяин уехал, и на прогулку спаниеля вывела хозяйка. Галинка некоторое вре-



птицы сразу становятся членами семьи, а благодаря своему нахальству частенько превращаются в тиранов. В "Хвостатых психотерапевтах" как раз рассказывается о таком семейном деспоте в лице вороненка Гриши, которого слетком подобрала сердобольная женщина. Этот Гриша в квартире ведет себя как полновластный хозяин и

обычно считают в народе) является склонность к воровству. Причем совсем не обязательно птицы тащат только продукты. Тот же самый вороненок Гриша поставил воровство на уровень высокого искусства. Он виртуозно крадет все что плохо лежит. Его привычки кажутся ред сном младшей сестры

Пожалуй, нет другой птицы, которая в такой же степени, как ворон, может быть названа всеядной. Вдали от человека он питается плодами, семечками, истребляет насекомых, улиток, червей, птичьи яйца и мелких позвоночных и смело нападает даже на млекопитающих и птиц, превосходящих его размерами; от мыши до зайца и от самой мелкой птички до тетерева - все могут пострадать от этого разбойника. Вблизи же человеческого жилья он не брезгует падалью, которую чаще всего находит на свалках и у скотобоен.

Ворон очень хорошо приручается, причем, в отличие от других пернатых, поддаются обучению не только молодые, но и старые птицы. Их можно дрессировать, как собак, и даже натравливать на животных и людей. Они отлично учатся говорить и даже разумно применяют слова.

Два других более мелких вида врановых поразительно похожи друг на друга, и многие орнитологи считают их местными разновидностями одного и того же вида. Речь

сзади пристраивалась ворона и, важно вышагивая, периодически хватала Басю за хвост и дергала из стороны в сторону. Поскольку бассет - собака уравновешенная и философски смотрит на жизнь, то и на подобные вороны хулиганские выходки она никак не реагировала, продолжая заниматься своим делом. Разочарованная ворона сначала пыталась действовать более агрессивно, но, не добившись ожидаемой реакции, отставала. И такие сценки происходили очень часто: если и не в каждое гулянье, то через раз. Причем пристрастие к собачьим хвостам у ворон замечали многие владельцы собак. Наблюдая за подобным поведением ворон, трудно удержаться от заключения, что они явно наделены разумом и чувством юмора. А в своей книге "Хвостатые психотерапевты" биолог, этолог и психолог Ольга Арнольд описала, как ворона, сидя на ветке, внимательно следила за забиравшейся на это же дерево кошкой. Когда кошка забралась достаточно высоко, ворона залаяла, очень похоже копируя собаку, и пе-

свою территорию возле дома, давай! Часть корма она съедала на месте, а часть куда-то относилась, скорее всего, прячала в тайник, про запас. Затем ворона принимала участие в совместной прогулке, следуя за человеком и собакой, причем не летела, а шла пешком. Однажды хозяин уехал, и на прогулку спаниеля вывела хозяйка. Галинка некоторое время наблюдала за ними издали, затем подлетела к псу и коснулась его головы крылом - и тут же получила свою ежедневную порцию корма. С тех пор она сопровождает собаку на прогулке, кто бы ее ни вывел.

К человеку и человеческому жилью вороны привыкают мгновенно, ведут себя по-хозяйски и, несмотря на свое обаяние, часто доставляют неприятности, устраивая всяческие каверзы. В чем-то вороны по стилю поведения сродни обезьянам. Так же, как и у обезьян, у ворон совершенно нет комплексов, и их наглость не знает границ. Если ворона с рождения воспитывалась человеком, то обычно она никуда не улетает, даже если ее выпускают на улицу. В силу своей общительности эти

птицы сразу становятся членами семьи, а благодаря своему нахальству частенько превращаются в тиранов. В "Хвостатых психотерапевтах" как раз рассказывается о таком семейном деспоте в лице вороненка Гриши, которого слетком подобрала сердобольная женщина. Этот Гриша в квартире ведет себя как полновластный хозяин и всех, кто ему не угодил, безбожно клюет, хотя помимо хозяйки и ее взрослого сына в доме проживают еще четыре собаки, одна из которых довольно крупного размера и довольно-таки "строгая", и три кошки. Своей миски у вороненка нет: он завоевал право питаться из той, которая ему больше понравится. Спит он вместе с кошками, которые его боятся. Хозяйку он нежно любит и порой укладывается ей на грудь, сложив крылья, и "целуется" с ней. Если в это время кто-нибудь из кошек по старой привычке попытается устроиться у хозяйки под мышкой, ревнивый Гриша ее тут же гонит.

Еще одной характерной поведенческой чертой всех врановых (а не только сороки, как

обычно считают в народе) является склонность к воровству. Причем совсем не обязательно птицы тащат только блестящее. Тот же самый вороненок Гриша поставил воровство на уровень высокого искусства. Он виртуозно крадет все, что плохо лежит. Его хозяин, зная его привычки, каждый раз перед сном кладет свои часы под подушку... Бесполезно - наутро их там уже нет. К сожалению, у Гриши страсть не только к блестящим предметам, но и к деньгам, причем не к монетам, а именно к бумажкам. Нет ни одного кошелька, который он не смог бы открыть. И прежде, чем спрятать столь привлекательные бумажки, он в них в буквальном смысле слова "купается". Ну чем не пародия на одержимых той же манерой людей!

Так что, прежде чем заводить такого члена семьи, следует хорошенько подумать, а выдержит ли ваша нервная система такие замечательные "приколы" пернатого друга.

Татьяна АГАРКОВА,
биолог.

ЧЕШИТЕ ПОЧАЩЕ

Как часто нужно расчесывать собаку?

Светлана СУХАНОВА.
Оренбург.

В среднем - раз в день. Хотя все зависит от шерстного покрова. Например, овчарку, пуделя достаточно расчесать один раз, длинношерстных собак типа колли или борзых надо вычесывать дважды в день, а то и чаще, если шерсть у них сваливается. Короткошерстных собак - добермана, мопса, ротвейлера - можно чесать реже, раз в два-три дня.

Собак с густым подшерстком - лаек, "кавказов" надо обязательно регулярно вычесывать пуходеркой (щеткой с проволочными гибкими зубцами), особенно при квартирном содержании и в период линьки. А вообще лучший инструмент - массажная или деревянная массажная щетка.

Наталья ШАХОВСКАЯ, кинолог.



НОЧНОЙ РАЗБОЙНИК

Как лечить волнистых попугайчиков, пораженных клещами?

Екатерина ВОЛКОВА.
Барнаул.

Птичий клещ - доманиссус нападает на птиц ночью во время сна, а днем прячется в щелях, полых жердочках. В первую очередь надо продезинфицировать клетку и места, где они поставлены или подвешены. Это можно сделать порошком пиретрума или облить крутым кипятком. Птицу тоже нужно обработать: либо просто обсыпать порошком пиретрума оперение, либо насыпать порошок в мешочек и посадить в него птицу так, чтобы голова была снаружи, а на шее устье мешочка стягивалось. Нельзя, чтобы порошок

попадал на слизистые оболочки глаз и рта (для этого на голову можно надеть бумажный колпачок). По истечении часа мешочек снимается, а перья обрабатываются вначале сухой, а затем влажной марлей, ватой или щеточкой.

Обработку надо повторить 2-3 раза с перерывом в две недели. Полые жердочки, в которых прячутся паразиты, ежедневно обрабатывают кипятком или пиретрумом, меняют подстилку в клетке, одновременно промывая дно клетки и жердочки 3-процентным раствором хлорамина.

Такие же меры борьбы предпринимают, если попугай поражен пухопероедом - клещом, живущим на теле птицы и питающимся пухом, пером и отмершими частицами кожи.

Татьяна МАКАЛЬСКАЯ,
орнитолог.



НЕ СТРАШНЫ ТУМАНЫ И ДОЖДИ

Моим помидорам холодные августовские туманы нипочем. А все потому, что я опрыскиваю растения особым составом. Для его приготовления нужно развести в воде гашеную известь, а затем добавить немного медного купороса, столько, чтобы раствор стал голубым. Когда состав готов, из травы делаю веник и опрыскиваю помидоры так, чтобы при высыхании все кусты были белыми. После тумана или дождя опрыскивание надо повторить.

Опрыскивать нужно с того момента, как только появятся завязи. Если пользоваться этим способом, то и теплица становится не нужной. Известно, что огородники стараются убирать помидоры до поздней осени, так как позднее...

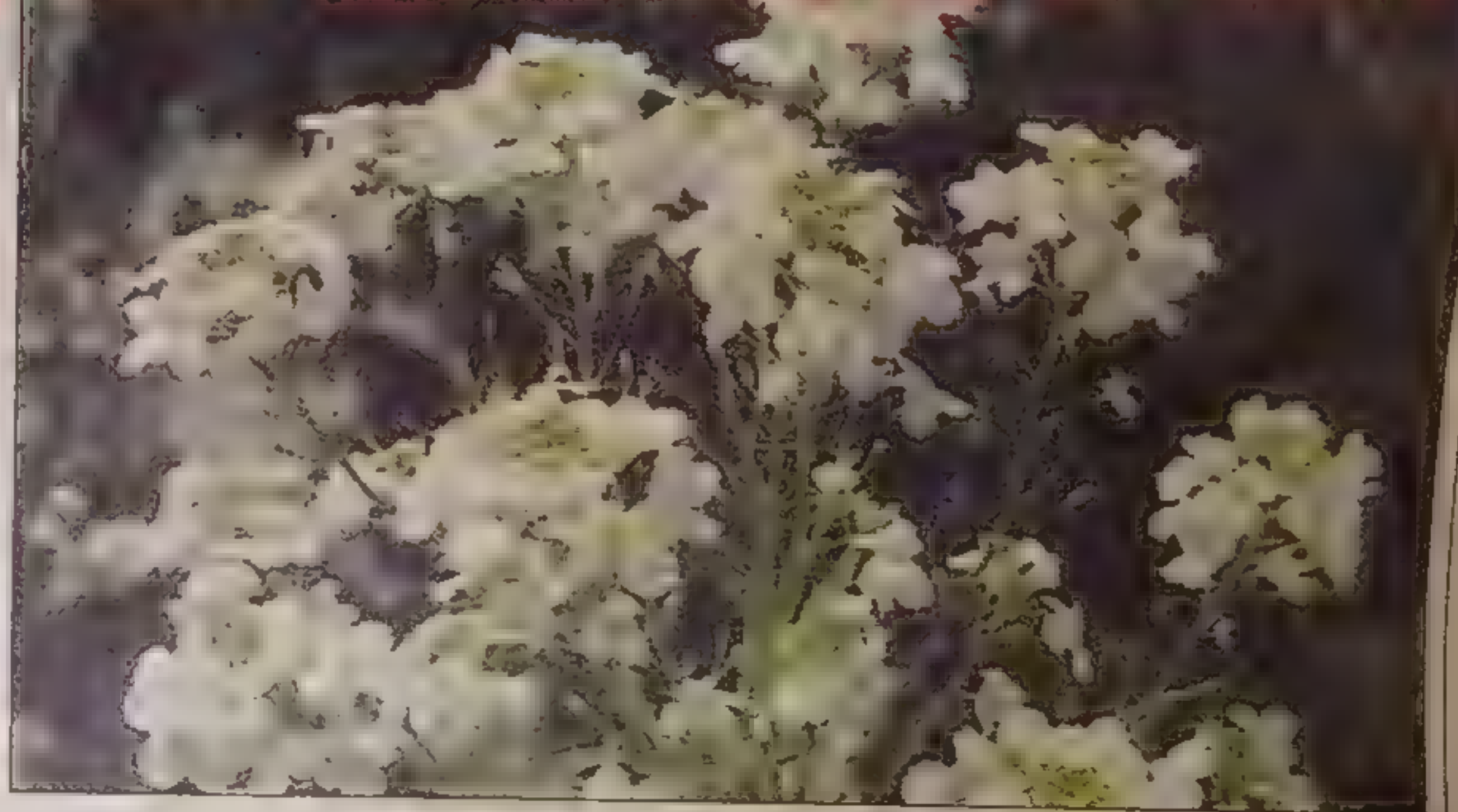
ЛУЧШЕ ХРЕН БЕЗ СЕМЯН,

Некоторые формы хрена вообще никогда не цветут. Они образуют массу листьев, боковых отростков, но цветоносы так и не развиваются. Впрочем, большинство культурных сортов цветет каждый год. Белые соцветия чем-то напоминают сурепку. В середине лета на растениях даже формируются округлые стручки, но семян в них, как правило, действительно не бывает. Правда, огородники от этого нисколько не страдают, потому что хрен и так прекрасно размножается. Достаточно оставить в почве совсем небольшой кусочек корня, и к осени из него разовьется довольно крупное растение.

В этом году впервые увидел, как цветет огородный хрен. Хотел собрать семена, но все коробочки оказались пустыми. Почему так произошло?

Николай БЕРДНЕВ.
Омск.

ЧЕМ СЕМЕНА БЕЗ ХРЕНА



Можно ли вырастить узамбарские фиалки из семян?

Ксения ПОЛЯНОВА.
Псков.

САМ СЕБЕ СЕЛЕКЦИОНЕР



Фиалки из семян вырастить можно, но дело это довольно хлопотное. Прежде всего нужно самостоятельно провести опыление. Причем не важно, откуда для этого будет взята пыльца, с этого же растения или с другого. Сеянцы в любом случае не будут в точности повторять признаки исходного сорта.

Опыление проводят в то время, когда рыльце пестика станет слегка влажным. Пыльца высыпается из пыльников на пятый-шестой день после раскрытия цветка. Семена созревают в плодах-коробочках в течение 5-7 месяцев. Их посев лучше всего проводить через месяц после сбора. Почву для сеянцев составляют из равных частей речного песка и просеянного листового перегноя. Семена рассыпают по поверхности влажной почвы, не заделывая. После чего плошку сразу же закрывают стеклом или пленкой.

ЧТОБЫ ЛИМОН СТАЛ ПОХОЖ НА ДЕРЕВЦЕ

Как правильно формировать комнатный лимон?

Мария КОЛЕСНИКОВА.
Иркутск.

Растения, полученные из черенков, активно ветвятся естественным образом и поэтому в особом формировании кроны не нуждаются. Другое дело - сеянцы или привитые саженцы. Вначале у них образуется так называемый нулевой побег. Это основа кроны, нижняя часть этого стебля (до первого разветвления) называется штамб. Со временем в верхней части нулевого побега начинают развиваться боковые веточки. Это побеги первого порядка. От них отходят побеги второго порядка и т.д. Желательно, чтобы на растении лимона было много веточек четвертого порядка, потому что именно на них чаще...

верхней части побега. В результате они активизируются, и из этих почек начинают развиваться молодые побеги. Стволик обычно обрезают на высоте 20 см. Побеги первого порядка должны иметь длину 20-25 см, а все последующие короче примерно наполовину.

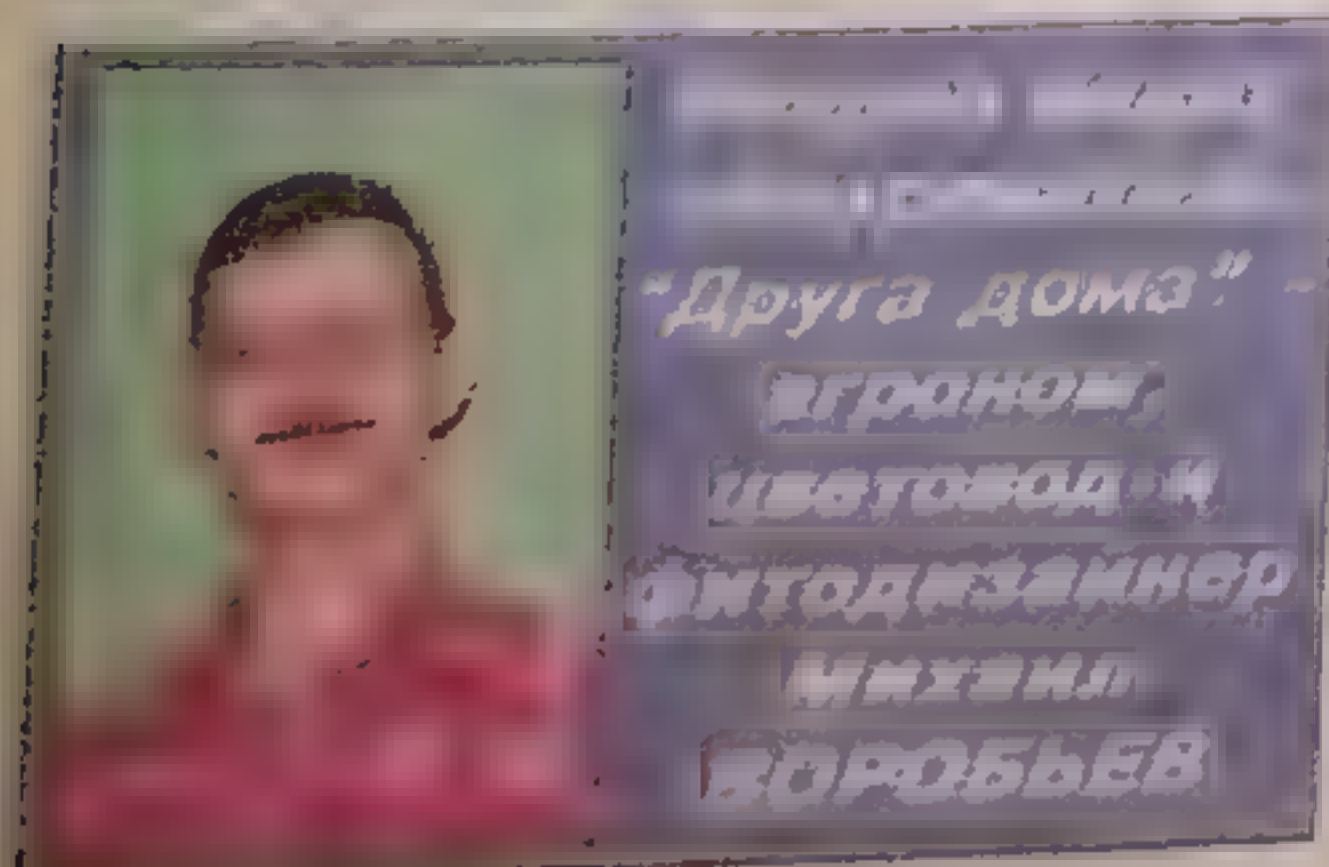
Кардинальную обрезку следует делать ранней весной перед началом активного роста. Но если отдельные побеги начинают развиваться чересчур интенсивно, то их нужно прищипывать по мере необходимости. Лучше отщипнуть верхушку осенью, чем обрезать длинную ветку весной.

Особое место в формировании кроны цитрусовых растений занимает положение к свету. В процессе роста молодые побеги, естественно, направляются в более освещенную сторону. Поэтому...

...использовать этим спосо-
бом, то и теплица стано-
вится не нужной. Извест-
но, что огородники стара-
ются снять помидоры до
15 августа, так как позднее
они могут почернеть. А у
меня томаты растут до тех
пор, пока не начнутся за-
морозки. Например, в этом
году в открытом грунте
плоды зрели до начала
сентября.

Раиса ПИЩЕЛИНА,
пос. Верхняя Чебула
Кемеровской области.

От редакции. Мы уже рас-
сказывали, что раствор извес-
ти и медного купороса офици-
ально называется "бордоская
жидкость". Он помогает доста-
точно эффективно бороться с
таким опасным заболеванием,
как фитофтороз. Но еще раз
напоминаем, что при приго-
товлении данного раствора
очень важно соблюдать опти-
мальную концентрацию. В про-
тивном случае в плодах может
накопиться повышенное ко-
личество соединений меди. А
медь, как известно, относится
к группе тяжелых металлов. Ее
воздействие на организм че-
ловека крайне неблагоприят-
но. Для приготовления бор-
доской жидкости на 10 л воды
нужно взять 100 г гашеной
известки и 100 г медного купо-
роса. При этом сначала раство-
ряют известь, а затем медный
купорос. Его лучше растворить
отдельно в небольшом коли-
честве воды и доливать в ос-
новной состав, постоянно по-
мешивая.



...всходы. Когда у них
сформируется четвертый лист, растения рассаживают на расстояние
2-3 см, а после того как сеянцы превратятся в небольшие растения,
их пересаживают в горшочки диаметром 5 см. Первого цветения
можно ожидать через 7-9 месяцев после появления всходов. Однако
при скрещивании разных сортов нужно быть готовым к тому, что
большая часть сеянцев окажется не особенно декоративной.

ИЗ НЕГО ДЕЛАЮТ КАУЧУК

**До недавнего времени самым распространен-
ным видом фикуса, который выращивали в ком-
натных условиях, был фикус каучуконосный с круп-
ными кожистыми эллиптическими листьями. Сей-
час в продаже можно встретить его пестролист-
ные разновидности с листьями в желтых, белых
или кремовых пятнах, со сложным мраморным ри-
сунком, с красной срединной жилкой.**

Свое название этот фикус
получил из-за белого густого
сока, в изобилии выделяюще-
гося на срезах. Он содержит
18-20 процентов каучука, по-
этому у себя на родине фикус
каучуконосный имеет промыш-
ленное значение. Во влажных
тропических лесах Индии, Не-
пала, Бирмы и на островах Ма-
лайского архипелага этот фикус
представляет собой громадное
дерево до 30 метров высотой, с
листьями длиной до 1 метра.

Несмотря на то что фикус
происходит из тропиков, он луч-
ше растет в умеренно теплых
помещениях с температурой не
выше 18-20 градусов.

Летом необходимы обиль-
ный полив и опрыскивание. Зем-

ляной ком фикуса не дол-
жен пересыхать или быть
слишком сырым. Недоста-
ток света, избыточная под-
кормка или холодные сквозня-
ки могут стать причиной вне-
запного опадения листьев.

Для ускорения роста моло-
дых фикусов вы можете один
раз в неделю наливать в поддон
воду, нагретую до 45 градусов.

В первые годы жизни фикус
не ветвится. Чтобы усилить вет-
вление, нужно ежегодно про-
водить обрезку верхушечных
побегов. Со временем обре-
занный фикус превратится в
стройное деревце с красивой
кроной.

Фикус - быстрорастущее
растение, требующее много

...первого разветвления) назы-
вается штамб. Со временем в
верхней части нулевого побе-
га начинают развиваться боко-
вые веточки. Это побеги пер-
вого порядка. От них отходят
побеги второго порядка и т.д.
Желательно, чтобы на расте-
нии лимона было много вето-
чек четвертого порядка, пото-
му что именно на них чаще
образуются бутоны и соответ-
ственно плоды.

Управляют образованием
новых веточек обрезкой. Суть
дела состоит в следующем.
Если у какого-либо побега уда-
лить верхушку, то все пита-
тельные вещества направляются
в почки, расположенные в

...лучше отщипнуть вер-
хушку осенью, чем обрезать
длинную ветку весной.
Особое место в формиро-
вании кроны цитрусовых рас-
тений занимает положение к
свету. В процессе роста мо-
лодые побеги, естественно,
направляются в более освещенную сторону. Казалось бы,
выход очевиден - время от
времени деревце нужно по-
ворачивать к окну противо-
положной стороной. Однако
столь резкие изменения освещенности эти растения не
любят. Рекомендуется каждую
неделю поворачивать горшок
примерно на 1/8 окружност-
и.

из равных частей дерновой,
листовой, торфяной земли с
добавлением песка. Старые ка-
дочные экземпляры пересажива-
йте через 3-4 года, ежегод-
но заменяя лишь верхний слой
почвы. Молодые - ежегодно.

При подборе горшка по-
мните, что в слишком большой
посуде новая земля нередко
успевает закиснуть раньше,
чем в нее проникнут корни.
Особенно часто это случается
при неумелом поливе в зим-
нее время. Чтобы этого не слу-
чилось, при посадке фикуса
каучуконосного придерживай-
тесь следующего правила: ди-
аметр нового горшка должен
быть не более чем на пол-
сантиметра больше диаметра
старого.

Анна ЯНИНА,
фитодезайнер.



питательных веществ. Положи-
тельное влияние на развитие
фикуса оказывают не только
минеральные, но и органичес-
кие удобрения. В этих целях
можно использовать раствор
коровяка или птичьего помета.

В зимнее время поливайте
фикус чистой водой. Наиболее
подходящая температура в это
время - 12-13 градусов. Избы-
точный полив осенью и зимой
обычно вызывает сбрасывание
листьев или даже гибель расте-
ния.

Весной фикус необходимо
пересадить в смесь, состоящую



"ВОСЕМЬ ДЕВОК, ОДИН Я..."

Я работаю в женском коллективе. Как себя правильно вести?

Андрей С. Иваново.

одного социума в другой... Короче, вы действительно можете перестать ощущать себя мужчиной не только на работе. Как же себя вести, чтобы этого не произошло?

Начните с внешности. В женском коллективе это имеет особое значение. Если вы неопрятны, небриты - за вашей спиной тут же начнутся пересуды. Если женаты - "жена лахудра, за мужчиной не следит", если холосты - "что за мужик, который за собой не следит" и прочие перлы женской логики. А то еще и в глаза вам все это высказывать начнут. К сожалению, потребность в обсуждении себе подобных - неотъемлемая часть женского характера, и зачастую это делается очень зло. При этом одежда не должна быть дорогой или супермодной, главное - аккуратность и чистота. Обувь почищена, галстук не перекручен, пуговицы на рубашке на месте, каймы под ногтями нет, волосы в разные стороны не торчат - этого вполне достаточно.

Что касается поведения, оно должно быть максимально равным со всеми. Очень часто в женских коллективах образуют-

ся группы, группировки, группировочки, которые, мягко говоря, не очень хорошо относятся друг к другу. Не вздумайте примыкать к одной из них, не вздумайте даже обсуждать с одними поведение других! Ибо все тут же станет известно всем, и на вас как существо априори противоположное ополчится весь коллектив. Вообще, эмоциональная сторона производственных отношений затрагивает женщин больше, чем мужчин. Мужчина, устраиваясь на работу, поинтересуется зарплатой, условиями труда, женщина же может начать выяснять, принято ли тут вместе пить чай, скидываться на дни рождения...

И главное - никакого флирта! Нет, ежели любовь, то, пожалуйста, все в жизни бывает, но если мужик сегодня одну провожает, завтра другую зовет в кино, его опять-таки быстро перестают принимать всерьез. А уж сплетен и прочего обсуждения морального облика сколько будет! Поэтому - ровное дружеское отношение со всеми, не отдавая никому предпочтения.

Ни в коем случае нельзя высказывать никакого полового антагонизма. Например, зашел разговор о какой-нибудь "просто второй плачущей богатой маме Санта-Марии-Барбары, вернувшейся в Эдем". Забудьте реплики типа "Я эту бабью

дурь не смотрю" - заключают! А если вы остры на язык, как десяти кавээнщиков, и сумеете отбиться - возненавидят. Лучше, если коллектив будет знать, что у вас есть какое-нибудь сугубо мужское развлечение: охота, рыбалка, карате, столярничать вы любите, в машинах хорошо разбираетесь. Кстати, вопреки расхожей шутке, что-де сегодня первичные половые признаки мужчины - сотовый телефон, цепь на шее и толстый бумажник, большинство женщин уважают мужиков, которые умеют что-то делать руками.

Если вы женаты, время от времени можно упоминать жену, причем только положительно. Например, что она прекрасно готовит или вкус у нее отменный. Уничтожение достоинств супруги, да еще публично, унижает мужчину в глазах женского коллектива. Если же вы холосты - все текущие романы должны оставаться вне стен службы, и никаких публичных воспоминаний о романах прошедших, ибо, как в известной американской формулировке, "все, что вы скажете, может быть обращено против вас". Кстати, о разговорах. Не стоит ввязываться в словесные баталии "за жизнь", "за политику" - немногословный мужчина скорее вызовет уважение женщин, чем тот, кто с пеной у рта доказывает что-то. У вас есть свое отношение к тем или иным аспектам

жизни, вы можете его высказать, а доказывать что-либо кому-либо, тем более на службе, вы не обязаны. А если возникнут споры на производственной почве, ведите их максимально корректно, ибо сплошь и рядом случается, что несогласие со своей позицией женщина воспринимает как "наезд" на себя и переводит конфликт в плоскость межличностных отношений.

Последнее требование к поведенческой модели мужчины в женском коллективе лучше всего звучит в форме старого лозунга: "Неуклонно совершенствуйте свой производственный уровень и повышайте производительность труда". Ибо служба - это все-таки не совместные чаепития; бездельников ни в мужских, ни в женских коллективах не любят приблизительно одинаково и столь же одинаково уважают того, к кому всегда можно обратиться с вопросом, кто поможет решить трудную производственную проблему. А коли в коллективе вы единственный мужик - тут вам и карты в руки! И если при этом вы будете вести себя в соответствии с предложенными рекомендациями... Кто-то может вас любить, кто-то нет, но уважать как сотрудника и как мужчину, скорее всего, будут все.

Марина ЛЬВОВА,
психолог

НЕ ПОДШИТЫ, СТАРЕНЬКИ...

Подшивать

носить модель поведения из

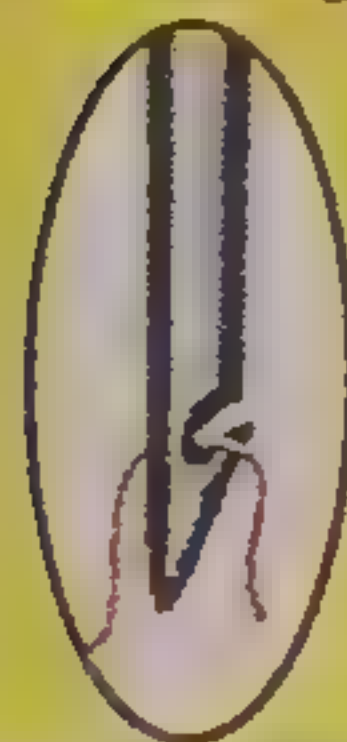
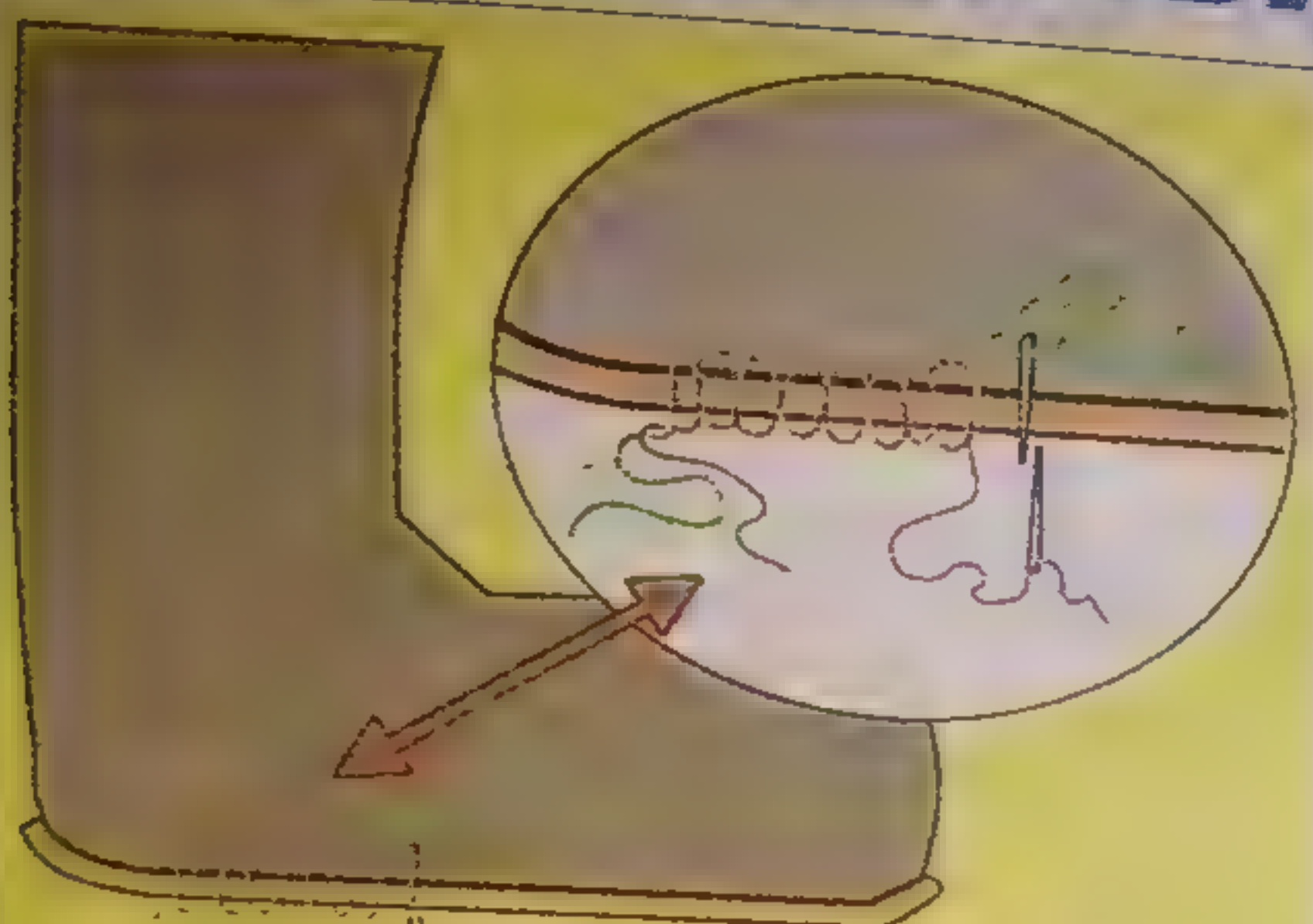
Очень часто в женских коллективах образуют-

маме Санта-Марии-Барбары, вернувшейся в Эдем". Забудьте реплики типа "Я эту бабу

ет что-то. У вас есть свое отношение к тем или иным аспектам

Марина ЛЬВОВА, психолог.

НЕ ПОДШИТЫ, СТАРЕНЬКИ...



Подшивать лучше уже обмятые валенки. То есть вы сперва походите в них месяц-два, а потом, когда подошва более или менее "притопчется", подшивайте.

Сперва вырезаете из толстой кошмы, кожи, резины подметку. Затем приклеиваете ее и притачиваете ниткой. Лучше всего для этого использовать вощеную дратву или капроновую нить (тонкий шнур). Если не найдете, возьмите обычную суровую нитку и хорошенько натрите ее воском (свечкой) или парафином.

Шить можно либо двумя иглами, либо, предварительно наколов шильцем дырочки, проволоочным крючком-сшивкой. Дратву (нить) надо затягивать как можно туже. После того как подметка будет пришита по всему периметру, можно приклеить (если подметка из кошмы) слой резины - на БФ или "88"-й клей.

А для придания валенкам водоотталкивающих свойств сделайте следующее. Растворите в бензине парафин и пропитайте этим раствором валенки. Бензин быстро испарится, а слой парафина предохранит валенки от влаги. Только не сушите "пробензиненные" валенки у открытого огня!

Алексей ТУМАНОВ.

Расскажите, как подшить валенки, как сделать их водоотталкивающими?

Сергей КОНЕНКО.
г. Арзамас
Нижегородской области.

А ВАЛИКОМ ЛУЧШЕ

Хочу дать совет тем, кто собирается покрывать пол лаком. В инструкции на банке лака сказано, что мазать пол надо кистью. Но на самом деле более высокое качество лакового покрытия получается, если использовать валик. Только поролоновый - матерчатый, меховой или ворсистый не годится. Лак надо наливать на пол небольшими порциями (полосками) и раскатывать ровным слоем.

Игорь САТИН. Рязань.

Газетно-журнальный концерн "Мегаполис-Континент" предлагает региональным партнерам в России и СНГ на базе электронной версии газеты "Все каналы ТВ" организовать выпуск собственной, адаптированной к местным условиям телевизионной газеты.

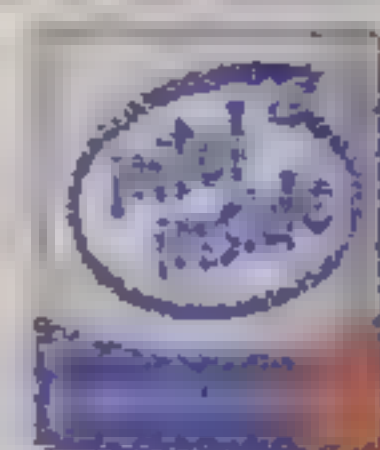
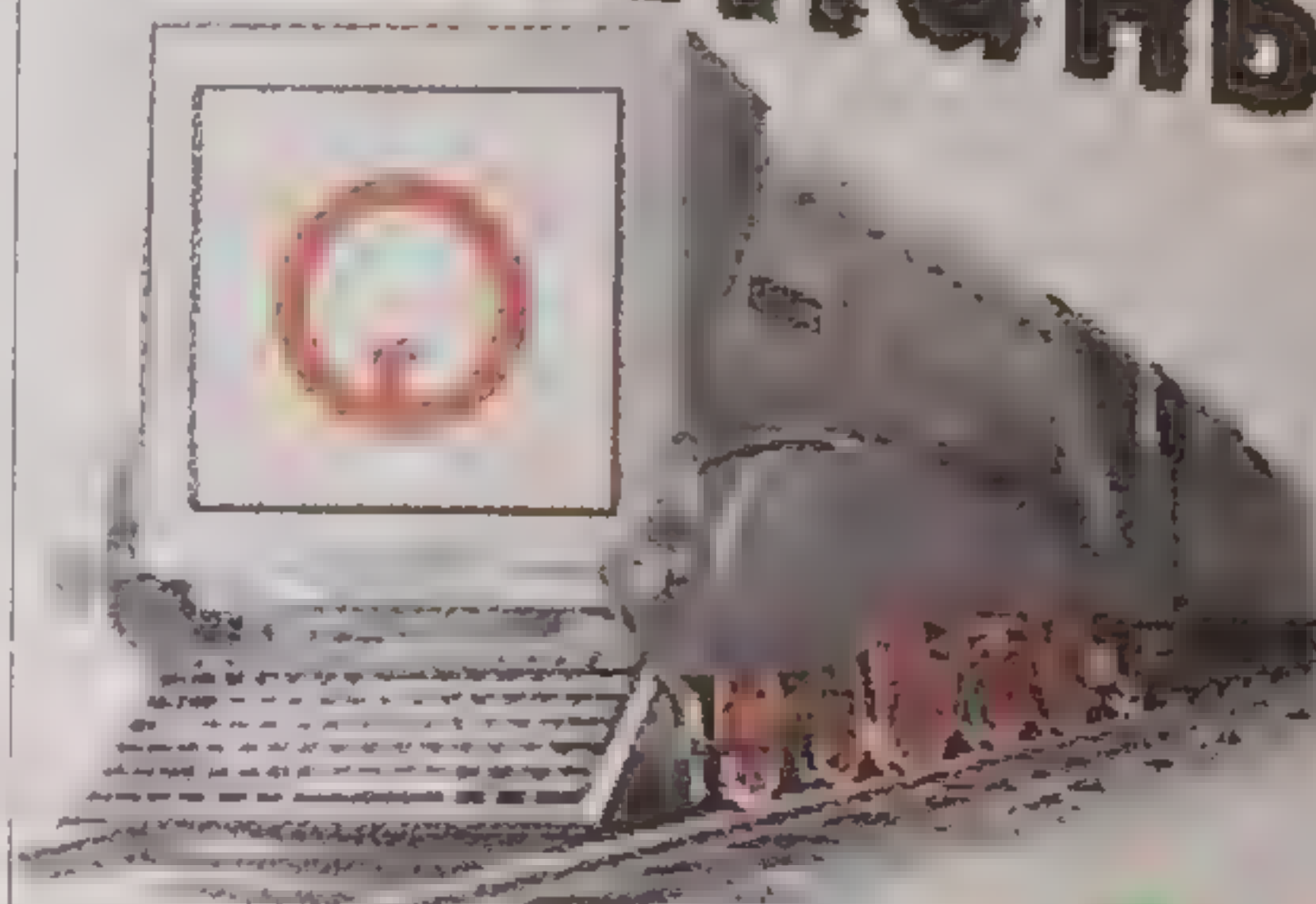
Контактные телефоны:

915-11-68, 915-30-96, 915-59-21.

E-mail: megcon@com2com.ru

КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР

Стань Пассажиром
Прогресса!



QUATRUM

Технософт - компьютерный центр
предлагает компьютер
QUATRUM-Standart
на базе процессора Intel® Pentium® 4
с тактовой частотой 1.50 ГГц.
Тел. 261-34-01 E-mail: contacts@pelife.ru
М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation.



Вот что предлагает Ольга КРАСНОПЕРОВА из Перми.

ЗАЛИВНЫЕ ГРИБЫ

Вам потребуется 150 г соленых грибов, стакан воды, 10 г желатина, 100 г моркови, зелень по вкусу.

В воду добавьте 3 столовые ложки грибного рассола, вскипятите, положите замоченный желатин, растворите его, отвар процедите и тонким слоем залейте в форму. После того как желе застынет, положите сверху грибы, кружочки вареной моркови. Снова залейте бульон и поставьте в холодильник. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

ФРУКТЫ В ЖЕЛЕ

Возьмите 3 груши, 2 айвы, 3 яблока, лимон, 2 миндальных пирожных, столовую ложку ликера, 2 стакана сахара, 300 г молока, 4 желтка, 2 чайные ложки желатина.

Стакан сахара вскипятите с двумя стаканами воды. Груши и яблоки очистите от кожи, отварите в сиропе до мягкости. Лимон очистите, нарежьте крупными дольками, удалите семечки. Все ингредиенты сложите в кипяток до готовности, а затем в сиропе до мягкости. Все готовые ингредиенты сложите в глубоком

точек, разомните в миске, переложите в полотняный мешочек и отожмите сок. Выжимки залейте горячей водой и снова отожмите. Всей жидкости должно быть примерно 750 г. Соедините жидкость с сахаром и растворенным желатином. В полужастывшее желе добавьте очищенную промытую и обсушенную малину и поставьте застывать.

А вот какими рецептами заливных блюд поделилась Светлана ПУГАЧ из г. Магнитогорска Челябинской области.

ГРИБНОЕ ЗАЛИВНОЕ

Возьмите 400 г свежих грибов, 30 г желатина, 600 г грибного отвара, 2 яйца, зелень.

Свежие грибы вымойте, очи-

на холод для застывания.

ЗАЛИВНОЕ ДЛЯ ГУРМАНА

Возьмите 600 г ветчины, 500 г ветчинного мусса, яйцо.

Сначала приготовьте ветчинный мусс. Для этого потребуются 350 г окорока, 75 г сливок, 100 г сливочного масла, красный молотый перец по вкусу. Ветчину 3-4 раза пропустите через мясорубку с частой решеткой. Массу протрите через сито и хорошо взбейте. Затем добавьте взбитые сливки, перец, сливочное масло, тщательно перемешайте и поставьте на холод.

Ветчину нарежьте широкими ломтиками. На каждый ломтик из кондитерского шприца выпустите ветчинный мусс, сверните трубочкой, сверху ук-

и охлажденным отваром залейте курицу. Поставьте в холодильник застывать.

А вот как Людмила КУЛИШ из Усть-Илимска Иркутской области готовит заливные овощи.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ СВЕКЛЫ

Вам потребуется 250 г свеклы, 120 г сахара, 30 г желатина, лимонная кислота.

Свеклу нарежьте кусочками, залейте кипящей водой и варите до готовности.

Желатин замочите в воде. Часть свекольного отвара отлейте, добавьте в него сахар и лимонную кислоту. Свеклу с остальной частью отвара протрите через сито, смешайте с подслащенным отваром и доведите до кипения. В полу-

ченную массу добавьте желатин и тщательно размешайте. Разлейте в формы и охладите.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ЗАЛИВНОЕ (уральская закуска)

Вам потребуется 1 кг картофеля, 120 г репчатого лука, 20 г чеснока, 60 г растительного масла, перец, соль.

Сначала приготовьте заправку: чеснок разотрите, посолите, посыпьте перцем, залейте кипяченой водой. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде,

И ЗАКУСКА, И ДЕСЕРТ

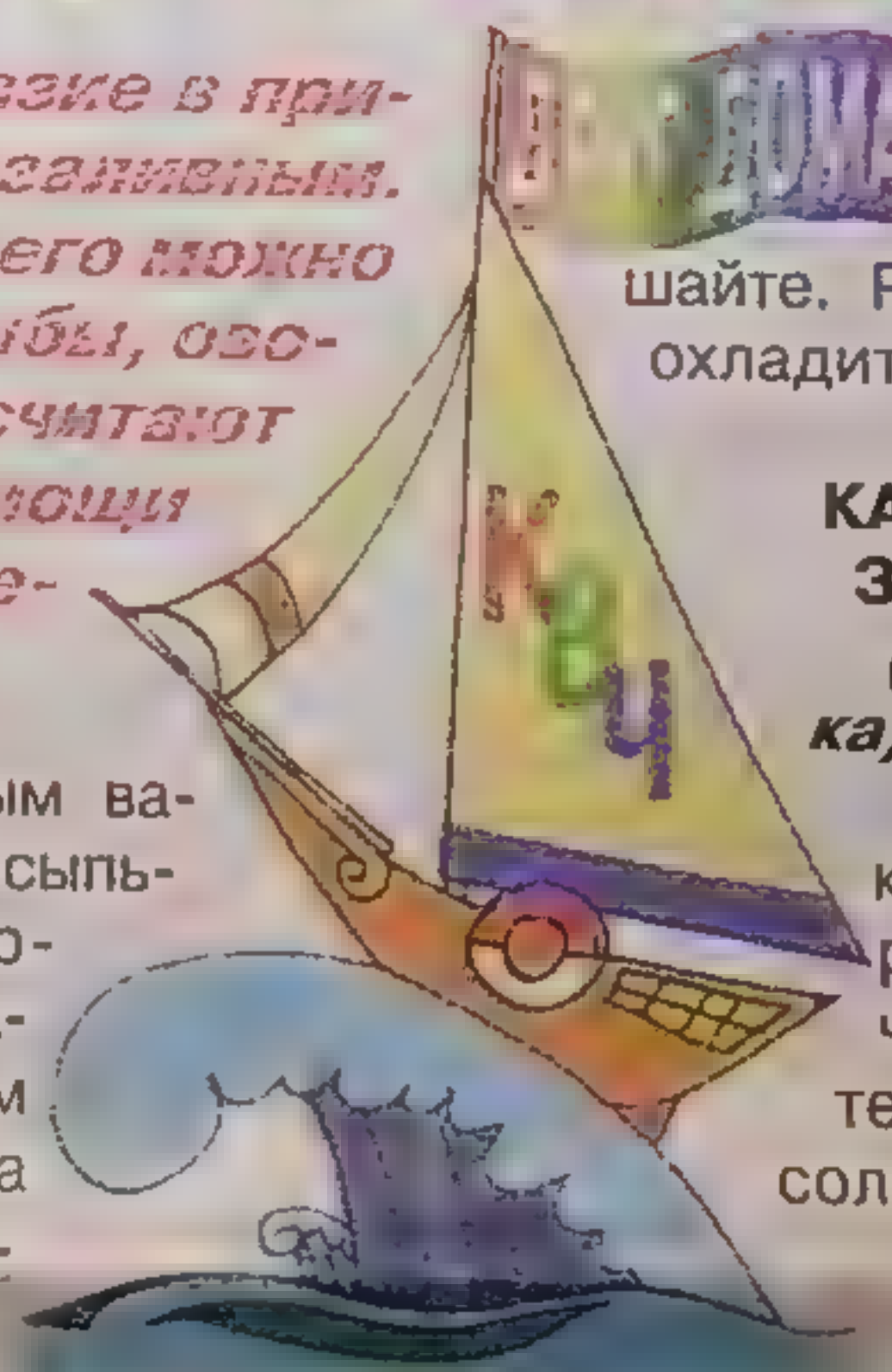
Согласитесь, приятно внести разнообразие в привычное меню, угостить гостей и домочадцев заливными. К тому же прелесть этого блюда в том, что его можно приготовить из любых продуктов - мяса, рыбы, овощей и даже ягод. Во всяком случае, так считают наши читатели, отвечая в Клубе взаимопомощи на вопрос Екатерины СОКОЛОВОЙ из Нижнего Новгорода о приготовлении заливных.

стите, порежьте крупными кусочками и отварите. Затем бульон слейте, грибы посолите, дайте остыть и мелко нашинкуйте.

Желатин замочите в воде. Когда он набухнет, растворите его в грибном отваре. Поставьте на газ и подогрейте, чтобы желатин полностью растворился. В приготовленные формочки налейте грибной отвар и дайте ему застыть. Затем разложи-

расьте нарезанным вареным яйцом, посыпьте красным перцем, зеленью и залейте мясным желе. Вынесите на холод для остывания.

Поделилась своим фирменным рецептом и Светлана ПЛАТОНОВА из Кемерово.



С приходом морозов и метелей возникают проблемы, которые несложно преодолеть, если знать некоторые особые хитрости.

Прежде чем затопить печку в доме или на даче, хорошо проветрите комнату: чистый воздух согревается быстрее, чем застоявшийся.

Никогда не поливайте сырые дрова ке-росином или тем более бензином, чтобы они разгорелись. Достаточно насыпать на дрова или уголь горсть крупной соли, чтобы они ярко вспыхнули.

Если ваша меховая одежда намокла от снега, встряхните ее хорошо, затем поместите на плечики и повесьте подальше от отопительных приборов. Горячий воздух и быстрое высушивание вызывают сжатие кожи и делают ее ломкой.

Мокрый снег меньше будет прилипать к лопате для расчистки улиц, если смазать ее с обеих сторон стеарином или парафином.

Один из несложных способов накопления снега в почве на огороде или дачном участке - припудривание снега древесной или торфяной золой, а можно и пылевидным торфом.

А этот совет для тех, кто хочет приготовить и сохранить лед до лета. Перед тем как приступить к намерзанию льда, в снегу выкапывают траншею. Размеры ее произвольны и зависят от того, какое количество льда вы хотите приготовить. Вся траншея засыпается полиэтиленовой пленкой с выводом ее одного конца

Зимой пригодится

варите в сиропе до мягкости. Айву очистите, нарежьте крупными дольками, удалите семена, отварите в кипятке до полуготовности, а затем в сиропе - до мягкости. Все готовые фрукты разложите в глубоком стеклянном блюде. Сверху засыпьте миндальными пирожными, нарезанными квадратиками и смоченными в ликере.

Молоко вскипятите. Стакан сахара разотрите с желтками и постепенно заливайте горячим молоком, постоянно помешивая. Добавьте тертую цедру лимона и распущенный желатин.

Смесь слегка остудите. Залейте ею фрукты так, чтобы они были полностью закрыты, и поставьте на холод на 2 часа, чтобы желе хорошо застыло.

МАЛИНА В ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Вам потребуется 400 г красной смородины, 500 л воды, 300 г малины, стакан сахара, столовая ложка желатина.

Желатин замочите в половине стакана холодной воды и дайте ему разойтись. Красную смородину освободите от ве-

тешек и мелко нашинкуйте. Желатин замочите в воде. Когда он набухнет, растворите его в грибном отваре. Поставьте на газ и подогрейте, чтобы желатин полностью растворился. В приготовленные формочки налейте грибной отвар и дайте ему застыть. Затем разложите кусочки грибов, кружочки яиц и веточки зелени. Снова залейте желатином и поставьте застывать.

ЗАЛИВНОЙ ПАШТЕТ

Возьмите по 20 г сельдерея, петрушки, репчатого лука, 20 г желатина, 2 л воды, 3 лавровых листа, несколько горошин перца, 1 кг паштета, 1 кг костей.

Из костей сварите бульон. В небольшой миске замочите желатин на 30-40 минут. Процедите бульон, добавьте к нему желатин. Постоянно помешивая, доведите до кипения. Когда закипит, снимите с огня и дайте постоять 30 минут. Затем снова процедите через салфетку.

В приготовленное блюдо налейте желе слоем в 1 см. Охладите, затем уложите ломтики паштета и зелень. После этого осторожно долейте оставшийся желатин и поставьте

цем, зеленью и залейте мясным желе. Вынесите на холод для остывания.

Поделилась своим фирменным рецептом и **Светлана ПЛАТОНОВА** из Кемерово.

ЗАЛИВНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

Вам потребуется курица, зелень петрушки, соль. Для начинки возьмите куриную печень, 2 яйца, ложку сливочного масла, 2 столовые ложки сухарей, луковицу, соль, перец.

Для бульона нужны куриные кости и потроха, морковь, корень петрушки, 2 луковицы, 3 горошины черного перца, 4 чайные ложки желатина, соль.

Куриную тушку вымойте, обсушите, положите грудкой вниз и острым ножом разрежьте вдоль хребта. Удалите кости, мясо посолите и оставьте на час. Куриные кости и потроха залейте двумя литрами холодной воды. При желании можно добавить говяжьих косточек. Во время закипания снимите пену, опустите овощи и посолите. Отваренную куриную печень мелко нарубите, соедините с сырыми желтками, натертыми на крупной терке луком и сливочным маслом. Приправьте солью и перцем, хорошо разотрите, добавьте взбитые белки, сухари и перемешайте. Куриную тушку зашейте крепкой ниткой, оставив отверстие для фарширования.

Когда курицу заполните начинкой, отверстие тоже нужно зашить. Положите курицу в предварительно ошпаренный кипятком марлевый мешочек и варите до готовности в костном бульоне. Готовую курицу выньте из бульона, охладите, нарежьте на порции, уложите на большое блюдо, украсьте морковкой и зеленью. Собрав жир, соедините бульон с желатином



чеснока, 60 г растительного масла, перец, соль.

Сначала приготовьте заправку: чеснок разотрите, посолите, посыпьте перцем, залейте кипяченой водой. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде, протрите горячим, добавьте жареный лук, перец. Все перемешайте. Разведите массу картофельным отваром до консистенции густой сметаны, выложите слоем 4-5 см, сверху ложкой сделайте рисунок и поставьте в прохладное место. Готовое заливное нарежьте на порции и полейте заправкой.



А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ

Раньше в магазинах было очень много разных средств для ухода за полами из линолеума и плиток ПВХ. Сейчас их в продаже практически нет. Можно ли самим сделать подобные кремы или пасты? Есть ли еще какие-нибудь способы для ухода за такими полами?

Валерий КРАВЦОВ.
Омск.

Что нужно сделать, чтобы обувь не скользила по льду?
Виктория МОРОЗОВА.
Томск.

ИЗ СТАРОЙ БУТЫЛКИ

Наступила зима, мы достали зимнюю обувь. А летнюю приводим в порядок и убираем. Для того чтобы летние туфли, босоножки не теряли форму, я делаю так: беру пластиковые бутылки и вырезаю из них вкладыши таким образом, как показано на рисунке. Эти части от бутылки я вкладываю в туфли или босоножки.

Нужно подобрать пластиковую бутылку по размеру обуви. Например, полулитровая хорошо подходит для детской обуви, литровая - для женской, а вот из 2-литровой можно вырезать вкладыши для мужской обуви.

Людмила КУНИНА.
Челябинск.



А этот совет для тех, кто хочет приготовить и сохранить лед до лета. Перед тем как приступить к намораживанию льда, в снегу выкапывается траншея. Размеры ее произвольны и зависят от того, какое количество льда вы хотите заготовить. Вся траншея застилается полиэтиленовой пленкой с выводом ее краев на поверхность. Полученную таким образом полую емкость для удобства разделите на секции. Перегородками послужат реечные рамки, обитые той же пленкой. Следующий этап - само намораживание льда. Заливайте в емкость воду небольшими порциями, чтобы слои хорошенько промерзли. На наращивание льда таким способом уйдет не больше 2-3 дней. Чтобы удобно было переносить полученные куски льда в погреб или подвал, в каждой секции заранее вмораживается капроновый или шелковый шпагат, завязанный петлей. Полученный таким способом лед сохранится в погребе долго, даже в самое жаркое лето.

Зимой меховые рукавички для ребенка - предмет первой необходимости. Отличные рукавички можно изготовить из старой шапки-ушанки. Отрежьте от шапки уши, сделайте в них отверстие, пришейте палец. Рукавички готовы, морозы не страшны.

Не спешите выбрасывать старые валенки. Из них можно сшить тапочки. Предварительно сделайте выкройки из бумаги. Чтобы домашняя обувь стала наряднее, стачайте детали тапочек длинными стежками, применив для этого толстые яркие нитки.

Ребенку бывает тяжело удержаться на ногах на льду в гололед. Наклейте на подошву его обуви тоненькую полоску резины. Этим вы исключите не только падения, но и связанный с ними испуг.

Чтобы белье, повешенное после стирки на улице, не замерзло, в воду для полоскания добавьте столовую ложку соли.

Анатолий САФОНОВ.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 2. Спокойный напарник ротора. 7. "Плавник" аквалангиста. 8. Кто из русских императоров собственноручно рвал зубы у своих придворных? 9. Планета, вокруг которой вертится Европа. 10. Столярный аналог сварливой жены. 11. Уиллическое соединение, делающее спирт питьевым. 13. Его место - между пессимистом и оптимистом. 14. Денежные средства, предназначенные для определенной цели. 16. Марка автомобиля с четырьмя колесами на эмблеме. 18. "Не ройте другому яму, чтобы он не использовал ее как ..." (русская поговорка). 20. Заводской припуск. 21. Перпендикуляр к игреку. 22. Автомобиль 997. 24. Красная и черная. 27. Остров, и бытовой хулиган. 28.

носить вещи которой раньше приравнивалось к предательству Родины. 4. Памятник в виде сужающегося кверху столба. 5. Не так он страшен, как его малюют. На самом деле еще страшнее. 6. Сеть для ловли подданных Нептуна. 11. Партия арестантов и путь ее следования. 12. Цифровая часть почтового адреса. 14. "Обычный вес" для стерлингов. 15. Русское поле накануне битвы за урожай. 17. Донос в компетентные органы. 18. "Золотая" империя монголов. 19. Город, в котором, по мнению Остапа Бендера, делается вся контрабанда. 21. Пряность для горькой настойки. 23. Они у толстосума денег не клюют. 24. Древняя цивилизация в Перу. 25. Сырье для металлургов. 26. Подарок слабому противнику. 28. То, что пассажиры кебов пьют в пабах.

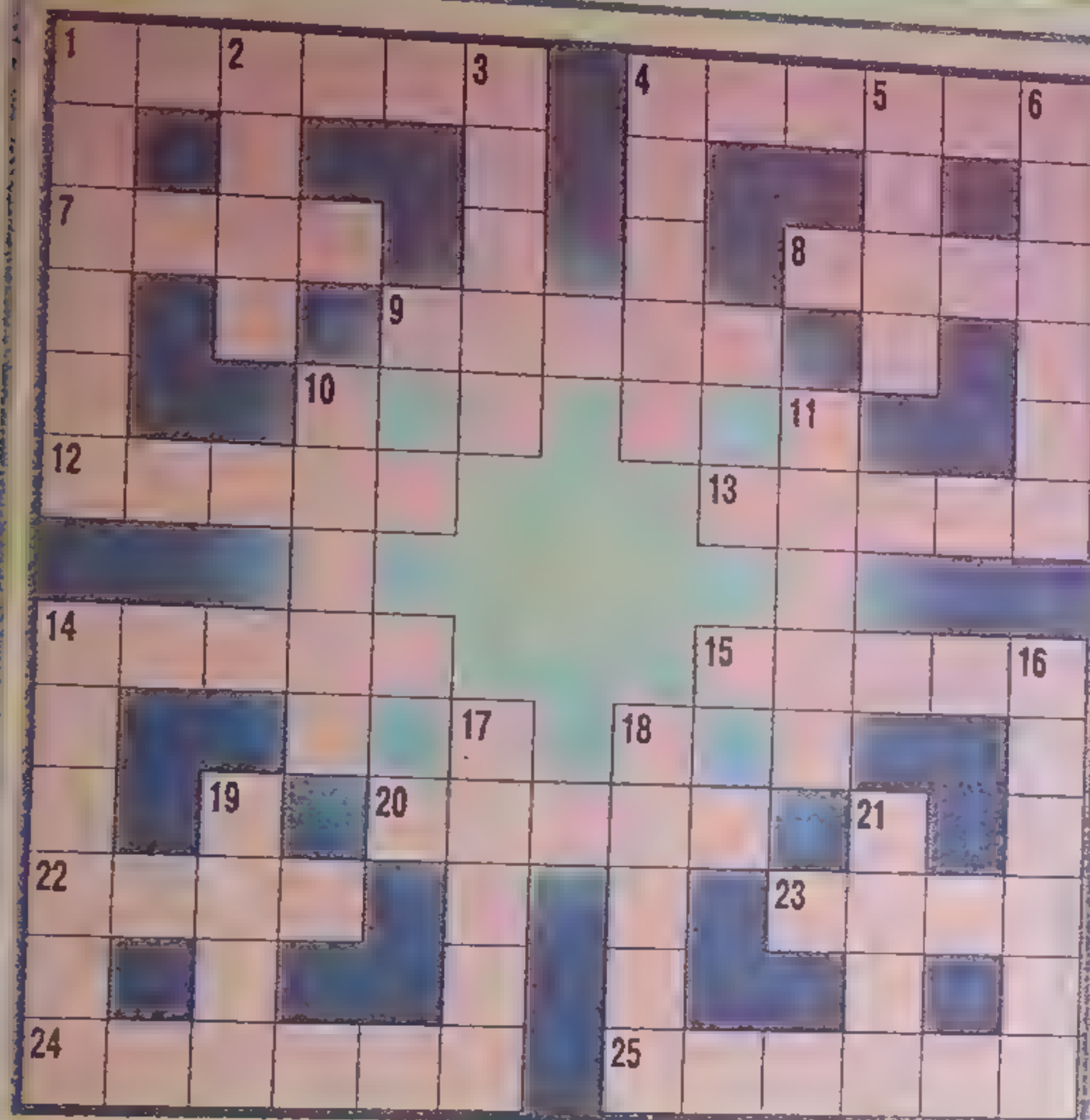
ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 2. Пряность, называемая также фимиамником. 7. И кружевной, и морозный. 8. Лист лука, чеснока. 9. Самоуверенность в поведении. 10. Бытовой электроприбор. 11. Какой месяц назван по имени Юлия Цезаря? 13. Камень - талисман для родившихся в мае. 14. Большой сад с аллеями. 16. Быстрая любимица всякого русского (по Гоголю). 18. Совершенно не нужный козе музыкальный инструмент. 20. Средство заставить людей нуждаться в том, о чем они раньше и не слыхали. 21. То, что легче создать, чем понять, по мнению Анатоля Франса. 22. Страна, где вместо рублей расплачиваются "рыцарскими доспехами". 24. И обеденный, и адресный. 27. Сборная солянка в тушеном виде. 28. Целебный бег от инфаркта к инсульту и обратно. 29. Самая знаменитая из француженок

по имени Коко. 30. Средство декоративной косметики. 31. Сын дочери матери вашего отца.

По вертикали. 1. Уголовно наказуемый подарок. 2. Подданный Мельпомены. 3. Разговороненавистник. 4. Большой базар, которым славен Лейпциг. 5. Театральное обозрение. 6. Чем она грандиознее, тем легче ей готовы поверить. 11. Бессменный персонаж "Санта-Барбары". 12. Часть квартиры, "вышедшая погулять". 14. Картошка, которой намяли бока до неузнаваемости. 15. Поток, пожираемый морем. 17. Вечеринка аристократов. 18. Цифровая оценка успеха. 19. Что финикийские мореплаватели называли "северным золотом"? 21. Прибор для приготовления мешанины. 23. Комбинация при игре в покер. 24. Рыба по-японски. 25. Аварийный выход для любовника. 26. Цветная линия по боковому шву на брюках. 28. Насекомое, которое любят доить муравьи.



[illegible]

Время подписания в печать по графику 6.12.2001 г. в 19.00.

ЯРКИЕ ПОЛОСКИ

Не торопитесь выбрасывать кромку, которую вы отрезаете от ткани. Накапливайте ее, и через некоторое время вы сможете сшить полезные вещи. Нашивая кромку на основу, вы получаете отличные заготовки для жилета, кошелька для мелочей, очечника.

Вначале следует приготовить полотно с настроенной на него кромкой. Его размер и плотность зависят от изделия, которое вы собрались шить. В качестве основы берутся холст, мешковина или бортóвка. Для жилета можно использовать и более легкие ткани, - ситец, бязь.

Наложите на основу выкройку и очертите ее с большим запасом - по 2 см с каждой стороны. Вырежьте по этому контуру. Нашейте кромку на

подготовленную деталь. Одна ленточка накладывается на другую с заходом на 1-2 мм. Вставляйте под лапку швейной машинки без предварительной наметки основу и ленточку кромки, а на нее - вторую ленточку. Придерживайте пальцами обе кромки и строчите по срезу верхней кромки декоративным швом или швом "зигзаг". Нитки должны быть яркими.

Некоторые отечественные ткани имеют по краю кромки бахрому. Не срезайте ее. Бахрома придаст вашему изделию неповторимый вид.

Полоски кромки не всегда ровно ложатся. К тому же они разные по ширине. Однако ваше изделие от этого не портится. Настрочивайте кромку так, как она ложится.

ЖИЛЕТ (РАЗМЕР 46-48-50)

Вам потребуются бязь или ситец 0,5 м, три заготовки с кромкой, подкладка 0,5 м, косая бейка 3,5 м.

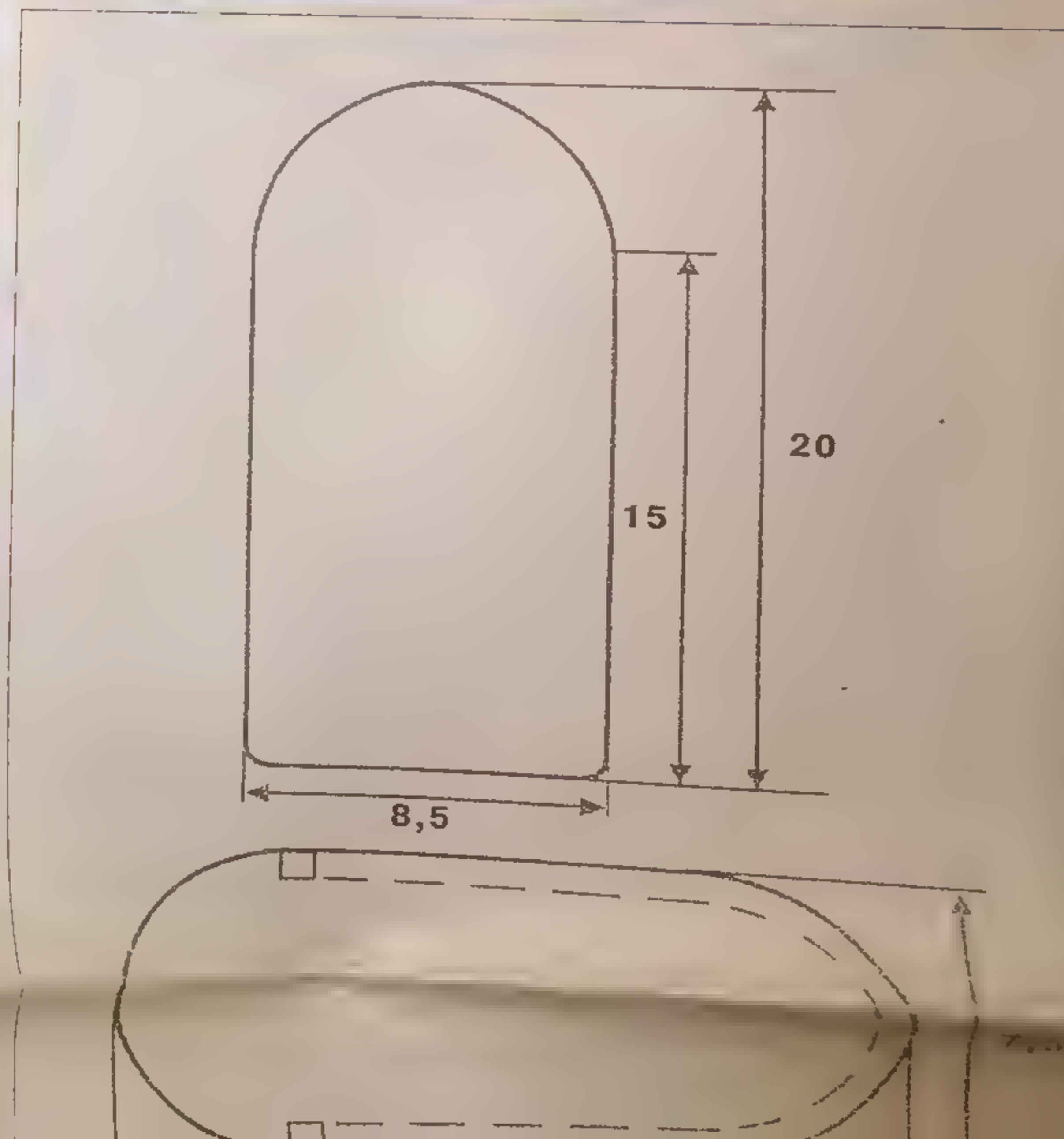
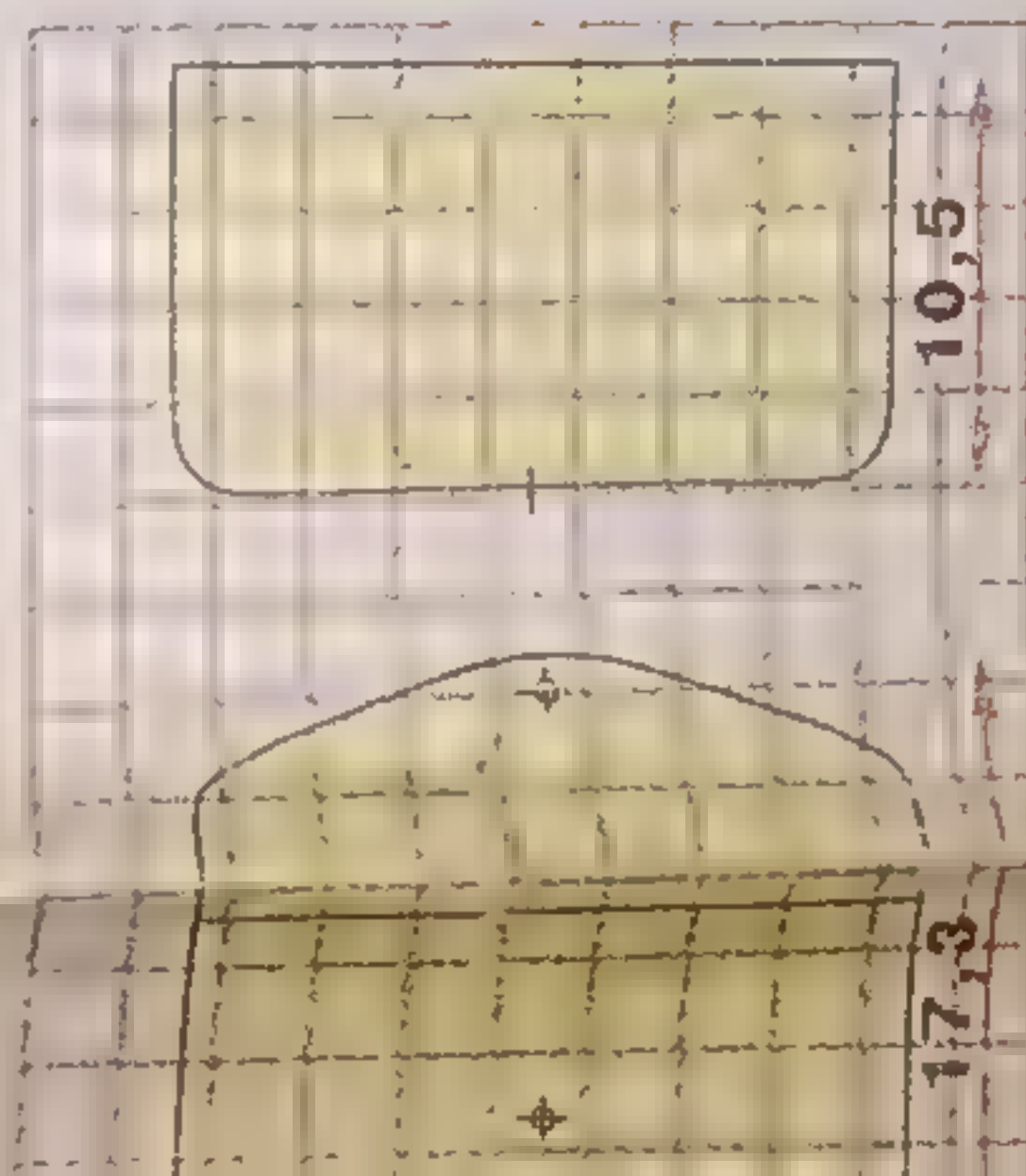
Жилеты, выполненные из узких кромок, необычайно декоративны и привлекательны своей цветовой гаммой. Начиная работу, убедитесь в том, что у вас достаточное количество кромки.

Нанесите на ткань контуры выкройки и вырежьте, отступая от линии на 2 см со всех сторон. Равномерно распределите яркие, выделяющиеся цвета на полочки и спинку будущего жилета. Направление лент кромки может быть разным: вертикальным, горизонтальным или под углом. Располагая кромку под углом, сделайте на спинке жилета шов.

Направление лент кромки нужно начертить на основе карандашом или цветным мелком с интервалом 10 см. Ориентируйтесь на эти направляющие в процессе настрочивания кромок.

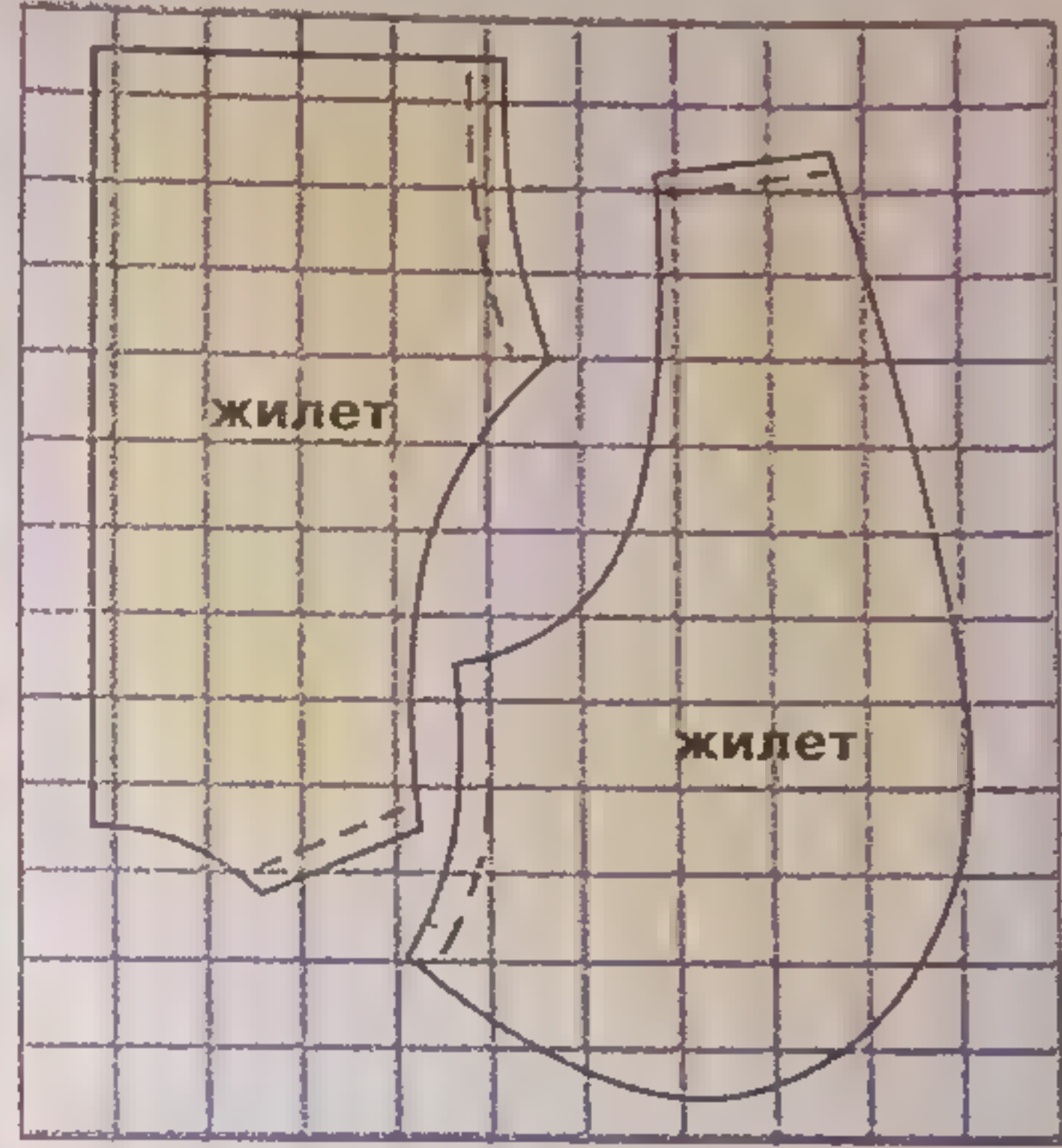
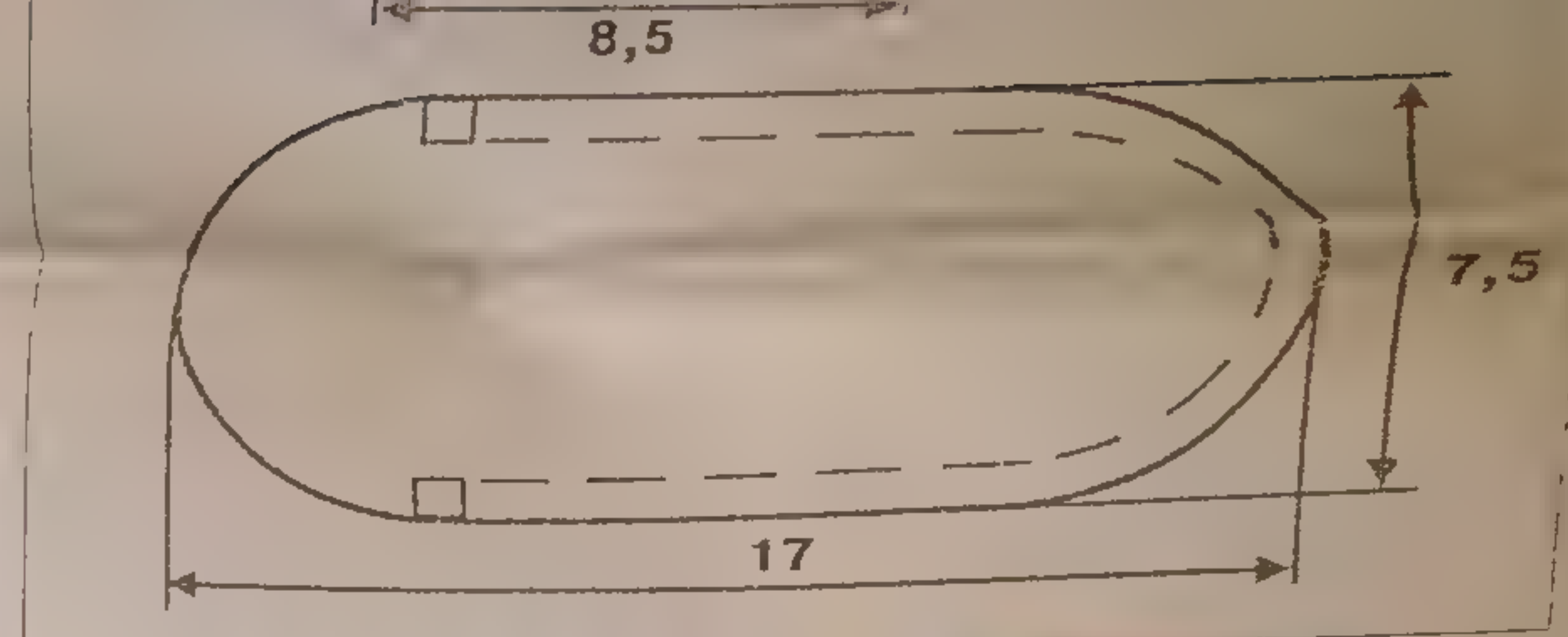
Настрочив кромочные ленты на основу, вырежьте каждую деталь по выкройке. Полочки и спинка сшиваются по плечевым и боковым швам. Сшейте подкладку жилета. Разутюжьте

шевы и совместителицевую часть и подкладку по линии плечевых и бо-





Примечание: ленты на основу, вырежьте каждую деталь по выкройке. Полочки и спинка сшиваются по плечевым и боковым швам. Сшейте подкладку жилета. Разутюжьте швы и совместите лицевую часть и подкладку по линии плечевых и боковых швов изнанкой друг к другу. Совместите и сколите булавками срезы по линии проймы и всему периметру жилета. Обработайте срезы косой бейкой.



ОЧЕЧНИК В ГОЛУБЫХ ТОНАХ (7,5X17)



Вам потребуются два полотна с настроенной кромкой (9x20), подкладка из 2 деталей (9x20), косая бейка (примерно 65 см).
Полотна с простроченной кромкой обрежьте по выкройке и совместите с подкладкой. Весь периметр каждой детали обшейте косой бейкой. Сколите обе детали изнаночными сторонами внутрь. Прошейте их вместе по линии сгиба косой бейки, оставив с одной стороны отверстие.

КОШЕЛЕК ДЛЯ МЕЛОЧЕЙ (РАЗМЕР 11X18,5 CM)

Вам понадобятся две заготовки из плотной ткани с настроенными лентами из кромки, подкладочная ткань по выкройке, косая бейка 85 см.

Вырежьте точно по выкройке две детали из заготовок, совместите их с деталями подкладки и сколите булавками. Ровный горизонтальный срез меньшей детали обработайте косой бейкой. Совместите две детали и пришейте косую бейку по всему периметру. Косую бейку удобно пришивать с одной стороны на швейной машине (этот шов скрепляет детали), а с другой - вручную потайным швом. Чтобы кошелек закрывался, пришейте "липучку" или поставьте кнопку.

Лариса БАНАКИНА.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ЛИПОВЫЙ САЛАТИК

Моя мама, живя весной и летом на даче, готовит вкусные блюда из... сорняков. Некоторые рецепты и я использую в своей кухне. Вот наиболее вкусные.

САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКА

Дело в том, что листья одуванчика очень горькие, поэтому надо замочить их в холодной соленой воде (на 1 л воды 20 г соли). Вся горечь уйдет. Есть 2 рецепта: с острой и сладкой заправкой.

Рецепт с острой заправкой

Вымоченные листья одуванчика мелко нашинкуйте, добавьте мелко нарезанный лук, зелень петрушки, зелень укропа, дольку толченого чеснока. Заправьте растительным маслом, солью, яблочным уксусом или соком клюквы.

Рецепт со сладкой заправкой

Листья одуванчика вымочите, промойте, мелко нарежьте, добавьте толченые грецкие орехи, замоченный изюм. Заправьте растительным маслом и медом.

САЛАТ ИЗ ОГУРЕЧНОЙ ТРАВЫ

Огуречная трава (ее еще называют огуречником) хорошо сочетается с любым овощем. Если взять две горсти нарубленной огуречной травы и смешать с двумя горстями болгарского красного нарезанного перца, добавить 2-3 столовые ложки квашеной капусты и заправить растительным маслом - вкус будет как у салата из свежих огурцов. Можно вместо перца порезать помидор, редис, вареный картофель, яйца.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЛИПЫ И ЯСЕНЯ

Нарвите аккуратно листья липы и ясеня (горсточку). Мелко порубите и добавьте горсточку грецких орехов (ядра). Зелень петрушки, укропа, сельдерея, крапивы мелко по-

рубите и смешайте с листьями липы, ясеня и орехами. Заправьте кислым молоком или йогуртом.

ОКРОШКА С ОГУРЕЧНОЙ ТРАВой

Возьмите 2 стакана хлебного кваса, добавьте две горсти нарубленной огуречной травы, немного рубленого зеленого лука и укропа. Порежьте кубиками 2-3 штуки вареного картофеля, 1-2 вареных яйца или 200 г вареной говядины. Заправьте сметаной и зеленью. Соль, горчицу положите по вкусу.

КРАПИВНОЕ МАСЛО

Ложку мелко нарубленных и пропущенных через мясорубку листьев крапивы смешайте со 100 г сливочного масла. Масло должно быть мягким. Добавьте по вкусу немного тертого хрена или листьев и цветов клевера. Все хорошо перемешайте и используйте для бутербродов.

Кстати, такое масло можно приготовить из дикого щавеля, кислицы, подорожника, настурции.

НАСТУРЦИЯ С КРАПИВОЙ

Листья настурции (две горсти) промойте и мелко порежьте, добавьте горстку нарубленной крапивы и столовую ложку зеленого горошка. Заправьте сметаной. Для вкуса можно добавить тертый хрен, вареные картофель или яйца.

БОТВИНЯ

Ботвинья подается холодной, и поэтому она очень полезна в жаркий день. Возьмите молодые листья крапивы (лебеда, щавель, ботвы свеклы или редиса), помойте, слегка отварите (можно просто опарить кипятком), отожмите, мелко нарубите и разведите квасом, добавив столовую ложку тертого хрена, зелень лука, укропа и нарезанную печеную свеклу. Ботвинью остудите и добавьте в нее лед.

Наталья ПРОКОПОВА.
Волгоград.

ЦВЕТОЧНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ КОЛОКОЛЬЧИКОВ

Из кореньев колокольчиков и сельдерея, крапивы, листьев крапивы, петрушки и укропа.

стите от кожуры, пропустите через мясорубку. В полученное пюре добавьте молоко, сахар и варите до готовности.

те до готовности. Перед подачей на стол присыпьте укропом.

Пюре из сусака

ПЕЛЬМЕНИ "В ОХОТКУ"

Для начинки в мелко порезанную крапиву добавьте пассерованный лук, вареное рубленое яйцо, соль. Тесто обычное пельменное. Сформируйте пельмени и варите их минут 6-8. Подавайте со сметаной или майонезом.

ЗЕЛЕННЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

Зеленой начинкой пельмени из укропа.

Пельмени со свеклой

ЦВЕТОЧНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ КОЛОКОЛЬЧИКОВ

Из корней колокольчиков персиколистных, крапиволистных, широколистных, ярко-голубых с фиолетовым оттенком можно в произвольной пропорции готовить салат, заправляя уксусом и маслом.

САЛАТ С ТЫСЯЧЕЛИСТНИКОМ

Возьмите 150 г квашеной капусты, 25 г зеленого лука, 5 г зелени тысячелистника, 10 г растительного масла, соль, специи по вкусу.

В подготовленную для салата капусту добавьте измельченный лук, молодые листья тысячелистника, выдержанного минуту в кипятке, посолите, перемешайте и заправьте растительным маслом.

КАША ИЗ КЛУБНЕЙ СТРЕЛОЛИСТА

Для ее приготовления потребуется 200 г клубней стрелолиста, стакан молока, столовая ложка сахара.

Свежие клубни варите в подсоленной воде минут пять, очи-

стите от кожуры, пропустите через мясорубку. В полученное пюре добавьте молоко, сахар и варите до готовности.

СНЫТЬ ТУШЕНАЯ

Нужно взять по 100 г свежей сныти и картофеля, 15 г репчатого лука, укроп, 15 г томатного соуса, 15 г сметаны, соль по вкусу.

Подготовленные молодые листья и побеги сныти нашинкуйте, посолите и тушите до полуготовности. Соедините с тушеными картофелем и луком, добавьте сметану и продолжайте тушить еще 10-15 минут. Заправьте томатным соусом.

КОРНЕВИЩА РОГОЗА С КАРТОФЕЛЕМ

Потребуется 200 г молодых корневищ и побегов рогоза, 150 г картофеля, 5 г укропа, 10 г жира, соль по вкусу.

Корневища и побеги тщательно вымойте, нарежьте на кусочки длиной 2-3 см, отварите в подсоленной воде. Воду слейте, рогоз соедините с картофелем, добавьте жир и жарь-

те до готовности. Перед подачей на стол присыпьте укропом.

ПЮРЕ ИЗ СУСАКА

Для него возьмите 200 г корневой сусака, 50 г репчатого лука, 50 г щавеля, соль, перец по вкусу.

Промытые корни варите 15-20 минут, пропустите через мясорубку, добавьте измельченный щавель, пассерованный лук, соль, перец и тушите до готовности. Подавайте как приправу к мясу или как самостоятельное блюдо.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА ИЗ КАПУСТЫ С ЛЕБЕДОЙ

Вам потребуется 200 г белокочанной капусты, 2 столовые ложки изюма, по полстакана молока и рубленых листьев лебеды, 2 столовые ложки маргарина, соль по вкусу.

Листья лебеды промойте, нарубите, капусту нашинкуйте соломкой, кочерыжку натрите на терке. Изюм промойте. Капусту залейте молоком, добавьте изюм, лебеду, соль, доведите до кипения, заправьте маргарином.

ЗАКУСКА ИЗ ЛИСТЬЕВ СВЕКЛЫ И ПОДОРОЖНИКА

Возьмите стакан рубленых листьев молодой свеклы, 10 молодых листьев подорожника, 3 столовые ложки растительного масла, 3 зубчика чеснока, полстакана воды, соль.

Листья свеклы и подорожника промойте, порубите, залейте горячей водой, посолите. Поставьте на огонь, доведите до кипения, охладите, добавьте рубленый чеснок и растительное масло.

Нина МУРАШОВА.
г. Егорьевск
Московской области.

ПЕЛЬМЕНИ "В ОХОТКУ"

Для начинки в мелко порезанную крапиву добавьте пассерованный лук, вареное рубленое яйцо, соль. Тесто обычное пельменное. Сформируйте пельмени и варите их минут 6-8. Подавайте со сметаной или майонезом.

ПЕЛЬМЕНИ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ"

Крапиву, лебеду, сныть промойте, пропустите через мясорубку и отожмите сок. Для теста возьмите 2 стакана муки, яйцо, полстакана травяного сока и соль. Для фарша - по 150 г говяжьего и свиного фарша, полстакана пропущенной через мясорубку зелени, соль, перец. Сформируйте пельмени и варите, как обычные, в кипящей воде. Подавайте с маслом, сметаной, мелко наре-

ЗЕЛЕННЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

занной зеленью петрушки и укропа.

ПЕЛЬМЕНИ СОЛОВЕЦКИЕ

Замесите обычное пельменное тесто. Дайте ему полежать минут 40, затем раскатайте в пласт толщиной 1,5 см. Для фарша 300 г мелко нарубленных листьев молодой крапивы и 50 г порубленного репчатого лука смешайте и поджарьте в 1-2 столовых ложках масла.

Сформируйте пельмени и отварите их в кипящей подсоленной воде. Подавайте со сметаной или маслом.

Евгения ТЕРЕХОВА.
г. Чебаркуль
Челябинской области.

ПРОПОЛКА ДЛЯ САЛАТА

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ БОРЩЕВИКА

Возьмите 100 г отваренных в течение 3-5 минут листьев борщевика, 50 г зеленого лука, нашинкуйте, перемешайте. Уложите на нарезанный ломтиками картофель, заправьте растительным маслом, посолите по вкусу.

САЛАТ С ДОННИКОМ

50 г свежих огурцов нарежьте тонкими ломтиками. Нашинкуйте по 25 г зеленого лука и молодых листьев донника, посыпьте зеленью огурцы. Сверху выложите ломтики сваренного вкрутую яйца и полейте сметаной или майонезом.

САЛАТ ИЗ ЛЕБЕДЫ

Вам нужно: 150 г молодых листьев лебеды и 30 г щавеля, опустите их в кипяток, на 1-2 минуты, откиньте на дуршлаг, нашинкуйте, соедините с на-

резанным ломтиками холодным картофелем, посолите по вкусу, заправьте растительным маслом, добавьте 30 г тертого хрена и чайную ложку столового уксуса.

САЛАТ ИЗ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ, ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

Возьмите по 60 г огурцов и помидоров, нарезанных ломтиками, добавьте 100 г нашинкованных молодых листьев пастушьей сумки. Сверху положите кружочки сваренного вкрутую яйца, сметану и посолите.

САЛАТ ИЗ ТМИНА С КАПУСТОЙ

150 г квашеной капусты посыпьте нашинкованными молодыми листьями тмина. Все заправьте растительным маслом.

Т. ПЕРЦЕВА.
г. Киселевск
Кемеровской области.

СОУС С ГРЯДКИ

МАЙОНЕЗ С РЕВЕНЕМ

Возьмите по 4 столовые ложки майонеза и пюре из ревеня, чайную ложку рубленого укропа. Для приготовления пюре ремень мелко порубите, протрите, смешайте с укропом и майонезом, а затем взбейте в однородную массу.

МАЙОНЕЗ С ОГУРЦАМИ И ЦВЕТКАМИ ОДУВАНЧИКА

Вам потребуется 4 столовые ложки майонеза, столовая ложка цветков одуванчика, свежий огурец.

Желтые цветки одуванчика отделите от цветоножки, тщательно промойте и обсушите. Натрите на крупной терке свежий огурец, смешайте его с цветками, майонезом и взбейте.

МАЙОНЕЗ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ И ШАВЕЛЕМ

Тщательно перемешайте и взбейте 4 столовые ложки майонеза, по столовой ложке измельченного плавленого сыра и рубленых листьев щавеля, добавив 4 столовые ложки воды.

Светлана КРАЙНИКОВА. г. Чусовой Пермской области.

В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование

Для тех, в ком не умерла искра творчества!

Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки

БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА

Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР

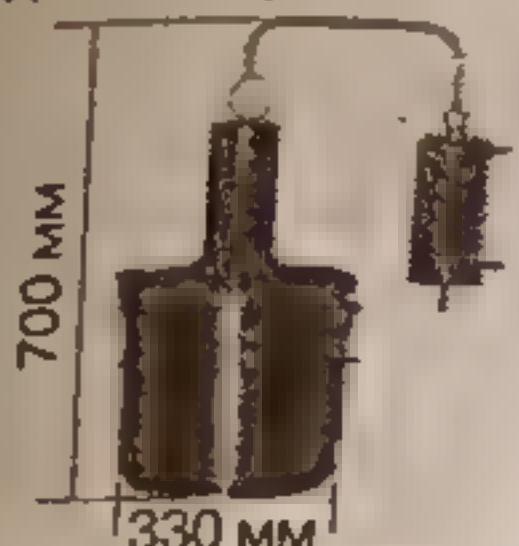
Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕЭС

Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многогрательчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63
Факс: (095) 930-70-39, www.isi.ru/oborud/alambik



РЫБНЫЙ ДЕНЬ

КЕТА ФАРШИРОВАННАЯ

Рыбу очистите от чешуи и внутренностей. Промойте, отделите голову, удалите из нее жабры и глаза.

Потом вместо глаз можно будет положить зеленый горошек. Руками осторожно отделите кожу. (плавники и хвост не трогайте), она снимется, как чулок. Рыбное филе освободите от костей, добавьте в него соль, перец, сливочное масло кусочками (примерно 200 г) и все пропустите через мясорубку. В фарш добавьте 2-3 столовые ложки сливок и полстакана манной крупы. Перемешайте. Заполните фаршем кожу. Пришейте голову и запекайте в духовке минут 50-60, изредка поливая рыбу маслом, а в конце сметаной.

КЕТА ПОД МАРИНАДОМ

Рыбу нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на растительном масле. Приготовьте маринад: 3 крупные луковицы нарезать полукольцами, об-

ка поливайте сухим белым вином.

РЫБА В ГОРШОЧКАХ

Рыбу почистите, порежьте на небольшие кусочки, обжарьте до полуготовности в сливочном масле, предварительно посыпав кусочки солью и перцем.

Некрупную картошку порежьте кружочками, обжарьте до хрустящей корочки. Лук тоже обжарьте на сливочном масле. Морковь натрите на крупной терке и обжарьте. Все разложите по горшочкам, добавьте по три горошины перца, по одному лавровому листочку, по кусочку сливочного масла и залейте бульоном, сваренным из хвоста, плавников и головы рыбы. Заливать горшочки нужно примерно на 3 пальца ниже горлышка. Из пресного теста (как на пельмени) сделайте крышечки, накройте горшочки и поставьте в предварительно разогретую до 200 градусов духовку на 40-45 минут.

ИКРА ИЗ КЕТЫ С ГРИБАМИ

МОЛОДЕЖНАЯ ЗАКУСКА

Конечно, любой ресторан может похвастаться фирменным блюдом в исполнении своего шеф-повара, строго хранящего секреты его приготовления. Однако и учащиеся московских профессиональных кулинарных училищ и колледжей могут удивить вас весьма изысканными яствами. Например, такими, какие были представлены на V Московском молодежном конкурсе кулинарного искусства и сервиса.



МЯСНОЙ РУЛЕТ

Из сыра и ветчины приготовьте фарш и нафаршируйте им хорошо отбитую свиную вырезку. Добавьте по вкусу соль, перец и другие специи. Сверните рулет и запекайте. Готовый рулет охладите и порежьте на кусочки. Подавайте, оформив овощами и зеленью.



ЕЖИКИ ИЗ ПАШТЕТА

Морковь и лук нарежьте и поджарьте со шпиком до полуготовности. Затем в приготовленную смесь добавьте обжаренную мелко порезанную печень, специи и пропустите два раза через мясорубку с частой решеткой.

После этого добавьте в полученный фарш размягченное сливочное масло (примерно треть от объема), влейте немного молока и тщательно вымешайте. Из полученной массы слепите "ежиков", а из сливочного масла сделайте иголки.

БАНАН БАНАНЫЧ

Это печенье я пеку для своих внуков.

Для этого вам потребуется 3 банана, 80 г мягкого



АССОРТИ ФРИРОЗАННОЙ ПТИЦЫ

Вам потребуются куриное филе, куриные ножки, вырезка из говядины, фисташки, оливки, маслины, пряности, специи, шпинат.

Куриные ножки нафаршируйте говядиной и порежьте. Куриные грудки нафаршируйте оливками и фисташками, а вот грудки порежьте

Рыбу нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на раскаленном масле. Приготовьте маринад: 3 крупные луковицы порежьте полукольцами, обжарьте, 3 средние морковки нашинкуйте на крупной терке и также обжарьте. Смешайте с луком, добавьте щепотку соли, черный перец, чайную ложку сахара, стакан томатной пасты, 2-3 столовые ложки кетчупа, столовую ложку уксуса, 2 лавровых листочка. Все доведите до кипения. Смесью залейте обжаренную рыбу и оставьте в прохладном месте для пропитывания.

ШАШЛЫК ИЗ КЕТЫ

Рыбу почистите, освободите от кожи и внутренностей, порежьте на кусочки примерно 5 на 5 см. Залейте маринадом: стакан 20-процентного уксуса, чайная ложка сахара, чайная ложка соли, порезанная луковица, перец горошком, 2-3 гвоздики. Оставьте на 3-4 часа. Затем рыбу выньте, кусочки обсушите, нанижите на шампуры, перемежая кружочками лука и, если есть, ломтиками помидоров. Обжарьте на открытом огне или в духовке с грилем. Изред-

поставьте в предварительно разогретую до 200 градусов духовку на 40-45 минут.

ИКРА ИЗ КЕТЫ С ГРИБАМИ

Отварную рыбу освободите от кожи и костей. Сушеные грибы замочите часа на два, отварите, обжарьте, затем порежьте. Пачку сливочного масла, не размораживая, порежьте крупными кусками. Все соедините и пропустите через мясорубку. Посолите. Охладите - икра готова.

КЕТА В СМЕТАНЕ

Рыбу разделите на куски, обжарьте. Слегка поджарьте нашинкованную морковь. В утятницу выложите слоями порезанный кружочками картофель (посолите, поперчите), морковь, рыбу (посолите и поперчите), нарезанный лук, снова рыбу (посолите, поперчите), снова морковь, картофель, посолите и поперчите, сверху лук. Все залейте сметаной, закройте крышкой и тушите на небольшом огне до готовности.

Эмиль ЕПИФАНЦЕВА.
Чита.

вымешайте. Из полученной массы слепите "ежики", а из сливочного масла сделайте иголки.

БАНАН БАНАНЬИЧ

Это печенье я пеку для своих внуков.

Для теста вам потребуется 3 банана, 80 г мягкого маргарина, 2 яйца, стакан сахара, 1,5 стакана муки, 0,5 чайной ложки соли, 100 г молока.

Бананы очистите от кожуры, разомните вилкой, затем добавьте маргарин, яйца, сахар, муку, молоко. Все тщательно вымешайте. Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см, нарежьте на ромбики. Выпекайте в духовке на смазанном жиром противне 30 минут при температуре 220 градусов.

Валентина БОНДАРЕНКО.
ст. Новохоперск Воронежской области.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЛЕПЕШКА

Возьмите 500 г сырого картофеля, полстакана сметаны, яйцо, три четверти стакана муки, чайную ложку соли, немного соды или 15 г дрожжей.

ЛЕПЕШКИ РАЗНЫЕ ВКУСНЫ

Сырой картофель натрите на мелкой терке, добавьте сметану, яйцо, соду, соль и муку, влейте 2 ложки растопленного жира.

Тесто выложите на смазанную жиром сковородку и выпекайте в духовке. Если вы используете дрожжи, то нужно оставить тесто для расстойки. А вот перед тем как поставить лепешки выпекаться, можно покрыть их тонкими ломтиками шпика.

Вам потребуются куриное филе, куриные ножки, вырезка из говядины, фисташки, оливки, маслины, пряности, специи, шпинат.

Куриные ножки нафаршируйте говяжьей вырезкой. Куриные грудки нафаршируйте оливками и фисташками, а вот говяжью вырезку нафаршируйте куриным филе. Все это по отдельности запекайте. Затем охладите, нарежьте, выложите на блюдо и украсьте.

ХЛЕБНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

Четыре небольшие черствые булочки нарежьте небольшими ломтиками толщиной 2 см и сбрызните белым вином.

Три луковицы порубите и слегка обжарьте в сливочном масле. В форму для запекания уложите, чередуя, ломтики хлеба и сыра. Сверху выложите пассерованный репчатый лук, залейте смесью из 3 яиц, взбитых со стаканом сливок. При желании можно посолить.

Поставьте в духовку на 20-30 минут. Готовую запеканку посыпьте зеленым луком.

ЛЕПЕШКА С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

Из 300 г муки, половины пакетика сухих дрожжей, пол чайной ложки сахара, 100 г теплой воды, 2 чайных ложек сливочного масла, яйца, пол чайной ложки соли замесите тесто и оставьте его на час. После этого тесто обомните, раскатайте и выложите на противень, смазанный маслом. На тесто выложите помидоры, разрезанные пополам, и мелко порубленный чеснок. Посолите, поперчите и выпекайте в духовке 20 минут.

Алла РОГОЖКИНА.
Волгоград.

МЯСО ПО-КАЗАХСКИ

30 лет мы с семьей прожили на севере Казахстана. Вот и хочу предложить вам попробовать очень вкусное блюдо, которое в народе называется "Бесбармак", а официально - "Мясо по-казахски". Если у вас нет конины или баранины, можно использовать мясо птицы - курицы, утки, гуся.

до окончания варки в бульон добавьте соль по вкусу, лавровый лист, головку репчатого лука, черный перец горошком.

Пока мясо варится, замесите тесто, дайте ему расстояться минут 30-40, затем рас-

катайте в пласт толщиной 1-1,5 мм и нарежьте квадратиками по 8 см. За полчаса до окончания варки мяса в бульон можно опустить очищенный картофель, отварив его до готовности, и вместе с мясом переложите его в закры-

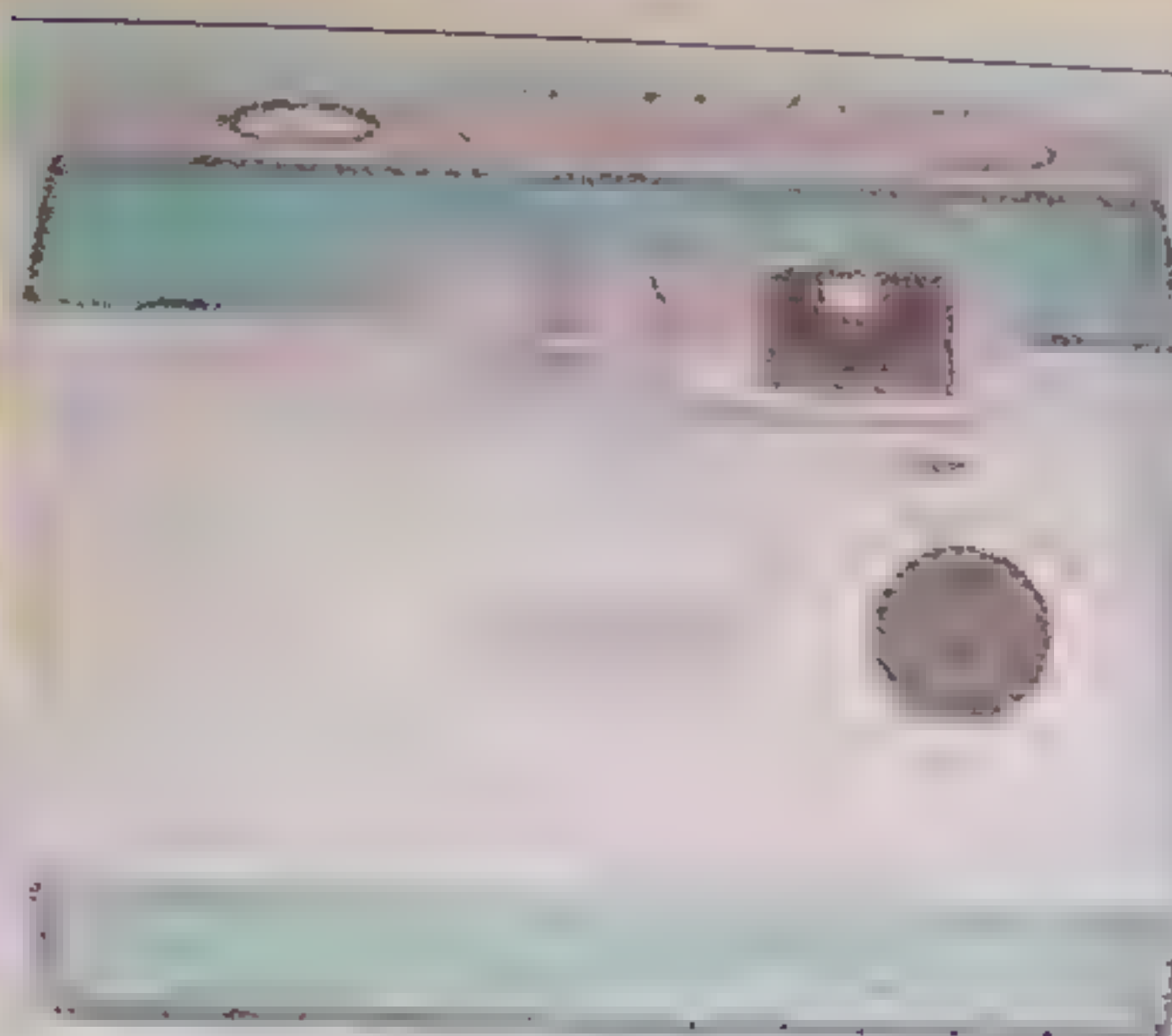
тую посуду. В отдельную посуду выложите нарезанный кольцами лук, соль, перец, пряную зелень. Залейте снятым с горячего бульона жиром, плотно закройте крышкой и немного потомите. В кипящий бульон опустите нарезанное квадратиками тесто и варите до готовности. Готовое тесто выложите на плоское блюдо, сверху положите куски мяса, а на них - томленный в бульоне лук. По краям блюда можно выложить отварной картофель.

Татьяна ГАВРИЛОВА.
пос. Поляны
Ленинградской области.

А для классического способа вам потребуется: 750 г баранины, 1,2 кг конины, 1,2 кг говядины, луковица, зеленый лук, соль, специи по вкусу. Для теста - 375 г пшеничной муки, треть стакана мясного бульона или воды, 2 яйца, чайная ложка соли. Для подливы возьмите стакан бульона, 1-2 луковицы.

Подготовленные и промытые куски мяса опустите в казан или кастрюлю с холодной водой, доведите до кипения, убавьте огонь, снимите пену и при слабом кипении продолжайте варить до готовности. За 30-40 минут





НАСЛЕДНИК ВИДЕОКАМЕРЫ

Вчера - экзотика, несбыточная мечта, сегодня - предмет ежедневного использования, ничего особенного. Все чаще происходит нечто подобное с самыми разными товарами нашего обихода. Кажется, только что с благоговением держали в руках первые цифровые фотокамеры, раскрыв рот, внимали впечатлениям немногих счастливых владельцев. А теперь такие аппараты можно купить в любом более или менее приличном магазине, правда, чтобы пользоваться ими, недостаточно уметь нажимать на кнопку...

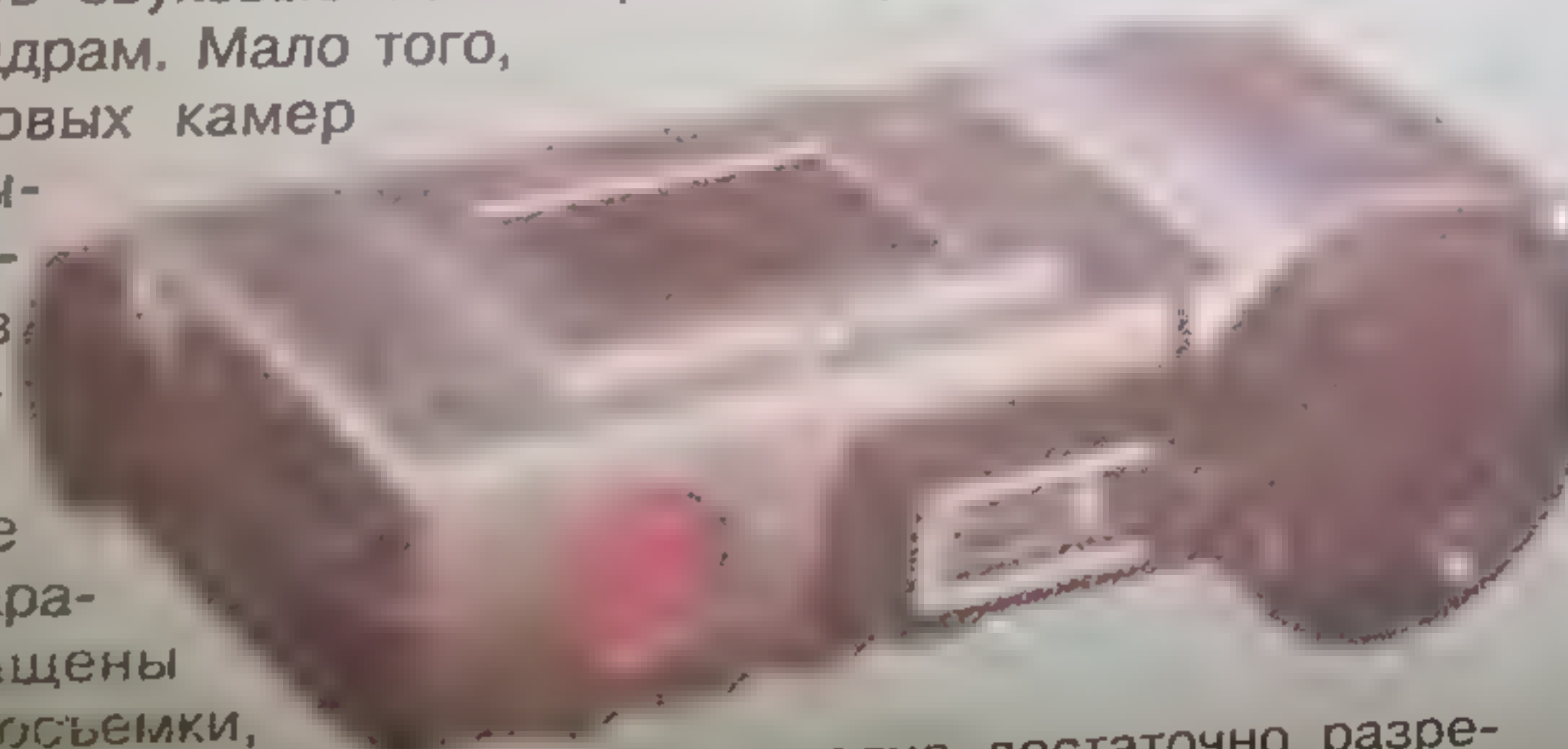
Цифровые фотоаппараты многое "унаследовали" от видеокамеры. Так, картинка на ЖК-дисплей выводится непосредственно со светочувствительной матрицы (ПЗС) - сердца цифровой камеры. Для лучшего контроля резкости многие цифровые камеры умеют увеличивать изображение на экране. Если использовать ЖКД вместо видоискателя, хорошо видны границы кадра и нет параллакса (несовпадения) на близкой дистанции. Не забыты и видеоэффекты: "сепия", черно-белое изображение, соларизация. Баланс белого, как правило, имеет несколько программных настроек для разных типов освещения или ручной режим. Иные модели позволяют записывать звуковые комментарии к кадрам. Мало того, у всех цифровых камер есть видеовыход для просмотра кадров на телевизоре.

Многие цифровые аппараты даже оснащены функцией видеосъемки, причем большинство из них снимают "вино" со скоростью 15-30 кадров в секунду, а некоторые и движущегося изображения нужно 25 кадров в

вполне обыденным явлением.

Больше всего впечатляют быстрое получение результата и возможность различных манипуляций. Так, на ЖК-дисплее, которым сейчас оснащаются все цифровые камеры, можно сразу увидеть полученный кадр и, если он неудачный, стереть и переснять заново. "Прямое сообщение" с принтером (DPOF) позволяет распечатать снимок, не включая компьютер.

Уже на стадии съемки "естественный отбор" снимков экономит место в памяти. Кроме того, можно сохранять кадры с разным качеством: чем выше разрешение, тем больше "съедается" памяти. Если фото используется только для просмотра на мониторе, то для полноэкранного режима на 17-дюймо-



вом вполне достаточно разрешения 1280x1024 точек, а для помещения в интернет хватит значительно меньше: 800x600.

Запись изображения "один кадр - один файл" - формат

данных может занять несколько минут. Впрочем, реальная скорость передачи данных у камеры может быть ниже максимальной, обеспечиваемой тем или иным способом.

Камеры с Ir-портом осуществляют беспроводную инфракрасную связь с компьютером и принтером, поддерживающими этот интерфейс.

При помощи графических программ (например, Photoshop) можно самостоятельно отредактировать снимки. Для получения качественных фото нужно добиться совпадения параметров изображения компьютерного монитора и принтера. Цветовые нюансы, контраст и плотность должны выглядеть на готовом отпечатке точно так же,

адаптер флоппи-дискетом компьютера.

Цифровой архив удобно держать на компакт-дисках (CD-R). На один диск помещается больше сотни файлов среднего качества (1200x1600 точек, цвет - 24 бита). А если хранить снимки в сжатом виде, то их помещается на диске куда больше.

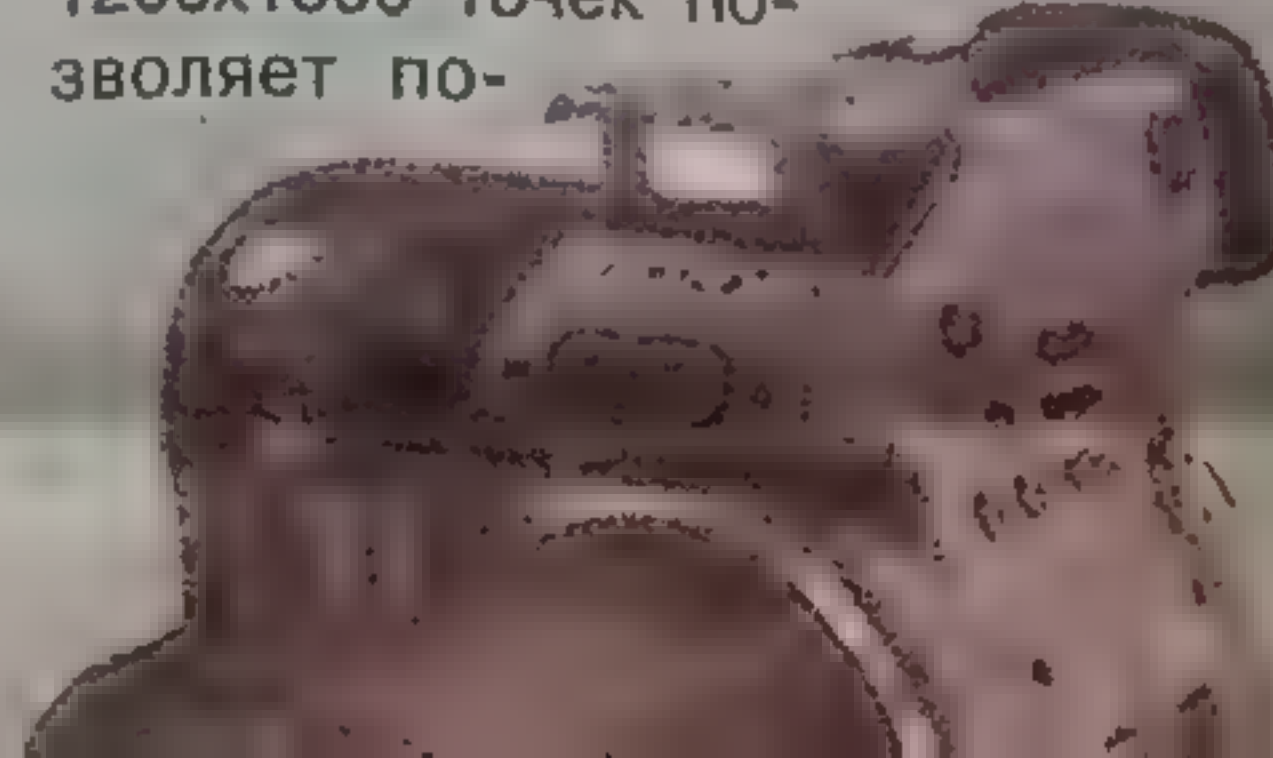
Разрешения цифровых камер пока достаточно только для печати небольших изображений, хотя современные фотопринтеры обеспечивают в среднем высокое разрешение (2400x1200 точек на дюйм), и отпечаток, сделанный на специальной фотобумаге, на глаз не отличить от обычной фотографии. Но разрешение кадра 1200x1600 точек позволяет по-

рует в отношении сочности цвета и переходов полутонов. Например, для получения на принтере насыщенных цветных отпечатков глубина цвета должна быть не меньше 32 бит, а такие параметры обеспечивают только цифровые "зеркалки" стоимостью больше 100 тысяч рублей.

Чем дороже камера, тем, как правило, в большем диапазоне чувствительности (ISA) она снимает. При этом несколько увеличиваются шумы на изображении, но в целом удобство того стоит.

Среди цифровых камер есть свои "продвинутые" модели с многократным зум-объективом, пассивным автофокусом и точечной фокусировкой, многозонным экспомером. Многие камеры могут работать с внешними вспышками, к ним можно купить насадки, изменяющие фокусное расстояние. Минимальная дистанция съемки у некоторых моделей - до 1 см. Наиболее оснащенные аппараты имеют функции приоритета диафрагмы или выдержки и полностью ручные режимы - как нецифровые "зеркалки".

Поппадают и уникальные модели с необычными функциями. Например, фотоаппараты **Fujifilm FinePix 40i** и **Samsung Digimax 35** по совместительству еще и MP3-плееры - можно и поснимать, и музыку послушать. **Sony MVC-CD 1000** в качестве носителя использует специальный мини-CD емкостью 156 Мб - он вмещает до 160 снимков с разрешением 1200x1600 точек, а стоит всего 4 доллара. **Sony MVC FD-85** и **FD-95** в качестве карт памяти используют обычные компьютерные дискеты - самый дешевый носитель. А для записи файлов с большим разрешением, которые не по-



правда, большинство из них пишет "кино" со скоростью 15-17 кадров в секунду, а для реально движущегося изображения нужно 25 кадров в секунду. Продолжительность "видеоклипов" зависит от разрешения изображения и ограничена емкостью памяти.

Совершенствование цифровых камер непосредственно связано с матрицей. Увеличивается число пикселей ПЗС, прибавляется точек на изображении, растет размер четких отпечатков. Мегапиксельные камеры - те самые, которые вызывали восторг у их первых обладателей и зависть окружающих, - сегодня практически полностью вытеснили камеры с 2-3-миллионными матрицами, да и 4-5-мегапиксельные модели тоже стали

вполне достаточно разрешения 1280x1024 точек, а для помещения в интернет хватит значительно меньше: 800x600. Запись изображения "один в один" обеспечивает формат **TIFF**. Без потерь пишутся файлы **RAW**, занимая при этом вдвое-вчетверо меньше памяти. Формат **JPEG** использует несколько степеней сжатия и дает некоторую потерю качества.

По-разному можно переводить файлы в компьютер. Самый скоростной интерфейс - **IEEE-1394**, его скорость выше 100 Мбит/с. Немного уступает ему **SCSI-2**. Более распространенный, но не столь быстрый - **USB** (максимум 12 Мбит/с). Самая медленная связь - через COM-порт (**RS-232C**) - всего 115 Кбит/с, поэтому перекачка

цифровых снимков. Для получения качественных фото нужно добиться совпадения параметров изображения компьютерного монитора и принтера. Цветовые нюансы, контраст и плотность должны выглядеть на готовом отпечатке точно так же, как на экране.

Носители цифровой информации - сменные карты памяти. Самый большой объем - у **Microdrive** - до 1 Гбайта, у них же наименьшая стоимость в пересчете на единицу памяти. Камеры, работающие с этими картами, как правило, совместимы и с **CompactFlash II** (до 512 Мб). Более ранняя модификация - карта **CompactFlash I** (до 320 Мб) - несколько тоньше, поэтому камеры под CF I физически не вмещают CF II. А карты **SmartMedia**, **MultiMedia** (до 64 Мб) и **Memory Stick** (до 128 Мб) можно читать через



лучить снимок с приемлемой четкостью (300 точек на дюйм) размером только 10x15 см. Для увеличения размера отпечатка нужна специальная обработка, "размывающая" цифровую структуру, иначе на изображении появятся квадратики пикселей.

Фотопленка пока явно лиди-

рует по стоимости. Она вмещает до 160 снимков с разрешением 1200x1600 точек, а стоит всего 4 доллара. **Sony MVC FD-85** и **FD-95** в качестве карт памяти используют 3,5-дюймовые компьютерные дискеты - самый дешевый носитель. А для записи файлов с большим разрешением, которые не помещаются на 1,4 Мб дискету, можно через адаптер использовать Memory Stick. Камера **Ricoh RDC-i700** может устанавливать модемную связь без компьютера и передавать фотографии по телефонным линиям.

Цифровой фотоаппарат не работает без батареек. Зарядка аккумуляторов хватает в среднем на съемку 250-300 кадров с включенным ЖКД, что в пересчете составляет 10-12 пленок по 24 кадра. Более "долгоиграющие" - камеры **Sony**, чья экономичность вдвое выше.

Платить любовь не обязательно

Я живу в селе. Денег на учебу нет. Куда можно поступить, где учат бесплатно?

Татьяна СВИРИДОВА,
пос. Равнинный
Оренбургской области.

Слухи о всеобщей коммерциализации образования сильно преувеличены. Все "старые" ВУЗы, техникумы и ПТУ так и остались бесплатными, хотя в некоторых и организованы коммерческие факультеты. Также в них абсолютно "по-старому" платят стипендию, если, конечно, студенты хорошо учатся, и предоставляют общежитие иногородним.

Правда, к сожалению, платными стали почти все подготовительные курсы, без посещения которых поступление на основное отделение затруднено. Поэтому, возможно, стоит

стоит подумать о вечерней или заочной форме обучения - на эти отделения легче поступить. Или, выбрав специальность и проработав два года, поступать как работающий - "стажники" имеют дополнительные льготы.

Доказательная экспертиза

Мы с женой уже полтора года не живем, но не разведены. И вдруг она рождает ребенка и подает на развод и алименты. Мне сказали, что если ребенок рожден в браке, то я обязан платить. Но ведь это не мой ребенок.

А.К. Краснодар.

Сказали вам, извините, глупость. Брак де-юре (не расторгнутый) не может служить основанием для назначения пособия на воспитание ребенка, то есть алиментов. Вы должны подать встречный иск о проведе-

нии геномной экспертизы для установления отцовства. На основании данных экспертизы и решается, надо ли платить алименты, или принимается решение об отказе в иске об их назначении.

С оружием попутят

Я получил лицензию на покупку гладкоствольного ружья. Мы с приятелем пошли на пустырь пострелять. Подъехавший наряд милиции арестовал нас, конфисковал ружье. В милиции мне сказали, что я не имел права носить ружье. Но ведь у меня есть разрешение!

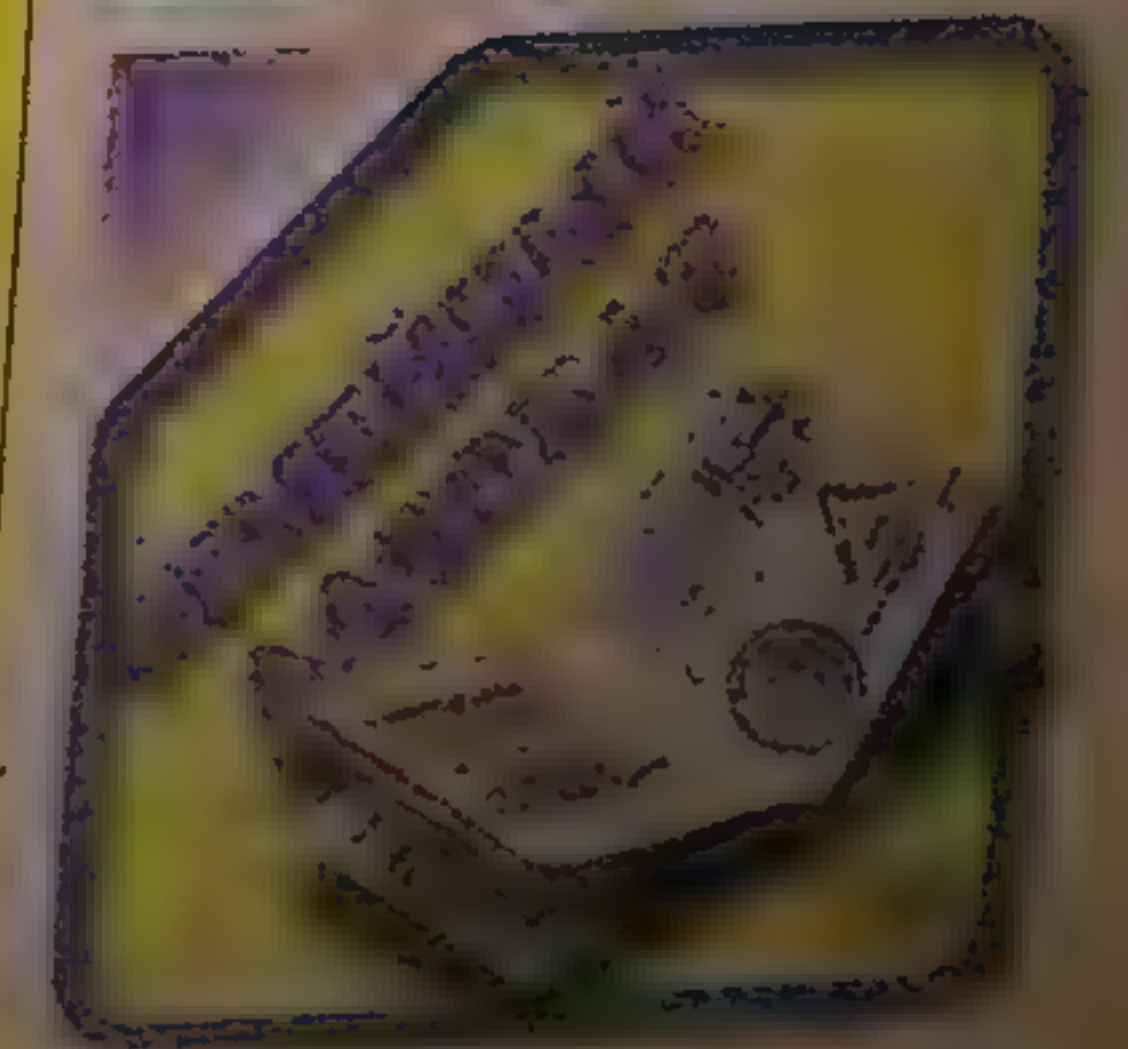
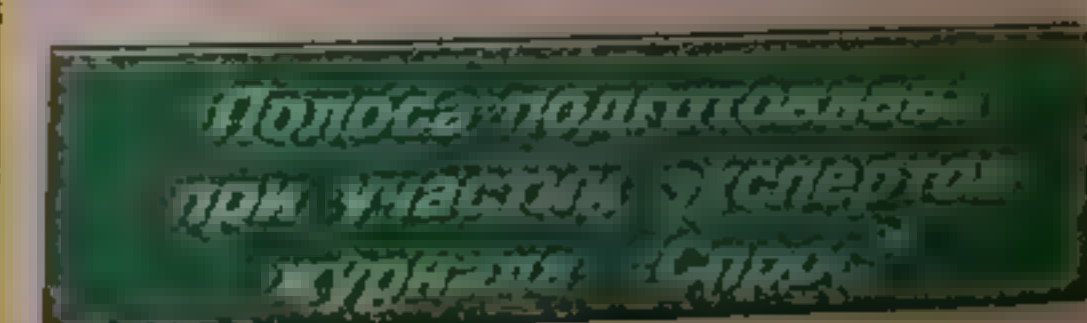
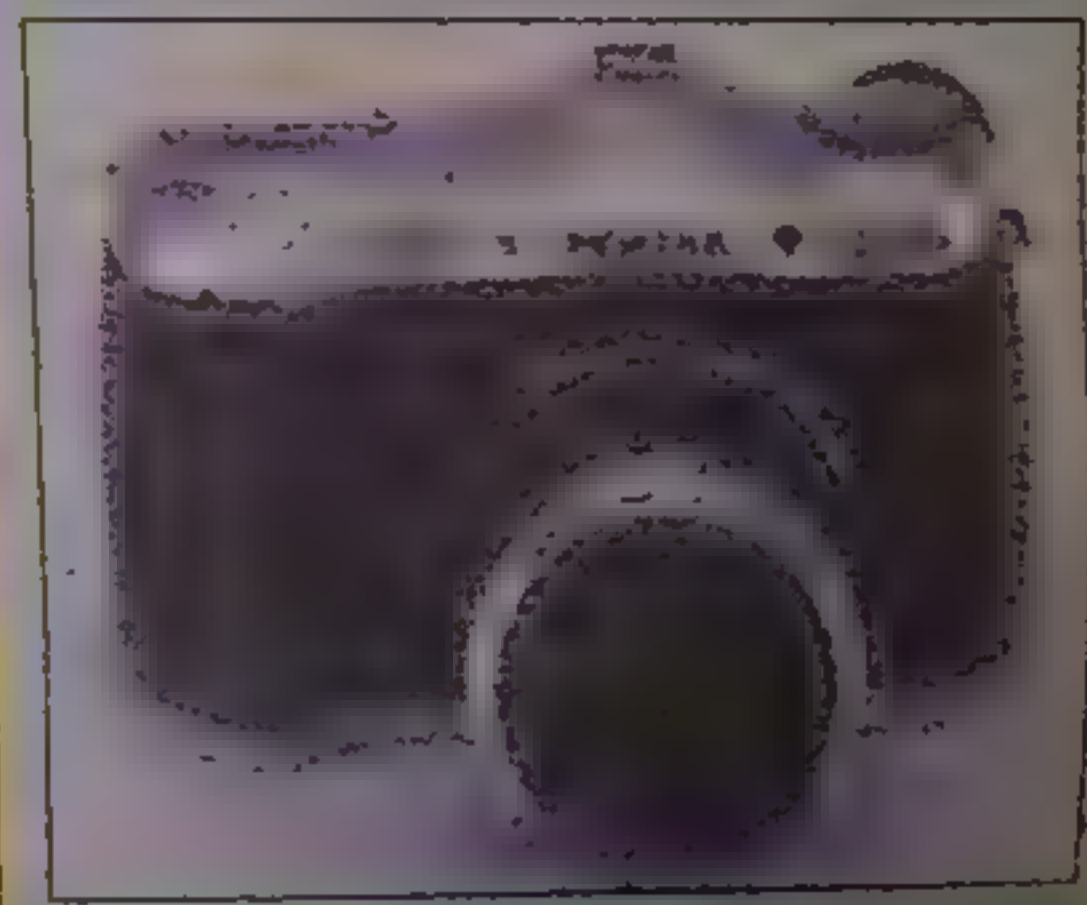
Олег ПИВОВАРОВ,
Ростов-на-Дону.

Сотрудники правоохранительных органов поступили по закону. Лицензия, о которой вы говорите, выдается гражданам на основании Закона об оружии

для реализации их права на самозащиту. Но права на ношение гладкоствольного оружия она не дает. То есть вы имеете право держать ружье дома и использовать при непосредственной угрозе вашей жизни. Переносить (транспортировать) гладкоствольное оружие с места на место вы обязаны в чехле, в разобранном и разряженном состоянии, исключая его моментальное переключение в боевое состояние. Разрешение на ношение выдается только на газовое оружие - пистолеты и револьверы.

Так что вы нарушили Закон об оружии, и теперь органы внутренних дел могут поставить вопрос об аннулировании вашей лицензии (и это в лучшем случае!). А незнание закона, как известно, не освобождает от ответственности.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии российских адвокатов.



ДРУГ ДОМА

№7/215
2002

Февраль

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

НЕ РУГАЙТЕ СЕБЯ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

“Свет мой, зеркальце, скажи...”, - обращались в старину к зеркалу девушки. Издревле зеркало для них и других членов семьи служило и предметом обихода, и одновременно было едва ли не одушевленным другом, советчиком. Ведь в народных представлениях зеркало - это символ “удвоения” действительности, граница между земным и потусторонним миром.

В зеркале мы видим не только свое отражение, но еще что-то, что может повлиять на нашу судьбу.

НЕ СЪЕДИМ, ТАК ПОИГРАЕМ

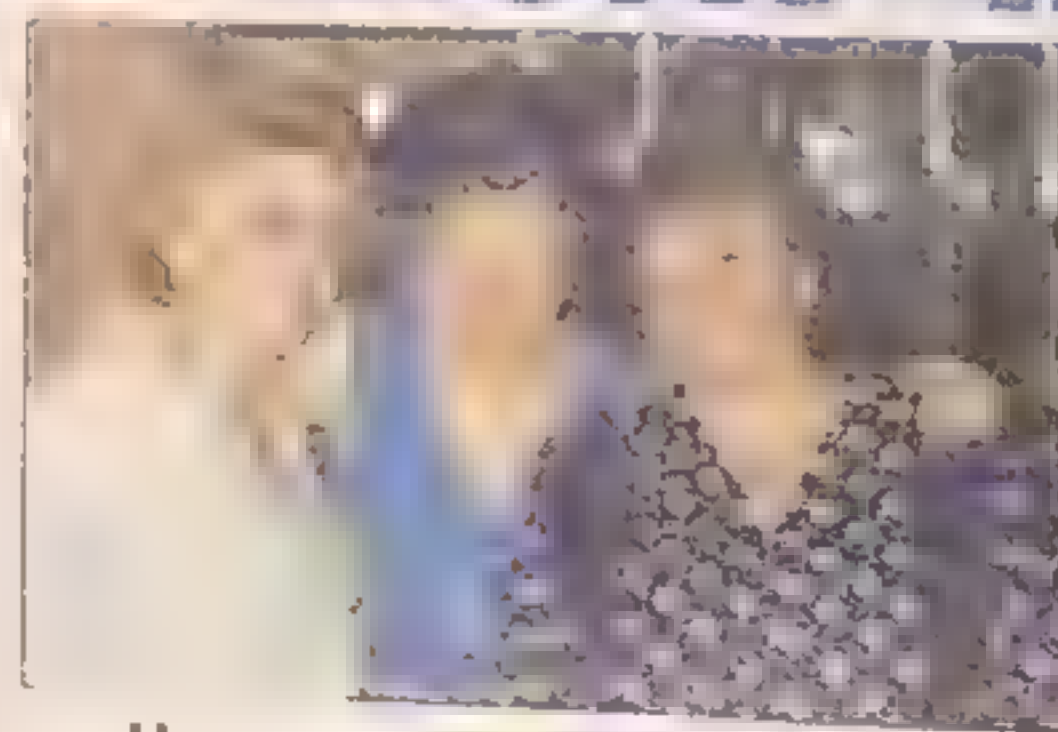
“Друг дома” в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурса в “Друге дома” № 6 кулинарный приз присужден **Ирине Александровне КУЗИНОЙ** из Москвы, не только предложившей рецепты вкусных блюд, но и рассказавшей, как их оригинально украсить. Приз получает также **Зинаида Ивановна СЕНАТОРОВА** из с. Поломошное Алтайского края, научившая изготовлению забавных игрушек из овощей.

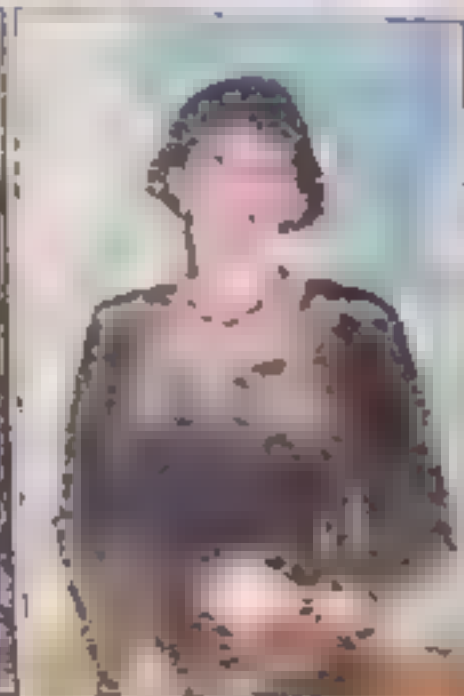
Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Надежда Александровна
ХАРЕЛИНА с сестрой и дочерью



Галина
ФИАЛКО



Семья НОСКОВЫХ

“Друг дома” в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск “Друга дома”. Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливые

ным и потусторонним миром.

В зеркале мы видим не только свое отражение, но и еще что-то такое, что может повлиять если не на судьбу, то на настроение. Поэтому следует помнить о некоторых мудрых правилах поведения перед зеркалом. Например, людской опыт не советует подолгу всматриваться в отражение своих глаз. Любители проводить много времени перед зеркалом теряют так не-

обходимую для полезного дела жизненную энергию. Тем более не стоит ругать себя перед зеркалом. - уныние и раздражение, отразившись от твоего зеркального двойника, к тебе же и вернуться (нередко с удвоенной силой). Запрещается женщине смотреться в зеркало во время беременности и в послеродовой период. Увидев свою несколько измененную внешность, будущая мать может расстроиться, что отрицательно скажется на здоровье ребенка. Зеркало представляет опасность и для новорожденного. Отсюда запрет подносить к нему маленького ребенка. Испугавшись своего отраже-

ния, малыш не будет спать, раскричится. Нежелательно смотреть в зеркало (даже мельком) во время еды - "заешь" всю свою красоту. Нельзя смотреться в зер-

кало ночью или во время грозы.

Повсеместно распространен обычай завешивать зеркало или оборачивать его к стене, когда в доме находится покойник. Если этого не сделать, то умерший будет вторгаться с "того" света в мир живых. Зеркало требует осторожного с ним обращения. Разбитое зеркало сулит несчастье, "разбитую" жизнь. Очень важно место, где висит зеркало. Не стоит его вешать перед кроватью так, чтобы спросонья не углядеть в нем свое помятое лицо, а может быть, и что-нибудь пострашнее. Еще опытные люди советуют вешать зеркало на такой высоте, чтобы оно не срезало макушку у самого высокого члена семьи.

Случается, что зеркало надолго сохраняет в себе отраженный мир, энергетику человека, который в него долго смотрелся. Утверждают, что не стоит ждать добра от зеркала, в которых отражались

ссоры, насилие, кровь. Проверить энергетику зеркала можно с помощью свечей. Их ставят напротив зеркала и смотрят: если свечные огоньки вдруг затрепещут и погаснут, этому предмету не место в доме.

Общеизвестно обрядовое употребление зеркала при гаданиях. Совершать их следует в темном помещении (в бане, на чердаке) в ночное время. При этом девушка должна быть одна, с распущенными волосами и без пояса. Ворожащая садится перед зеркалом, по бокам которого горят две свечи. Напротив этого зеркала устанавливается второе. Таким образом получается целая галерея отражений. Среди них может показаться видение. Скажем, лицо суженого. Как только покажется видение, нужно сразу же закрыть зеркало. Иногда зеркало кладут под подушку, чтобы во сне увидеть суженого.

Владимир СУПРУНЕНКО.

Надежда Александровна
КАРЕЛИНА с сестрой и дочерью

Галина
ФИАЛКО

Семья НОСКОВЫХ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 11 марта 2002 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 9 за прошлый год в счастливую дюжину попали **Наталья Евгеньевна БРАГИНА** из Нижнего Новгорода, **Галина Федоровна БУДКИНА** из г. Воскресенск Московской области, **Людмила Марьяновна БУДОРОВА** из Южно-Сахалинска, **Оксана Николаевна ГЛУШКО** из г. Невинномысский Калининградской области, **Юлия Евгеньевна ГОНТАРЕНКО** из г. Алексеевка Белгородской области, **Надежда Александровна КАРЕЛИНА** из Новосибирска, **Мария Владимировна КОЛЕСНИКОВА** из Иркутска, **Людмила Витальевна НИКОНОВА** из Санкт-Петербурга, **Марина Николаевна НОСКОВА** из пос. Пинюг Кировской области, **Дмитрий Евгеньевич ПАНШИН** из Москвы, **Любовь Михайловна ФЕДОТОВА** из Владикавказа и **Галина Дмитриевна ФИАЛКО** из г. Щучье Курганской области.

Галина БУДКИНА

Поздрав-
ляем побе-
дителей!

Дмитрий ПАНШИН
с дочкой

Мария КОЛЕСНИКОВА
с мужем и их мамы

Наталья
БРАГИНА

"Друг дома" № 7

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,
ответы необходимо отправить до 11.03.2002 г.



дые, даже если зарабатывают сами, зачастую знают лишь, сколько стоит бутылка кока-колы да билет на дискотеку. А как распределяются в семье деньги, даже представления не имеют.

Можно посадить будущих молодоженов рядышком и спросить, как они собираются распределить обязанности в семье. Пусть невеста заявит вслух, что она согласна стирать, гото-

а там - семья, где четкого разделения обязанностей нет; или вы привыкли отдыхать всей семьей, а там у папы своя компания, у мамы - своя. При несовпадении моделей семьи родителей брак детей очень часто обречен на крах. Ведь они неосознанно начинают копировать эту модель, привнося ее в свою семью. Отсюда - конфликты, скандалы...

Можно скрепя сердце предложить молодым режим наибольшего благоприятствования для их отношений. Пусть они чаще общаются на вашей территории, остаются ночевать. Просите их оказывать вам помощь по хозяйству, относитесь к "половине" вашего ребенка максимально доброжелательно. В конце концов, воз-

Сколько конфликтов разгорается, сколько слез проливается из-за того, что великовозрастное чадо, придя к родителям, заявляет: "Мама, папа, я женюсь!" Обычно аргумент у родителей один: "Тебе надо учиться, работать, ты только вчера школу закончил, короче, молод еще". Опасны ли ранние браки, стоит ли отговаривать от этого шага детей, и если да, то как это сделать, - на эти вопросы отвечает социопсихолог Елена КОНДРАШОВА.

МАМА, Я ЖЕНЮСЬ!

Прежде всего родители должны понять, почему ребенок хочет жениться (выйти замуж). Сами молодые люди заявляют однозначно: люблю - и все тут. Однако один из неосознанных моментов, толкающих на вступление в брак чуть ли не сразу после школы, - желание уйти из-под родительской опеки. Это и отголоски подросткового неконформизма, и результат возникшего в переходном возрасте конфликта с родителями, и чрезвычайный родительский диктант гиперопека, которая превращает ребенка в невольника. Замечено, что в хороших, дружных семьях, где царит взаимопонимание детей и родителей, ранние браки случаются



УДОБНАЯ ЛОЖЬ

Сын после 8-го класса пошел в лицей с профессиональной ориентацией. Причем сделал это безо всякого давления со стороны. Летом работал, его заработки даже превышали подчас доходы отца. Не могу пожаловаться, что он держится за мамину юбку. Парень в свои 16 довольно самостоятельный. Но что меня огорчает, так это то, что он постоянно лжет. Даже в мелочах. Зачем?

Б.П. г. Армавир Краснодарского края.

- Честность не падает с неба, она воспитывается в семье. В семье, - говорит психолог **Геннадий ВИНОКУРОВ**, - можно воспитать и бесчестность. Все зависит от метода родителей. Что такое честность? Открытое, искреннее отношение. Нечестность - тайное, скрытое отношение. Если ребенок (большой или маленький, это уже неважно) хочет яблоко и открыто это заявляет, это будет честно. Если он это желание оставляет в тайне, но не отказывается от яблока, а старается взять его, чтобы никто не видел, это уже будет нечестно. Если мать дает ребенку это яблоко тайно от других детей, допустим, даже чужих, она уже воспитывает в нем тайное отношение к вещи, следовательно, воспитывает нечестность.

Такое отношение к вещам в пределах семейного обихода, хозяйственный личный секрет, кормление по углам, прятание отдельных "сладких" кусочков (любимой тещей от любимого зятя - для любимого внука) - все это вызывает зарождение нечестности. В старшем возрасте ребенок должен научиться различать полезный секрет, то есть то, что нужно скрывать, скажем, от недругов, или то, что вообще долж-

кие-то материальные выгоды. Иногда из страха наказания. Чтобы избежать неприятных сцен с отцом, матерью. Особенно если все объяснения со стороны родителей проходят на повышенных тонах, в оскорбительной для подростка форме. Лгут, чтобы оставили в покое, а когда ложь, как правило, неловкая и неумелая (лгать виртуозно могут только взрослые), изобличается, лгут уже, чтобы избежать последствий. Круг, как видите, замыкается.

Разорвать его в таком серьезном возрасте, как у вашего сына, можно, только сделав шаг навстречу. Показать, что вы полностью сыну доверяете. Привыкнуть говорить на равных, спокойно. Не впадать в раздражение при обнаружении явных нестыковок, лжи. Но и не скрывать своего огорчения. Но оно должно выражаться не в надутым молчании у телевизора, а как-то иначе... Важно дать сыну понять, что его "не будут убивать" и ему дома не надо бояться сказать правду. Это зависит от того, как быстро сможете вы вернуть доверие сына. И когда это произойдет, пусть даже самым тяжелое правдивое признание вызовет у вас обиду,

годам к 20 становится невыносимой. Замечено, что в хороших, дружных семьях, где царит взаимопонимание детей и родителей, ранние браки случаются гораздо реже. Еще один важный момент, толкающий вчерашних школьников в ЗАГС, - секс. Причем сами "молодые" этого просто не осознают, принимая физическое наслаждение за большую и светлую любовь: как же, ведь им вместе так хорошо!

Но если уж молодые решили жениться, несмотря ни на что, - как вести себя родителям?

Прежде всего никаких заявлений на тему "только через мой труп". Даже если ребенок послушается, образумится, он когда-то найдет случай напомнить родителям, как они встали на пути его счастья. Просто спокойно задайте несколько вопросов, потребовав столь же спокойных, обстоятельных ответов: где и на что молодые собираются жить, хотят ли заводить детей? Не ставьте ультиматумов типа "женись сколько хочешь, мы тебе помогать не будем", лучше спокойно, с карандашом в руках прикиньте совместный бюджет. Ведь моло-

вить борщ так, как жених привык; пусть жених согласится выбивать ковры, убирать квартиру... Часто такого выяснения отношений бывает достаточно, чтобы эти самые отношения кончились, не начавшись. Подобное, конечно, похоже на провокацию, но, по крайней мере, вы и ваш ребенок увидите, как "половина" относится к семейной жизни вообще и к вам в частности.

Определяя свое отношение к раннему браку вашего сына или дочери, не поленитесь выяснить, как строятся отношения в семье его избранницы (избранника). Например, у вас семья традиционного типа, где муж - глава, на нем тяжелая работа, а жена готовит, стирает,

можно, вы изначально неправильно оценили будущего зятя (невестку), а более тесное общение поможет вам понять, что не так уж он и плох.

В любом случае, присмотритесь, насколько ответственно подходит к отношениям со своей "половиной" ваш ребенок, давно ли они знакомы. Обычно нормой считается период добрачного общения от 6 до 18 месяцев. И если вам удастся затянуть "ухаживание" года на три, на четыре (например: "Мы не против, только сначала закончи институт, поработай годик-другой и так далее), при этом создавая "молодым" упомянутый выше режим благоприятствования, с каждым годом вероятность брака будет уменьшаться. Они либо расстанутся, либо их отношения перейдут в иную фазу, которая на профессиональном языке называется "устойчивые псевдобрачные отношения". В любом случае вы убережете молодых от раннего брака. Какая бы ни была любовь, для создания семьи необходима и социальная зрелость. Сегодня с учетом реалий нашей жизни возрастом такой зрелости можно считать 25-28 лет для мужчин и 20-25 лет для женщин.

Записал
Алексей ТУМАНОВ.

любимого зятя - для любимого внука) - все это вызывает зарождение нечестности. В старшем возрасте ребенок должен научиться различать полезный секрет, то есть то, что нужно скрывать, скажем, от недругов, или то, что вообще должно составлять личное переживание каждого человека. В младшем же возрасте чем откровеннее ребенок и чем меньше у него каких бы то ни было секретов - тем лучше для его воспитания.

Как и вообще всякое воспитание, воспитание честности начинается с самого раннего возраста. Если вы запустили этот процесс, исправлять запущенное очень трудно.

Дети в таком возрасте, как ваш сын, обычно лгут по нескольким причинам. Привыкли ко лжи в семье. Ну, например, папа делает записку и подмигивает семилетнему пацану, мол, промолчи! Мелочь? Но очень вредная. В ребенке нарушается гармония души. Даже мелкая ложь поначалу непременно возмущает. Но что может маленький мальчик против авторитета здорового, да еще с кулаками (как это часто бывает) отца? А потом ложь близких возмущает мальчика все меньше и меньше. Пока он не начинает находить в ней даже некие удобства для себя. "Все выучил?" - "Да! Я пойду гулять?..." Нередко ложь детей удобна и для родителей. Можно сделать вид, что поверили на слово, не лезть в "эти тетрадки", заняться своими делами.

Иногда лгут как бы интуитивно, чтобы обратить на себя внимание, которого ребенку не хватает (родители заняты на работе, даче, дома подрастает младший брат и прочее).

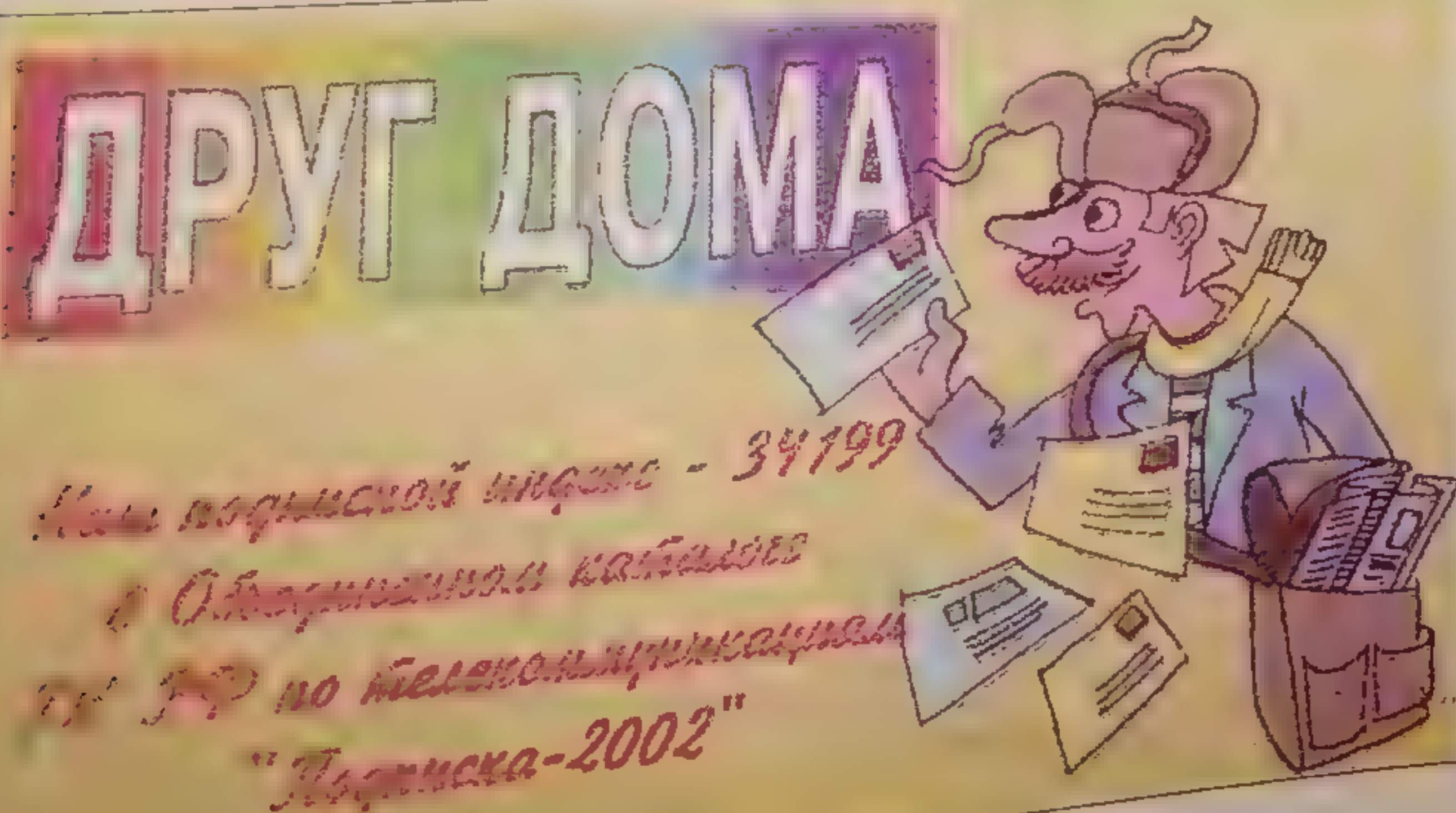
Иногда лгут сознательно. Чтобы сохранить "капитал", приобрести (не потерять) ка-

будут убивать" и ему дома не надо бояться сказать правду. Это зависит от того, как быстро сможете вы вернуть доверие сына. И когда это произойдет, пусть даже самое тяжелое правдивое признание вызовет у вас облегченный вздох. Хотя такой: "Я думала, случилось гораздо худшее..."

Развитие честности - процесс многолетний. Если в семье растет маленький ребенок, родители не должны ничего нарочно прятать от него. Но также должны приучать и к тому, чтобы ребенок ничего не брал без спросу, даже если заветное "это" лежит на виду, не заперто, не закрыто. Можно специально не убирать всякие соблазнительные вещи и приучать ребенка относиться к ним спокойно, без жадного желания. В то же время в семье не должно быть беспорядка, когда нет никакого учета и никто не помнит, где что лежит. В таком беспорядке у ребенка развивается своевольное отношение к вещам, он делает с ними, что хочет, никому об этом не говорит и таким образом приучается к скрытому хозяйничанью - ко лжи.

Когда вы даете поручение что-то купить, обязательно проверяйте покупки и сдачу, только делайте это очень деликатно, чтобы ребенок не подумал, что вы его в чем-то подозреваете. Покажите ему, что вы озабочены хозяйственными нуждами, требуется какая-то мелочь: "Сколько у тебя сдачи?" Тактично проверять покупки нужно до тех пор, пока у ребенка не выработаются твердые правила честности. Начинать, как говорится, лучше поздно, чем никогда.

Записала
Виктория БРУЙ.



- Когда у нас с Михаилом не все идет гладко, - рассказывает Татьяна, - я стараюсь не копить недовольство, а сразу высказывать ему все, что не нравится. Но стоит мне только сказать мужу: "Нам нужно серьезно поговорить о наших взаимоотношениях", - как он тут же вспоминает о каких-то делах и переносит все на "потом". Или еще хуже - вдруг начинает приходить с работы именно в то время, когда уже собираюсь спать и мне вовсе не до разговоров с ним... Я завожусь еще больше, поскольку вижу в таком поведении полное отсутствие желания что-то улучшить в нашей жизни...

Татьяна, имея благие намерения, не хочет понять вполне закономерное сопротивление своего супруга. Обычно таких фраз мужчины боятся просто панически, ведь за ними они слышат совсем другое: я буду говорить о том, какой ты плохой. А если и вынуждены участвовать в этом разговоре, то обратите внимание на лицо - суровое, замкнутое, неприступное. Что ж, как умеют, так и защищаются... На самом деле говорить об отношениях можно и нужно, просто попробуйте начать разговор более мягкими фразами: "Знаешь, я так переживаю о том, что... Мне кажется, что у нас не все так гладко, как раньше..." Только тогда мужчина втянется в разговор на равных началах, он будет видеть в вас не "обвинителя", а партнера, с которым можно обговаривать и решать проблемы.

Ни в коем случае не стоит обвинять мужчину с помощью слов "если ты меня любишь, то..." или "вот другие мужчины, а ты..."

- недавно видела в магазине такую сцену, - рассказывает Татьяна, - милая обаятельная женщина, перемерив несколько вещей, остановила свой вы-

ПОЙМИ МЕНЯ...

Иногда мы, женщины, пытаемся чего-то добиться от мужчин, прибегаем к вполне определенному стилю поведения. Это поведение, по нашему разумению, должно помочь отношениям измениться в лучшую сторону, но, увы, как ни странно, чаще получается наоборот...



бор на голубой изящной норке и радостно сообщила супругу, что именно ее он и должен немедленно купить. Мужчина тихим голосом что-то стал объяснять про свою зарплату, но дамочка, не дослушав, вскинула брови и произнесла сакраментальную фразу: "Если ты меня любишь, то..." Ее супруг несколько раз поменялся в лице, а она, чтобы усилить эффект, произнесла следующее: "Вот другие мужья заботятся о своих женах, а ты..." Видели бы вы его выражение лица! Мне было искренне жаль этого беднягу, но посочувствовать все же пришлось его жене, которой он

вдруг ответил так: "Вот и найди себе тогда другого мужа..." И быстро вышел из магазина.

Подобные фразы большинство мужчин воспринимают как чистой воды провокацию и манипуляцию. И у них со временем возникает вполне закономерный вопрос - а есть ли смысл в ваших отношениях, если вы постоянно сомневаетесь в его любви, сравниваете с другими и ставите какие-то условия? Мужчины, как и мы, предпочитают, чтобы их любили безусловной любовью...

- Где-то за неделю до Нового года, - рассказывает Ольга, - мой благоверный спросил меня,

чтобы я хотела получить от Деда Мороза. Я давно мечтала о наборе элитной косметики, о чем ему и сообщила. И обозначила примерную цену. Муж насупился и глубоко так как-то задумался...

А потом глубокомысленно произнес: "Да... это здорово... но тогда я останусь без куртки... до следующей зарплаты..." Надо заметить, что следующая зарплата планировалась через десять дней после Нового года. И что, вы думаете, я ответила? Вместо того чтобы сказать ему: "Новый год один раз в году, и я вправе получить подарок, о котором давно мечтала. А ты с покупкой куртки недельку переждешь!", потупилась и, опустив глаза, робко проблеяла: "Да, конечно, как же ты без куртки, ну ничего, можно мне чего-нибудь попроще купить, как-нибудь обойдусь..." Я надеялась,

что муж ответит что-то вроде: "Дорогая, ну о чем ты говоришь, я хочу устроить тебе праздник, сделать приятное, и ты получишь такой подарок, какой хочешь". А он... страшно обрадовался и сказал: "Ты абсолютно права, так и сделаем". Теперь вот скоро Новый год - а у меня никакой радости...

Когда вы произносите "как-нибудь обойдусь", "потерплю", "справлюсь сама", надеясь на то, что супруг скажет: "Нет, давай тебе, для тебя и ради тебя", вы допускаете большую ошибку. Если в первое время они еще способны выдавать подобную реакцию, то потом легко и быстро привыкают к тому, что вас можно совершенно безболезненно задвигать в уголок. Думаете, они испытывают при этом муки совести? Ничего подобного. Им так хорошо и удобно. Поэтому не надейтесь на естественную (в нашем женском понимании) реакцию супруга и громко требуйте то, что вы хотите. Вот как примерно ответила бы уверенная в себе женщина: "Я бы хотела выглядеть красиво, поэтому мне нужна именно эта косметика, и мне бы хотелось получить ее в виде подарка на Новый год. Если у тебя это получится, мне будет очень приятно, ты меня здорово порадует... Согласна, что куртка тебе нужна, мы можем занять на нее деньги, которые ты вернешь с зарплаты, либо недельку походишь в старой. Как тебе удобнее?"

И никогда не говорите мужу слова типа "у меня, кажется, появились новые морщинки, я опять растолстела, у меня вроде седые волосы, ужасно сегодня выгляжу...". Потому что, вместо того чтобы разубедить вас в этом (на что мы втайне всегда надеемся), он начнет искренне обращать внимание на ваши недостатки. Вам это надо?

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

или "Вот другие
мужья... а ты..."
- Недавно видела в магази-
не такую сцену, - рассказывает
Наталя, - милая обаятельная
дамочка, перемерив несколь-
ко шубок, остановила свой вы-

на, чтобы усилить эффект, про-
изнесла следующее: "Вот дру-
гие мужья заботятся о своих
женах, а ты..." Видели бы вы его
выражение лица! Мне было ис-
кренне жаль этого беднягу, но
посочувствовать все же при-
шлось его жене, которой он

в ваших отношениях, если вы
постоянно сомневаетесь в его
любви, сравниваете с другими и
ставите какие-то условия? Муж-
чины, как и мы, предпочитают,
чтобы их любили безусловной
любовью...
- Где-то за неделю до Нового
года, - рассказывает Ольга, -
мой благоверный спросил меня,

"Новый год один раз в году, и я
вправе получить подарок, о ко-
тором давно мечтала. А ты с
покупкой куртки недельку пе-
реждешь!", потупилась и, опу-
тив глаза, робко проблеяла: "Да,
конечно, как же ты без куртки,
ну ничего, можно мне чего-ни-
будь попроще купить, как-ни-
будь обойдусь..." Я надеялась,

опять растолстела, у меня м-
де седые волосы, ужасно сего-
ня выгляжу...". Потому что, вме-
сто того чтобы разубедить вас в
этом (на что мы втайне всегда
надеемся), он начнет искренне
обращать внимание на ваши
недостатки. Вам это надо?

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.



**Юрий
ПРОКОПЕНКО,**
врач-
сексолог,
кандидат
медицинских
наук,
обозреватель
"Друга дома"

ЖЕНЩИНЫ

1. Типичные мысли, появ-
ляющиеся у женщины, если
партнер становится "слаб", в
первую очередь связаны с за-
болеванием: может, он болен,
и всему есть реальное объяс-
нение?

Действительно, заболева-
ния сосудов, местных нервов,
эндокринных желез бывают
причиной более 40 процентов
сексуальных расстройств у мо-
лодых мужчин и более 70 про-
центов - у пожилых. А всего не
менее 85 процентов наруше-
ний эрекции вызваны вполне
диагностируемыми физиологи-
ческими причинами.

2. Может быть, во всем ви-
новата я?

Такие мысли не посещают
лишь 10 процентов женщин,
мужья которых урежают поло-
вую жизнь. Женщина может
посещать врачей, психологов,
массажистов, колдунов, чтобы
выяснить, чем именно она не
удовлетворяет мужа. Однако
чаще всего она не делает са-
мого главного - не разговаривает с

ДВА ВЗГЛЯДА НА ОДНУ ПРОБЛЕМУ

Что думают об импотенции...

мужем. А если разговор проис-
ходит, то нередко заканчивает-
ся скандалом: мужчины крайне
неохотно обсуждают свою по-
тенцию, а женщины не умеют
найти правильный подход.

3. Может, мы не понимаем
проблем друг друга?

Проблемы с потенцией у
мужчин нередко являются про-
должением более серьезных
эмоциональных проблем и вза-
имоотношений. Если нет жела-
ния решать эти проблемы, то
они в первую очередь проявля-
ются именно в постели, хотя
зародились далеко от нее.

4. Может, у него есть другая
женщина?

Страх быть брошенной, не-
уверенность в себе делают жен-
щину очень уязвимой. Только с
этой точки зрения она может
рассматривать поведение муж-
чины, который несостоятелен с
ней, как проявление его интим-
ных отношений с другой. Хотя,
казалось бы, более правильно
было считать: если не может со
мной, то не сможет и с любой
другой.

5. Ну и слава богу, теперь он
пристает ко мне все реже и
реже...

В этом что-то есть... Дей-
ствительно, женщина, не испы-

тывающая удовольствия от ин-
тимных отношений, будет толь-
ко рада, если ее перестанут
беспокоить. Но такое отноше-
ние к супружеским обязаннос-
тям препятствует нормализации
сексуальной функции хотя бы у
мужчины, а еще чаще - и у
самой женщины.

МУЖЧИНЫ

1. Если я не могу удовлетво-
рить жену, я не чувствую себя
полноценным мужчиной.

Это соображение наиболее
распространено и наиболее не-
верно! Полноценность мужчины
(в любом понимании этого слова)
не зависит от ощущений жены.
Например, у нее снижена возбу-
димость или она вообще не спо-
собна к переживанию оргазма,
или может дойти до него только
в определенных условиях, не
связанных с половым актом. Нуж-
но разобраться в проблеме, а
уже тогда делать выводы.

2. Со мной происходит что-
то неправильное: я не владею
своим телом. Без секса я чув-
ствую себя одиноким.

Мужчины нуждаются в при-
косновении, в телесном кон-
такте не меньше, чем женщи-
ны. Но на фоне регулярной по-
ловой жизни эта потребность

удовлетворяется в достаточной
мере. А вот при воздержании от
сексуальной близости телесное
одиночество может стать серь-
езной проблемой. Между тем
мужчине бывает трудно сказать
супруге о своей потребности, а
сама женщина может считать,
что у мужчины таких желаний
просто не бывает.

3. Если я просто приласкаю
жену, она может захотеть сек-
са, а что я буду делать?

Мужчины с сексуальными
проблемами нередко обособ-
ляются от своей партнерши не
только физически, но и эмоци-
онально, поскольку боятся, что,
вызвав у женщины желание, они
вновь натолкнутся на собствен-
ную слабость. А это невыноси-
мо!

4. Она может уйти от меня,
начнет изменять, если я не буду
ее удовлетворять.

Мужчины не реже, чем жен-
щины, испытывают страх оста-
ться одинокими. Причем это боль-
ше относится к молодым людям,
которые готовы к активному из-
менению ситуации в паре. А
молодые женщины бывают дос-
таточно сексуально активными,
чтобы поменять уважаемого, но
"слабого" мужчину на не столь
любимого, но сексуального.

5. Это она довела меня до
такого позора!

Не менее 65 процентов
мужчин склонны винить в сни-
жении потенции именно парт-
нершу, хотя после консульта-
ции у психолога свою точку
зрения меняет подавляющее
большинство из них. Им ста-
новится ясно, что лишь обо-
юдные ошибки привели к ны-
нешнему положению вещей.

Любой из перечисленных
вариантов может сочетаться с
другими, вызывать ожесточе-
ние или стыд, желание любви
или отстранение от супруга.
Но всегда стоит иметь в виду,
что консультация специалиста
может облегчить взаимопони-
мание и поможет преодолеть
конфликтную ситуацию, вер-
нув ощущение друг друга как
желанного партнера.





Берусь поспорить, что немногие гурманы пробовали жирную говядину, баранину или мясо кролика, приправленные такой своеобразной пряностью, как шалфей.

ШАЛФЕЙ - ЭТО ЧУДО

Для ее приготовления необходимо взять несколько свежих листьев шалфея, надеть на шампур вместе с мясом, кружочками лука, сладкого перца или баклажана и - в шашлычницу.

Если листья положить в растительное масло перед тем, как жарить рыбу, блюдо приобретет совсем иной, изысканный, аромат и вкус. Да и в составе раз-

бовательно к почве, но рыхление и подкормка удобрениями не будут лишними. Зато на одном участке шалфей растет шесть-восемь лет и даже более.

Засухоустойчивый и зимостойкий шалфей выдерживает температуру до минус 30 градусов. Благодаря небольшой высоте, всего 50 сантиметров, этот полукустарник не будет затенять другие растения.

Цветет шалфей в июне-июле сине-фиолетовыми, розовыми или белыми цветами, собранными в кистевидные соцветия.

Но не столько ради гастрономических пристрастий следует выращивать шалфей. Листья его - прекрасное лекарствен-

ленную на семидесятипроцентном спирте. Настой готовят следующим образом: две столовые ложки листьев заливают стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 минут, охлаждают 30 минут, процеживают и отжимают.

Поскольку шалфей эффективен против стафилококков, стрептококков и другой микробной флоры, им лечат гноящиеся раны, язвы и воспаления кожи.

Из листьев шалфея промышленность выпускает однопроцентный спиртовой раствор - сельвин. Однако перед употреблением его необходимо развести дистиллированной водой или изотоническим раствором

ное сырье. Заготавливать их следует в период бутонизации растений, срезая на высоте 10 сантиметров от земли. Отделив от стеблей, листья расстилают тонким слоем и сушат в тени или в сушилках при температуре 40-50 градусов. Сырье хранят в закрытых стеклянных банках в течение года.

Листья шалфея богаты органическими кислотами, витаминами Р, РР, а кроме того, содержат фитонциды, алкалоиды, горечи, ду-

натрия хлорида в четыре-десять раз и только после этого использовать для смазываний, орошений, аппликаций.

Этим же раствором смачивают туруновды, которые вводятся в зубодесновые карманы на 10 минут при лечении различных воспалений. Курс лечения от двух до десяти сеансов; их проводят через день-два.

При спазмах желудочно-кишечного тракта, воспалении слизистой оболочки желудка (в случае пониженной кислотности желудочного сока), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при воспалении желчного и мочевого пузыря рекомендуется принимать чай из шалфея. Для чего столовую ложку измельченных листьев заливают двумя стаканами кипятка и настаивают 20-30 минут. Чай пьют три-четыре раза в день по четверти стакана.



То, что я хочу рассказать, - реальные факты моей жизни, один из ее эпизодов, начавшийся со страшного диагноза: онкология.

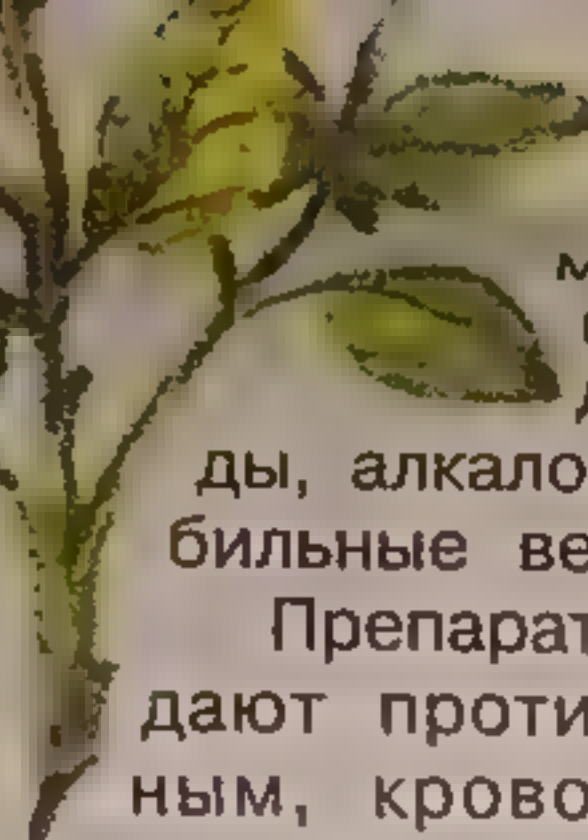
В нашей группе были прооперированные больные, и все мы проходили курс химиотерапии - принимали уколы. Перед уколom берут анализ крови, и если в ней нет лейкоцитов, укол делать нельзя, лечение приостанавливается. Прошла неделя - новый анализ, результатов которого ждешь со страхом. Вот и стали мы, больные, искать средство, как повысить количество лейкоцитов. Перепробовали все - кто что посоветует, а потом обратились к тому, что под рукой, - травам. Первым "отозвался" обычный одуванчик: съешь за день 4-5 стебельков - и на укол проходишь без вопросов. А потом я разговорилась с соседкой по даче, и выяснилось, что они с мужем давно уже убедились в целебных свойствах травы. Каждое утро соседка выдергивает вместе с корнем мать-и-мачеху и одуванчик, пропускает через мясорубку и полученный горький сок (примерно 2 столовые лож-

сок показалось делом трудоемким, я увлеклась салатами: с вареной картошкой смешивала листья и стебли мокрицы, крапивы, одуванчика (до цветения его листья не горькие, а после их надо вымачивать в соленой воде), чеснока, подорожника, иван-чая, щавеля. Организму вся эта зелень пришлась по вкусу - весной появления травы жду с нетерпением.

А зимой, да, собственно, и круглый год я щедро посыпаю все блюда высушенным и смолотым в порошок подорожником. Это уникальный лекарь: он сам определяет в организме слабый участок и активно борется с любым недугом. За три года, что я регулярно ем подорожник, у меня полностью излечился желудок, перестали болеть суставы, я свободно двигаюсь (раньше тяжелый артрит буквально приковывал меня к кровати). А врачи, кому в руки попадают моя медицинская картонка

тем, как жарить рыбу, привычное блюдо приобретет совсем иной, изысканный, аромат и вкус. Да и в составе различных соусов такой ингредиент, как листья шалфея, свежие или сушеные, придадут приготовляемым блюдам особый вкусовой и ароматический шарм.

Для того чтобы круглый год иметь под рукой такой ароматизатор, нужно под зиму, в ноябре-декабре, посеять семена шалфея на любом садовом участке или возле дома. Это растение не особенно тре-



шалфея богаты органическими кислотами, витаминами Р, РР, а кроме того, содержат фитонциды, алкалоиды, горечи, дубильные вещества.

Препараты шалфея обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим, противомикробным и успокаивающим действием.

Полоскания, ингаляции и влажные тампоны применяются при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и ротовой полости. С этой целью вместо настоя можно использовать настойку, приготов-

го пузырей рекомендуется принимать чай из шалфея. Для чего столовую ложку измельченных листьев заливают двумя стаканами кипятка и настаивают 20-30 минут. Чай пьют три-четыре раза в день по четверти стакана.

Такой чай также уменьшает потоотделение у больных туберкулезом и у женщин в климактерическом периоде.

В старину шалфеем использовали как средство борьбы с бесплодием, а наружно применяли для предупреждения выпадения волос.

Такое вот чудо-растение должно найти место в каждой домашней аптечке.

Евгения ПЕНОВА.

убедились в целительных свойствах травы. Каждое утро соседка выдергивает вместе с корнем мать-и-мачеху и одуванчик, пропускает через мясорубку и полученный горький сок (примерно 2 столовые ложки) они выпивают. Если вы знаете, растения эти очень цепкие, их и из земли-то трудно вырвать - вот эта жизненная сила и передается с соком. Наглядное доказательство тому - огромный двухэтажный домик, который мой сосед построил практически без посторонней помощи.

Я решила перенять этот опыт и всерьез занялась "прополкой" своего участка. Давить

стали болеть суставы, я свободно двигаюсь (раньше тяжелый артрит буквально приковывал меня к кровати). А врачи, кому в руки попадает моя медицинская карточка, постоянно спрашивают: "Как вы добились такого результата? Какое-то новое средство?" Нет, средство старое и очень эффективное: настрой на жизнь, желание вылечиться во что бы то ни стало. Начните с этого, и тогда травы станут вашими помощниками.

Рассказ
Наины ВАСИЛЬЕВОЙ
записала
Юлия СМЕРНОВА.

Хирург поможет

У меня за ухом много лет был жировик. Последнее время он стал побаливать. Чем мне его лечить?

Валентина МИШКИНА.
Москва.

Лучше всего не лечить жировик, а удалить. Обычно проблем подкожные жировики не доставляют, но под влиянием некоторых факторов, например, при ударе, травме, инфекции, могут воспаляться. Поэтому обратитесь к хирургу. Операция по удалению жировика несложная, почти безболезненная, делается амбулаторно.

Виноваты аденоиды

У нашего ребенка постоянно заложен нос, трескаются губы. Что это за болезнь?

Анна ВОСТРИКОВА.
Хабаровск.

Губы трескаются от того, что, не имея возможности дышать носом, ребенок дышит ртом, слизистая губ пересыхает, обветривается и соответ-

ственно трескается. А постоянная заложенность носа может быть из-за аллергического ринита (отек слизистой носоглотки, вызванный аллергией на что-либо) или гипертрофированных аденоидов. Обратитесь к врачу-оториноларингологу, который и назначит лечение. В некоторых случаях приходится идти на удаление аденоидов.

Покой и положительные эмоции

Я перенес инфаркт. Как правильно питаться после инфаркта? Можно ли пить кофе или только чай?

Александр ТРОФИМОВ.
Вологда.

Никаких особых ограничений при питании после инфаркта нет. Естественно, надо исключить алкоголь, сильно острые, соленые и жирные блюда. Лучше есть легкоусвояемую пищу: вареное мясо, овощи, фрукты. Вообще можно всего понемногу. То же относится и к напиткам. Если вы привыкли к кофе, не стоит резко отказываться от него,

лучше заваривайте послабее и не пейте его литрами. Гораздо сильнее, чем все диеты, вместе взятые, восстанавливают здоровье перенесшему инфаркт покой, положительные эмоции, прогулки, дозированные врачом физические нагрузки.

Начните с ванночек

Как лечить трескающиеся ногти?

Светлана ВОЛКОВА.
Ростов-на-Дону.

Не зная причины заболевания, пользоваться медикаментозными препаратами не стоит. Возможно, вызвано это обычным авитаминозом или недостатком кальция. Попробуйте для начала простые укрепляющие средства: витамины, ванночки из теплого растительного (нерафинированного) масла или воды с морской солью, восковые "наперстки" (в растопленном, но не горячем воске окунаете пальцы и оставляете воск на ночь). Если же подобные средства не помогают, обратитесь к врачу-дерматологу: возможно, в том, что происходит, "вино-

ват" грибок. Определив это, врач назначит медикаментозное лечение.

Старая травма

Что такое привычный вывих? Отчего он возникает? Как его лечить и можно ли заниматься спортом?

Александра ВДОВИНА.
Краснодар.

Привычный вывих - выпадение кости из сустава почти "само по себе" при минимальной нагрузке. Например, при привычном вывихе плеча достаточно бывает поднять тяжелую сумку или резко взмахнуть рукой. Возникает это от того, что лечение вывиха было неправильным или больной сам не придавал значения травме и не выполнял рекомендации врача в полном объеме. Хотя возможны и другие причины - более подробно вам объяснит врач-хирург или травматолог. Он же должен назначать лечение, ибо с привычным вывихом справиться домаш-

ними средствами невозможно. Лечение может быть как оперативным, так и консервативным. А спортом заниматься, конечно, можно, но только после консультаций с врачом.

Андрей САСИН,
врач.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЛЕКАРЬ

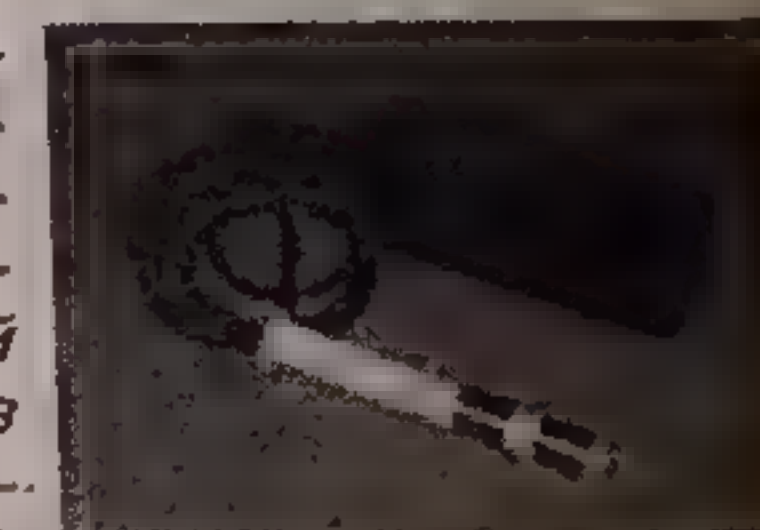
Выпросто молодцы, что создали электростимулятор ЭСРВ-01. Сужу по себе. Лечил хронический простатит у уролога в своей поликлинике - результат - нулевой. Вставал по ночам через 1,5-2 часа. После двадцати процедур с ЭСРВ-01 поднимаюсь ночью один раз. И еще в одном вы оказались правы: насадка к ЭСРВ-01 в виде таблетки за щеку избавила меня от храпа. Большое спасибо за такого умелого "домашнего врача".

Есть у меня и другая проблема: постоянно закладывает нос. Когда он заложен - болит голова, закапаю капли - не знаю, как остановить течь из носа. Пришлите мне насадку к ЭСРВ-01 в виде зажима на слизистую перегородку носа. Слышал, что она избавит меня от этого недуга.

А. ПОПОВ, г. Новосибирск.
Цена ЭСРВ-01 - 600 руб., дополнительные насадки по 180 руб.

Тел. (095) 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59 (с 8 до 17 час.), тел. 536-94-19 (с 18 до 24 час.)

Адрес: 103460, г. Москва, а/я 55. ДД.
Подробности в интернете:
www.KIRLENA.NAROD.ru



Люди старшего и среднего и даже не очень среднего поколения часто говорят: "До чего же нервные настали времена! Все куда-то бегут, торопятся, волком друг на друга смотрят, ни жалости, ни сострадания - только погоня за добычей, то бишь за деньгами..." И тому подобное. Да, совсем еще недавно и темп жизни был медленнее, и люди спокойнее, и нервных заболеваний, истеричных детей, самоубийств было куда меньше.

Появилось выражение "сорвался", и можно нередко слышать: "Да ладно, не обращай внимания, сорвался человек, с кем не бывает". Или: "Извини, сорвался я вчера - все нервы проклятые". Но это, так сказать, мелочь, минутная несдержанность. Но есть и настоящая опасность: нервный срыв, который в лучшем случае выводит человека из строя на некоторое время, в худшем - делает пациентом известной клиники. А вот лично вам нечто подобное не угрожает? Если хотите, наш тест в какой-то степени поможет это узнать, надо лишь ответить на предлагаемые вопросы и посмотреть на "диагноз", о котором можете никому не рассказывать.

1. Трудно ли вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?

Да, всегда - 3 очка,
очень часто - 2,
иногда, очень редко, никогда - в каждом случае - 0 очков.

2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?

Очень часто - 5,
часто - 4,
иногда - 2,
очень редко, никогда - 0.

3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него?

Да, всегда - 5,
очень часто - 4,



УГРОЖАЕТ ЛИ ВАМ НЕРВНЫЙ СРЫВ

иногда - 2,
очень редко, никогда - 0.

4. Подолгу ли вы переживаете из-за неприятностей?

Да, всегда - 5,
часто - 4,
иногда - 2,
очень редко, никогда - 0.

5. Сколько времени вы уделяете лично себе по вечерам?

Более трех часов - 0,
два-три часа - 0,
один-два часа - 0,
меньше часа - 2,
буквально ни минуты (переодевание, умывание, ужин и т.п. не считаются) - 4.

6. Перебиваете ли, недослушав, объясняющего вам что-либо с излишними подробностями?

Да, всегда - 4,
очень часто и часто - 3,

в зависимости от обстоятельств - 2,
редко - 1,
никогда - 0.

7. О вас говорят, что вы вечно спешите?

Да, это так - 5,
часто слышу об этом - 4,
вообще-то спешу, как все, при необходимости - 1,
я нетороплив и могу торопиться лишь в самых исключительных случаях - 0.

8. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды, не пойти туда, где обязательно будет угощение - деликатесы, которые вы любите?

Да, очень трудно - 3,
часто это бывает проблемой - 2,
иногда колеблюсь - 0,
нет проблем - 0.

9. Приходится ли вам делать несколько дел одновременно?

Да, уж так сложилось - 5,
частенько приходится - 4,
иногда случается и такое - 3,
крайне редко, никогда - 0.

10. Случается ли, что во время разговора ваши мысли витают где-то далеко или вы теряете нить беседы, потому что вспомнили о другой теме, проблеме?

Это бывает очень часто - 5,
частенько - 4,
случается и такое - 3,
крайне редко, вообще не бывает - 0.

11. Не кажется ли вам порой, что люди слишком часто говорят о никчемных, скучных и пустых вещах, недостойных вашего внимания?

Очень часто создается такое впечатление - 5,
часто - 4,
иногда - 1,
редко, никогда - 0.

12. Нервничаете ли вы, когда приходится выстывать в очередях?

Очень часто готов растерзать того, кто устраивает это унижение для людей, - 4,
часто начинаю нервничать - 2,
иногда поглядываю на часы и думаю: "Для чего все это?" - 2,
я - человек терпеливый, если и нервничаю, то крайне редко, лишь потому, что куда-то из-за этого опаздываю, - 0.

13. Любите ли вы давать советы?

Конечно, кто же не любит, так что я всегда их даю, не жалко - 4,
очень часто не премину вмешаться и порекомендовать что-то - 2,
иногда мне кажется, что это поможет, - 1,
практически никогда не вмешиваюсь: это их проблемы - 0.

14. Долго ли вы колеблетесь, прежде чем принять окончательное решение?

Мне это всегда дается с трудом - 3,
очень часто решение принять мне трудно - 2,
часто - 1,
очень редко над этим думаю - 1,
никогда, решаю с ходу - 0.

15. Как вы говорите, с какой скоростью?

Торопливо, скороговоркой, словно диктор ТВ во время чтения новостей, - 3,
быстро, чтобы передать побольше информации, но и чтобы меня поняли, - 2,
спокойно, медленно, важно и рассудительно - 0.

А теперь посмотрим на результат:

От 45 до 63 очков - нервный срыв для вас стал реальной угрозой. Для начала проверьте артериальное давление и содержание холестерина в крови. А затем подумайте, не пора ли изменить образ жизни, как бы не произошло непоправимое.

От 20 до 44 очков - нужно относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение, которого у вас накопилось достаточно. В ближайшее время катастрофы не предвидится, однако есть реальный шанс перейти в предыдущую категорию потенциально больных.

До 19 очков - вам удастся сохранять спокойствие и уравновешенность практически во всех ситуациях. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимания на пустяки и не воспринимать драматически любые неудачи, как вам до сих пор удавалось это делать, и с этой стороны вам ничего не грозит - никаких нервных срывов.

0 очков - если вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая угрожает вашей нервной системе, а следовательно, и вам, так это ужасная скука.

Подготовил
Владимир МИХАЙЛОВ.

2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?

Очень часто - 5,
часто - 4,
иногда - 2,
очень редко, никогда - 0.

3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него?

Да, всегда - 5,
очень часто - 4,

делаете ли вы лично себе по вечерам?

Более трех часов - 0,
два-три часа - 0,
один-два часа - 0,
меньше часа - 2,
буквально ни минуты (переодевание, умывание, ужин и т.п. не считаются) - 4.

6. Перебиваете ли, недослушав, объясняющего вам что-либо с излишними подробностями?

Да, всегда - 4,
очень часто и часто - 3,

чаще слышу об этом - 4,
вообще-то спешу, как все, при необходимости - 1,
я нетороплив и могу торопиться лишь в самых исключительных случаях - 0.

8. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды, не пойти туда, где обязательно будет угощение - деликатесы, которые вы любите?

Да, очень трудно - 3,
часто это бывает проблемой - 2,
иногда колеблюсь - 0,
нет проблем - 0.

иногда поглядываю на часы и думаю: "Для чего все это?" - 2,
я - человек терпеливый, если и нервничаю, то крайне редко, лишь потому, что куда-то из-за этого опаздываю, - 0.

13. Любите ли вы давать советы?

Конечно, кто же не любит, так что я всегда их даю, не жалко - 4,
очень часто не премину вмешаться и порекомендовать что-то - 2,
иногда мне кажется, что это поможет, - 1,
практически никогда не вмешиваюсь: это их проблемы - 0.

впредь избегать волнений, обращать внимания на пустяки и не воспринимать драматически любые неудачи, как в до сих пор удавалось это делать, и с этой стороны вам ничего не грозит - никаких нервных срывов.

0 очков - если вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая угрожает вашей нервной системе, а следовательно, и вам, так это ужасная скука.

Подготовил
Владимир МИХАЙЛОВ.

Чья кровь?

У ребенка группа крови не моя и не жены. Как может так быть? Неужели ребенок не мой?

Виктор С.
г. Уссурийск
Приморского края.

Отвечает заведующий гематологическим отделением областной клинической больницы Сергей ЩЕКОЧИХИН.

- Скоро исполнится 95 лет с той поры, как чехословацкий ученый-гематолог Янский полностью подтвердил гипотезу о том, что каждый человек имеет свою определенную группу крови. Их всего четыре, которые принято обозначать следующим образом: 0(I), A(II), B(III), AB(IV). Римские цифры указывают на порядковый номер группы, а буквы и цифра 0 обозначают так называемые групповые факторы, которые относят кровь к той или иной группе.

Известна и особенность совместимости тех или иных групп крови. Так, кровь первой группы является универсальной и совместимой со всеми остальными. Например, люди со второй и тре-

тьей группами могут получать кровь "своих" групп, а также первой. Для носителей четвертой группы подойдет кровь всех групп.

А теперь о том, в чем сомневается Виктор. Ребенок может иметь группу крови, которой нет ни у одного из родителей. Бывает так, что у родителей с третьей группой крови может родиться ребенок с первой, а у родителей с третьей и четвертой - со второй. Поэтому, Виктор, посмотрите на таблицу, и вы поймете, почему у вашего ребенка другая группа крови.

Группы крови родителей	Возможная группа крови ребенка			
	I	II	III	IV
I x I	●			
I x II	●	●		
I x III	●		●	
I x IV	●	●	●	
II x II	●	●		
II x III	●	●	●	●
II x IV	●	●	●	●
III x III	●		●	
III x IV		●	●	●
IV x IV		●	●	●

Записала Лана СЕЛОТОВА.



табачные компании способствуют этому убеждению курильщиков своим маркетингом и рекламами. Активисты, выступающие против курения, призывают к запрету терминов "незначительное" или "пониженное содержание смол" в рекламных объявлениях.

Игорь НИКОЛАЕВ.

МЕНЬШЕ, НО НЕ ЛУЧШЕ

Ведущие американские ученые заявили, что шансы заболевания болезнями, связанными с курением, не снижаются при переходе на сигареты с пониженным содержанием смол.

В отчете Национального института исследования раковых заболеваний говорится, что те, кто считает сигареты с пониженным содержанием смол менее вредными, курят больше. В отчете говорится также, что



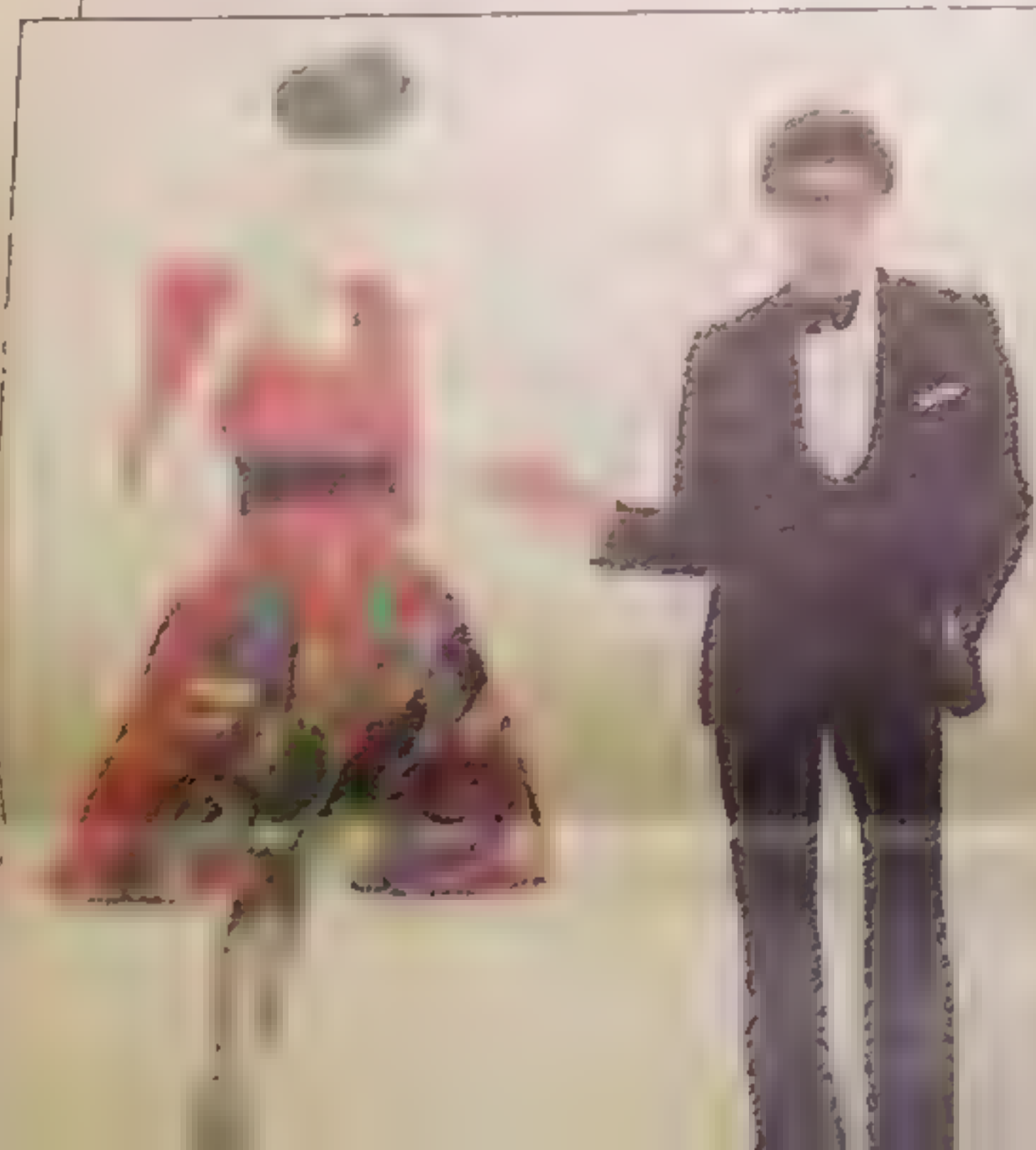
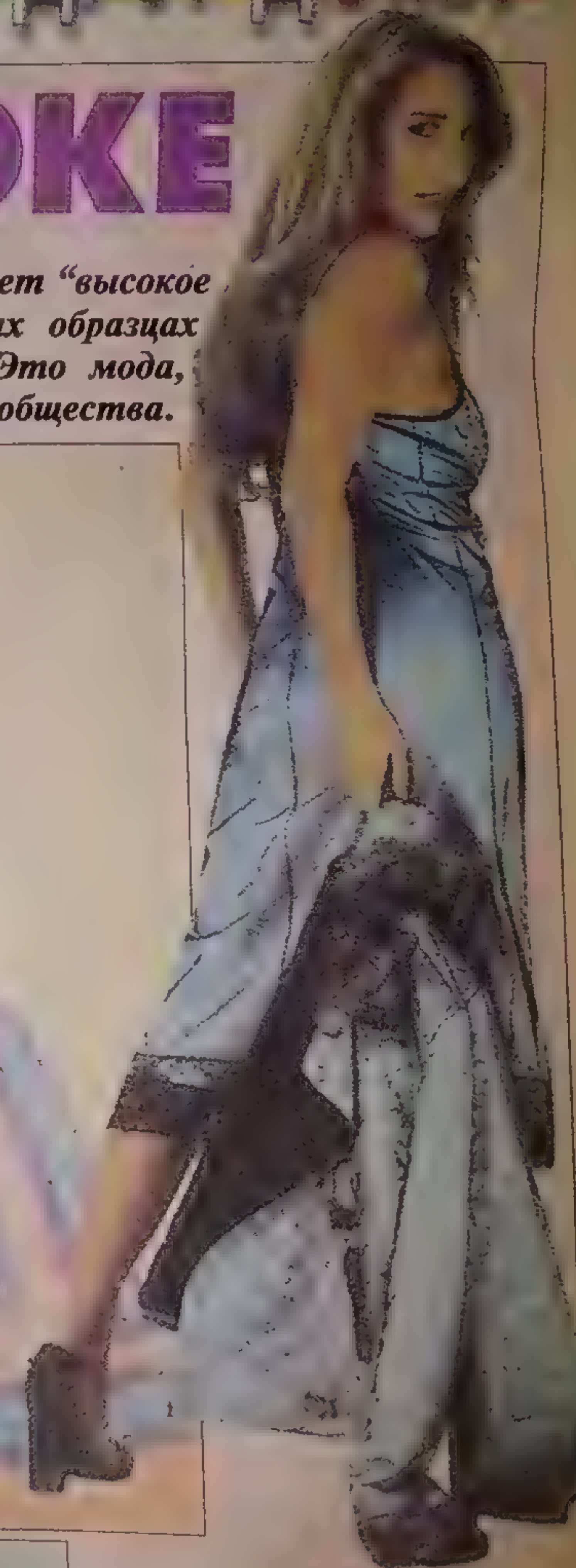


МОДА НА ПОТОКЕ

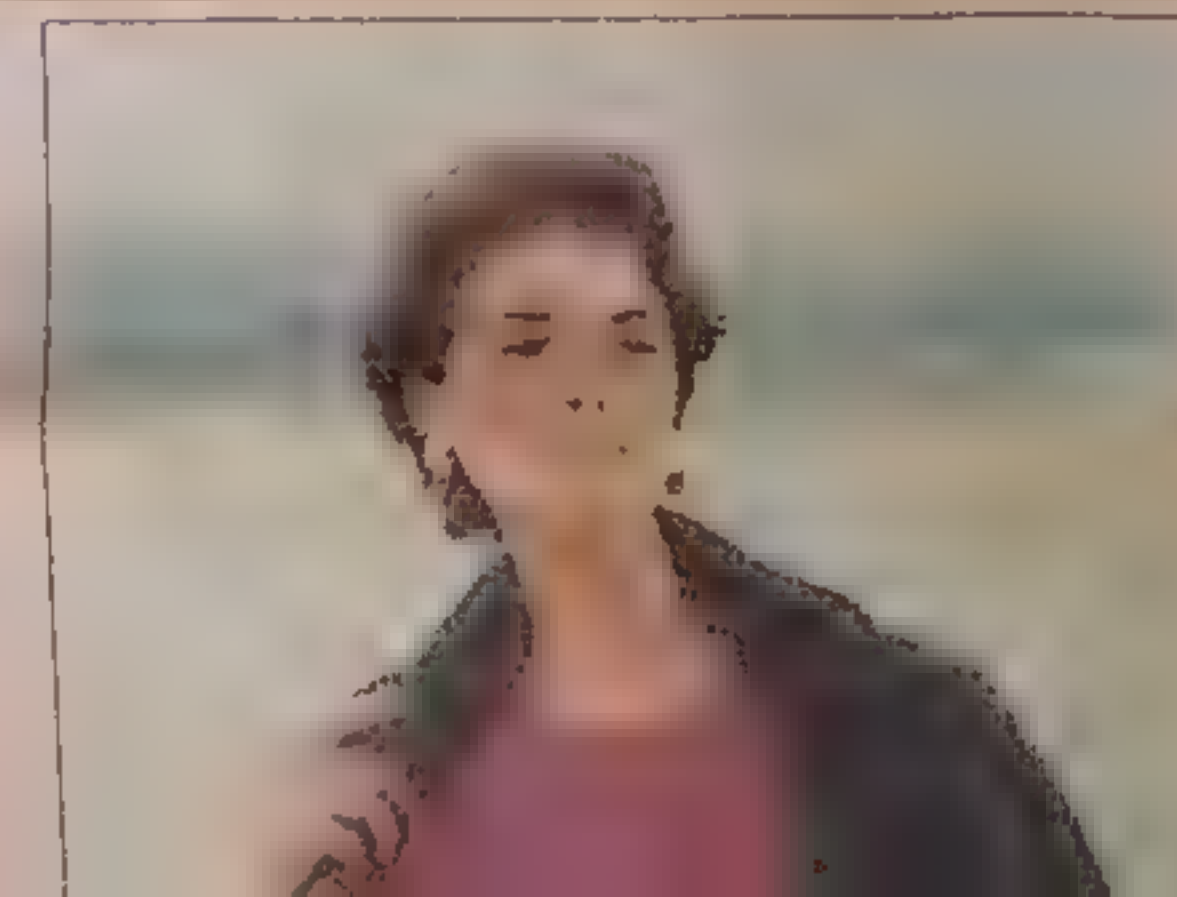
М. Вионне, Э. Скьяпарелли и особенно Г. Шанель, ставшей легендарной личностью "От кутюр", которая создала идеал новой простоты, или, по ее выражению, истинную элегантность. По ее мнению, мода, не нашедшая признания "улицы", не может быть модой. Она первой из знаменитых кутюрье начала работать для швейной промышленности. Моделируя одежду, где комфорт и истинная элегантность составляли единое целое, создала свой неповторимый стиль, получивший название "А-ля Шанель", - костюмы, туфли, сумки, шляпки, длинные бусы из жемчуга.

В послевоенные годы другой великий модельер Кристиан Диор своими моделями как бы напомнил о главной задаче, которую преследует мода, - наряжать женщин и делать их более красивыми. Созданный им новый стиль "Нью-Луи", по его словам, был реакцией на бедность. Конечно, моду этого

"От кутюр" в переводе с французского означает "высокое шитье". Это мода, которая в своих лучших образцах представляется произведениями искусства. Это мода, созданная художественной элитой для элиты общества.



Вручную вшиваются рукава и застежка-молния (это создает мягкость и гибкость ее хода). Вышивка, узоры, декоративные строчки - все выполняется вручную. Если необходимо - даже пуговицы. Ткань дублируется органди, тончайшим и очень упругим шелком вместо жестких клеевых прокладок, распространенных в совре-



кий знак, но выпускается промышленно. Модели "Люкс" характеризуют все лучшие качества и достоинства этого направления: совершенный крой, выдержанные пропорции, высококачественные ткани, отличное качество исполнения. В прет-а-порте "Люкс" создают свои модели, такие, как у Дюпона.

Модельеры моды "От кутюр" считают Чарльза Ворта, англичанина, приехавшего в Париж со 117 франками и не знавшего ни слова по-французски. Уже через 16 лет, в 1860 году, он стал королем

Основателем моды "От кутюр" по праву считают Чарльза Фредерика Ворта, англичанина, приехавшего в Париж со 117 франками и не знавшего ни слова по-французски. Уже через 15 лет, в 1860 году, он стал некоронованным королем моды, одевая европейских знаменитостей. Имя Ворта связывают с возрождением кринолина и созданием турнюра. Он также впервые ввел в моду манекен (от фламандского слова *maeneken* - уменьшительное от *man* - человек, мужчина). А вообще, первыми "вестниками моды" были раскрашенные фигурки ("фигурины") из обожженной глины высотой от 8 до 25 см, которые древние римляне посылали в провинции - они служили своеобразным журналом мод. Впоследствии с помощью кукол, правда более крупных, демонстрировались новейшие моды во многих городах Европы, в том числе и в Петербурге.

Среди законодателей моды начала XX века известны имена



времени творили и другие известные художники - Кристоаль Баленсиага, Пьер Бальмен, Юбер де Живанши, Ив Сен-Лоран, вновь открывшийся после долгого перерыва Дом моды Шанель и др. Это время особых творческих удач, расцвета и славы парижского "От кутюр".

Каждая модель здесь всегда шьется в одном экземпляре и поистине уникальна. Лекал не существует, и выполняется вещь методом накладки: ткань скалывается булавками на фигуре или манекене, а затем по меткам выкраивается. Почти вся модель сшивается вручную: только плечевые и боковые швы стачиваются на машинке.

Вручную вшиваются рукава и застежка-молния (это создает мягкость и гибкость ее хода). Вышивка, узоры, декоративные строчки - все выполняется вручную. Если необходимо - даже пуговицы. Ткань дублируется органди, тончайшим и очень упругим шелком вместо жестких клеевых прокладок, распространенных в современном промышленном производстве. Зачастую и ткани выполняются вручную по эскизам и заданиям самих кутюрье. Изысканные ткани, безукоризненные пропорции, безупречный вкус и высочайший профессионализм - все способствует созданию уникального искусства костюма.

Попытки работать для промышленности делались многими кутюрье, но по-настоящему положение изменилось в 60-70-е годы прошлого века, когда стало бурно развиваться прет-а-порте - в переводе с французского "готовое платье" - особое направление моды, ориентированное только на промышленность. Истинным реформатором здесь стал Пьер Карден: он первый начал тиражировать свои модели. При этом его вещи сохраняли не только образ модели "От кутюр", но и высокое качество исполнения, свойственное этому стилю. Карден создал целую систему воспроизводства своих моделей: скрупулезно продумывались крой, технология пошива, подбор ткани и сопутствующие материалы - одежда должна была прекрасно сидеть на любой фигуре без подгонки.

Прет-а-порте - явление французской культуры, ее традиций - рассчитано на массового покупателя в разных странах с возможностью использовать особенности национального костюма. В отличие от "высокой" моды прет-а-порте активно отражает все изменения, которые происходят в мире.

Прет-а-порте включает три разных направления.

Авторские модели прет-а-порте. Это направление возникло во второй половине 70-х годов, когда на рынке появился новый покупатель - молодежь, создающая свой стиль в одежде, утилитарный и самобытный. Многие сти-



листы отреагировали созданием коллекций, ориентированных на массового молодого покупателя. "От кутюр" игнорировала этот процесс, так как всегда была естественно замкнутой и искусственно роскошной, далекой от повседневной жизни.

В этом направлении работает целая плеяда молодых дизайнеров. Два раза в год, по сезонам, они демонстрируют свои новые коллекции в Квадратном дворе Лувра. Каждый год коллекции представляют новые молодые имена, в том числе из других стран. Так как эта одежда тиражируется большими сериями, она имеет умеренную цену. Аксессуары приносят значительно больший доход.

Прет-а-порте-"Люкс" - одежда, которая имеет марку, имя автора и его авторс-

кий знак, но выпускается промышленно. Модели "Люкс" характеризуют все лучшие качества и достоинства этого направления: совершенный крой, выдержанные пропорции, высококачественные ткани, отличное качество исполнения. В прет-а-порте-"Люкс" создают свои модели такие известные Дома, как Пьер Карден, Шанель, Рив Гош.

Промышленное прет-а-порте. Эта отрасль занимает большую часть рынка, и в ней также есть известные имена - Наф-Наф, Качарел, Импортю Армани и др.

Модели первых двух направлений практически всегда производятся во Франции, вещи третьего, промышленного, прет-а-порте в основном производят там, где дешевый труд: Азия, Африка, теперь и страны СНГ.

Но где бы ни производились модели из коллекций французских модельеров, их всегда отличает современность, совершенство кроя, изысканный вкус.

Татьяна САХАРОВА,
искусствовед.





Комплект состоит из коврика, который можно использовать как панно и как небольшое покрывало для маленького дивана, двух накидок на кресла и подушки. Он выполнен из шерстяных и сорочечных тканей, что делает его домашним и уютным. Здесь не используется стежка, что позволяет выпол-

НАРЯДНАЯ МЕБЕЛЬ



ные и темные. Ткани в клетку могут быть разными, или используйте те, которых у вас больше. Заготовку прогладьте, ровно обрежьте края, если основа широкая, разрежьте на несколько полос (рисунок 2).

Для коврика нужно двенадцать полос длиной 30 см.

СБОРКА КОВРИКА

Коврик собирается рядами (рисунок 3). Сшейте между собой блок и разделительную полосу, затем пришейте второй блок и еще одну полосу, далее третий блок. Швы разутюжьте. Соберите три разделительные полосы с двумя квадратами в местах стыковки. Квадраты равны ширине разделительной полосы.

Для удобства подколите сначала центральную часть полосы, квадраты стыкуются с поперечной разделительной полосой и граничат с краями блоков. Пристрочите, разутюжьте шов. Сшивайте остальные блоки и полосы таким же образом.

Разложите изнаночную ткань изнанкой вверх, на ней лицом вверх лоскутное полотно, сметайте эти два слоя по периметру. Изнаночная

ткань выступает с каждой стороны на 4 см. Далее пришиваем кайму. Кайма в этом изделии выглядит, как рама. Пришейте ее сначала с двух боковых сторон, короткие отрезки - 100 см, затем сверху и снизу - более длинные. Для сохранения одинаковой плотности по всему изделию оставьте внутри каймы изнаночную ткань, если этого недостаточно, приклейте по всему периметру полосы клеевого флизелина или подшейте ткань-основу.

Поверните изделие суконкой вверх, подогните стороны каймы на изнанку так, чтобы подгиб закрыл шов (рисунок 4). Заутюжьте и подколите булавками. В углах ткань каймы заложите под

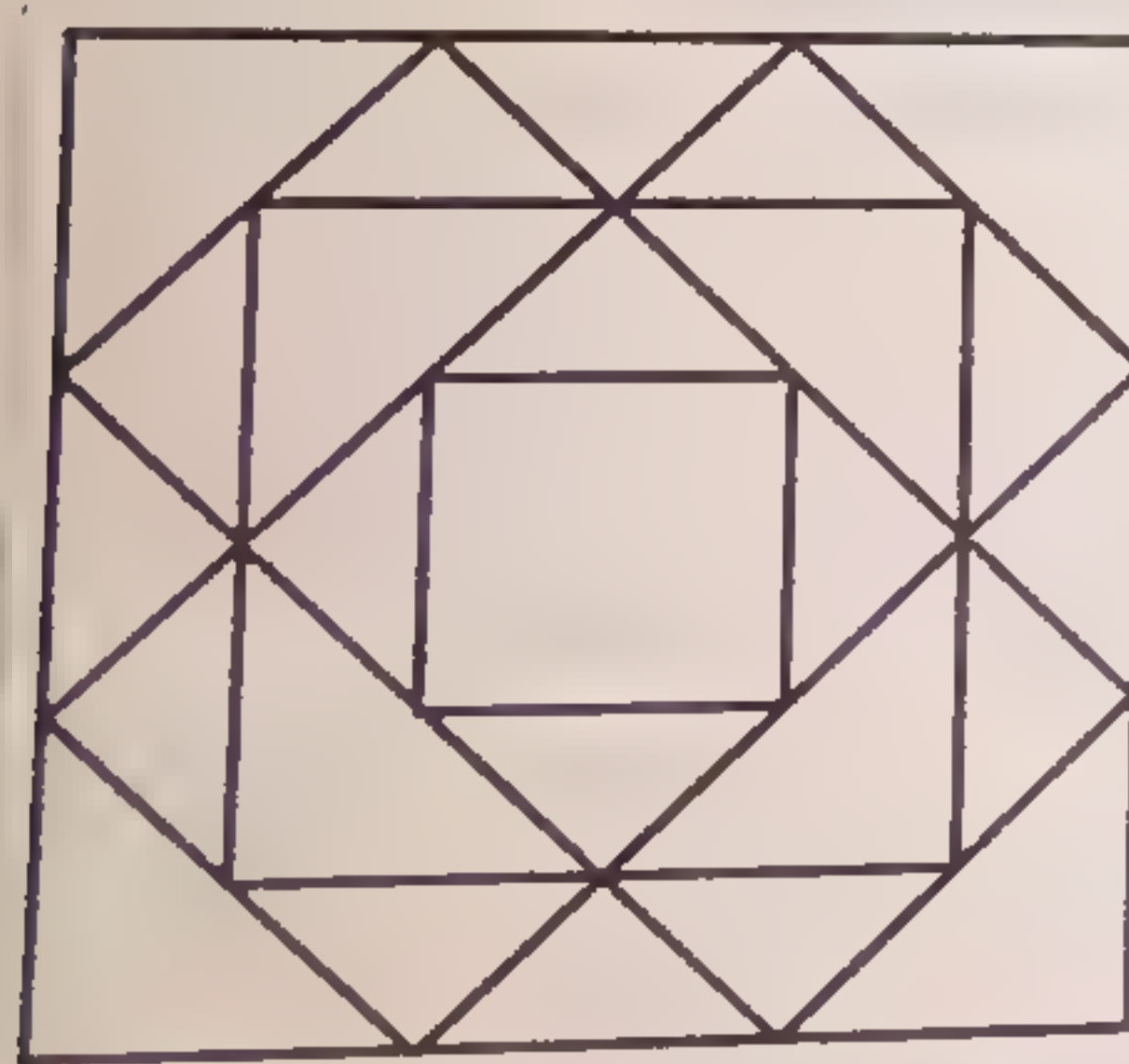


близко к кайме. Для сборки накидки на кресло изготовьте два основных блока и шесть больших треугольных блоков с различным набором деталей. Разделительные полосы пришиваются вокруг основных блоков, а затем все детали сшиваются вместе (рисунок 5). Накидки на кресла могут отличаться по ширине и длине из-за размеров ваших кресел, поэтому вам может понадобиться изменить их. При небольшом изменении размеров достаточно увеличить ткань каймы. Если размеры отличаются существенно, дополните орнамент 2-4 рядами треугольников или пришейте дополнительные полосы между блоками (рисунок 6).

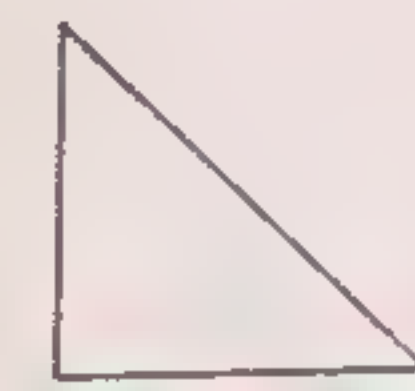
Наволочка на подушку состоит из одного блока, при необходимости ее можно увеличить до нужного размера, пришив по всему периметру полосу из ткани основного цвета. Заднюю сторону оформите молнией или запахом.

РАСКРОЙ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ КОВРИКА (БЕЗ ПРИПУСКОВ НА ШВЫ)

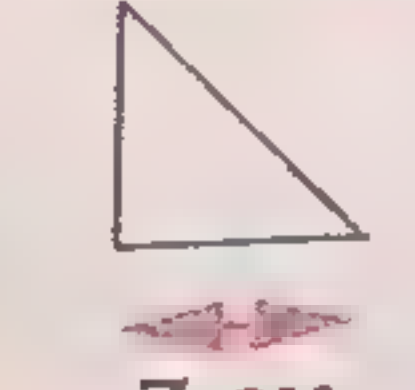
Синие треугольники (катеты 7 см - 72 шт.).
Большие треугольники (катеты 10 см - 72 шт.).
Маленькие треугольники (катеты 7 см - 72 шт.).
Центральные квадраты (сторона 10 см - 9 шт.).



10 см



10 см



7 см

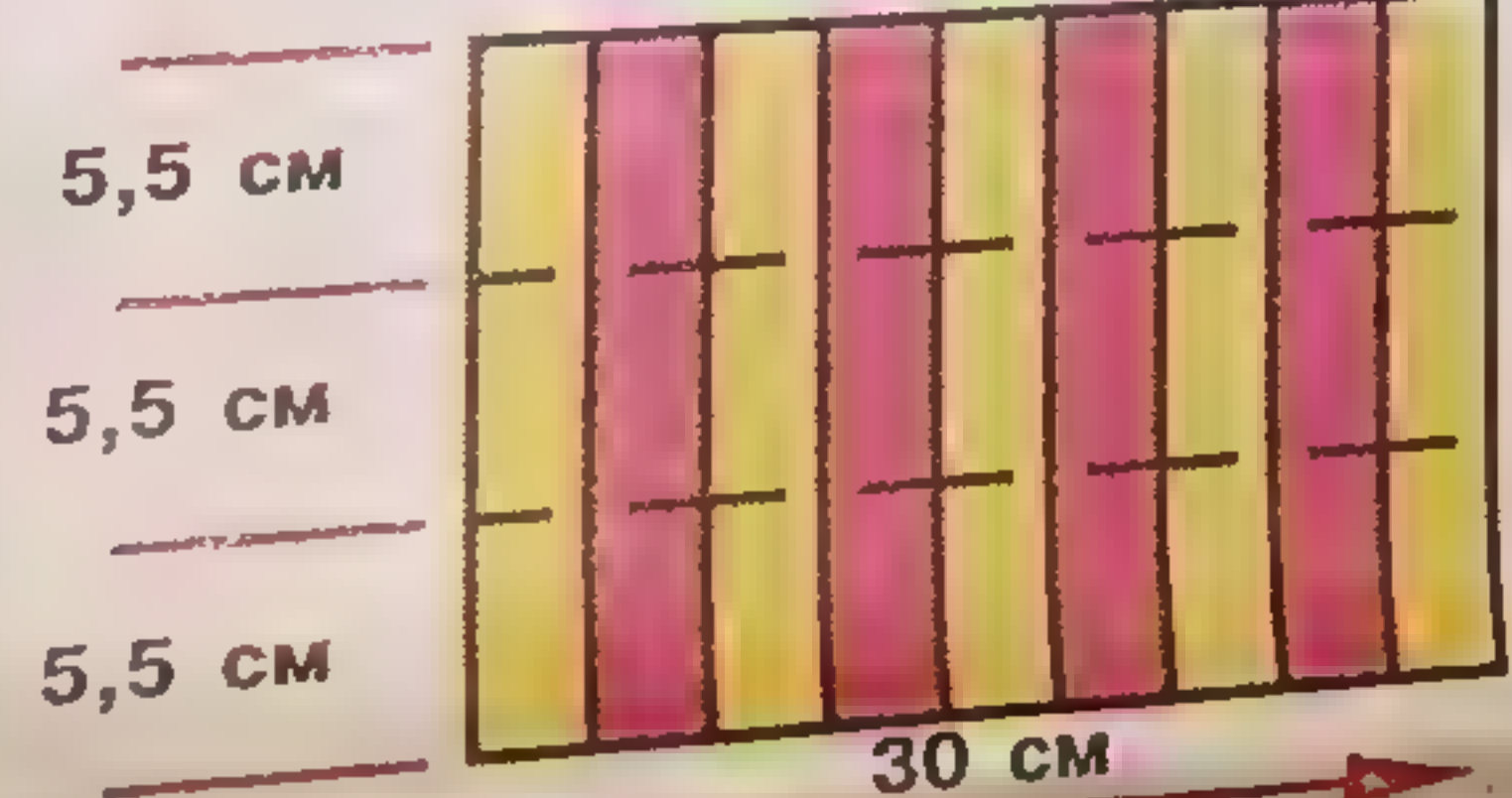


Рисунок 2

по этому рисунку выполните шаблоны: центрального квадрата, большого и малень-

ли хорошо прилегают ткани). Ткани для основы стирают и крахмалят, фланель крахмалить не нужно.

Для изнанки используйте хлопчатобумажную ткань по размерам каждого изделия. Коврик - 106x106, подушки - 38x38, накидки - 60x136.

Начинать работу следует с рисунка блока на бумаге в натуральную величину (рисунок 1). Затем

их, проутюжьте сверху. Далее также пришивайте треугольники большего размера. После второго ряда треугольников пришивайте трапеции, состоящие из 3 треугольников. Трапеции сшейте отдельно, без основы: к треугольнику с рисунком в клеточку с двух сторон пришейте по треугольнику из основной ткани.

Пришивая трапеции к блоку, старайтесь, чтобы угол центрального треугольника не попал в шов. В последнюю очередь пристрочите большие треугольники, не заходя на угол преды-



Рисунок 1

нить изделия быстро. Тем не менее все детали прочно прикреплены, потому что они нашиваются на основу.

Безусловно, эту работу можно выполнить и со стежкой, в этом случае сшивайте все детали лицевой стороны без основы.

Подбор тканей. Для лицевого лоскутного полотна нужна темная гладкокрашенная ткань. Это может быть тонкая шерсть или шерсть с примесью синтетики, лен, подойдет плотная хлопчатобумажная ткань без рисунка. Эта же ткань пойдет и на кайму. Кайма выйдет в виде рамы и выкраивается по доле-вой нити.

Длина ее двух деталей в раскроенном виде 120 см, две другие - 100 см, ширина 10 см каждая. Отрезав такое количество ткани по длине полотна, оставшуюся часть используйте для выкраивания треугольников, центральных квадратов в блоках, маленьких квадратиков между блоками и узких полосок.

При ширине ткани 90 см следует иметь ее около 150 см.

Для цветных треугольников и квадратов подойдут ткани от рубашек ваших детей или мужа, а также различные лоскутки в клеточку. Эти ткани должны быть примерно такой же плотности, что и основная. Минимальное количество тканей одного рисунка такое, чтобы можно было выкроить четыре треугольника.

Все мелкие кусочки уйдут на сборку декоративной разделительной полосы.

В качестве основы используйте флизелин, тонкую хлопчатобумажную ткань, светлую без рисунка, или тонкую фланель тоже без рисунка (к флане-



Рисунок 2

по этому рисунку выполните шаблоны: центрального квадрата, большого треугольника и маленького треугольника. Шаблоны вы-полняйте из картона или пластика, прибавьте к каждой стороне деталей припуск на шов. Он чаще всего бывает 0,7 см (это расстояние от иглы до правого края

треугольников. Трапеции сшейте отдельно, без основы: к треугольнику с рисунком в клеточку с двух сторон пришейте по треугольнику из основной ткани.

Пришивая трапеции к блоку, старайтесь, чтобы угол центрального треугольника не попал в шов. В последнюю очередь прострочите большие треугольники, также не наезжая на угол предыдущего большого треугольника. В такой последовательности собираются все блоки этого комплекта.

СБОРКА РАЗДЕЛИТЕЛЬНЫХ ПОЛОС

Разделительные полосы также нашиваются на основу, поэтому выкраиваем для них из ткани-основы ленты шириной 5,5-6 см. Излишки затем срежьте при выравнивании. В готовом виде их ширина будет 4 см. Если собирать разделительные полосы не из мелких кусочков тканей, а из больших полотен, то ширину основы можно взять в 3-4

раза больше (рисунок 2). Для выкраивания лент из гладкокрашенной и клетчатой ткани используйте линейку или реечку шириной от 3 до 4,5 см. Шире 4,5 см кроить не следует.

Настрочите ленты из лицевой ткани на основу, чередуя свет-

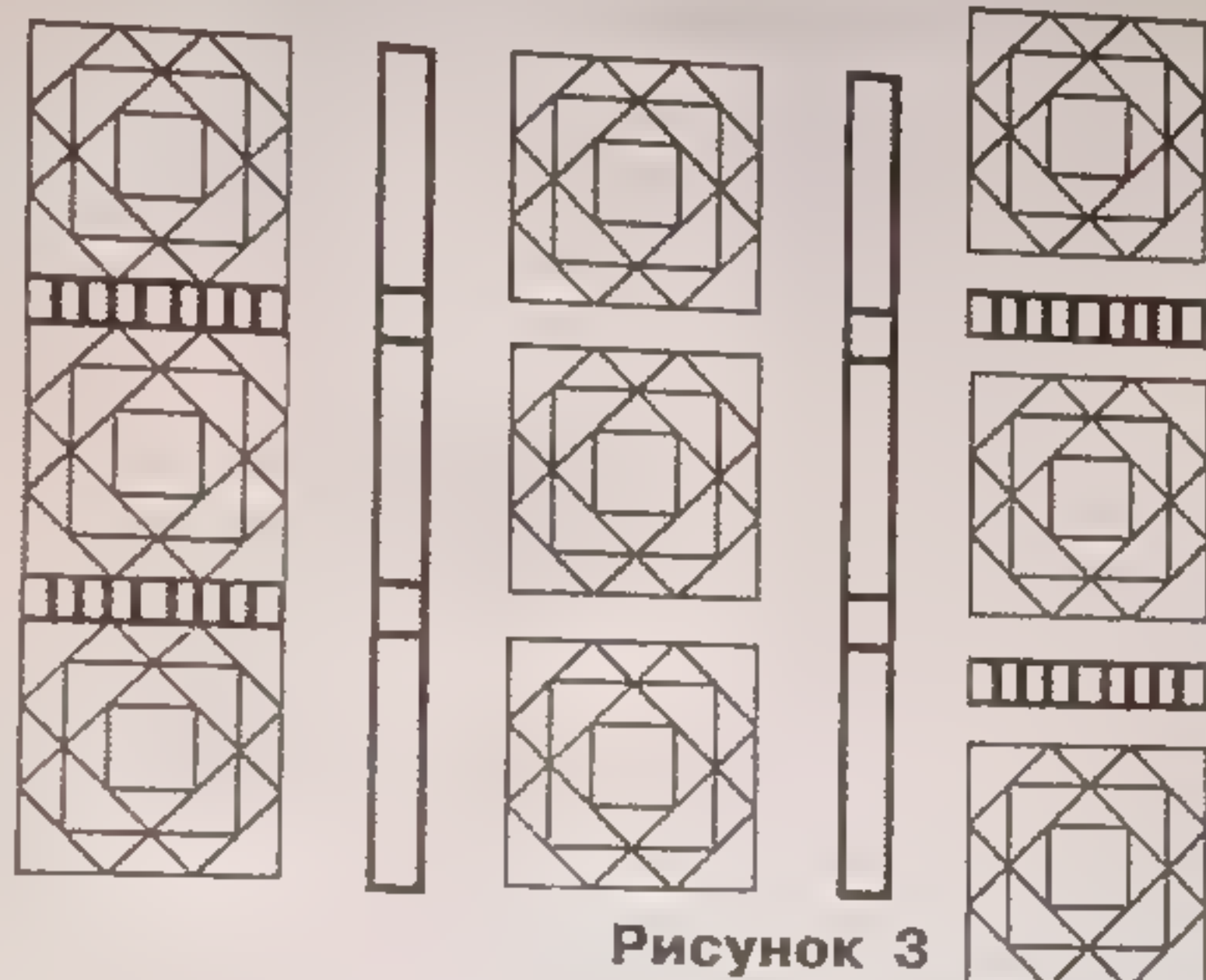


Рисунок 3



Рисунок 4

лапки вашей швейной машины). Из ткани-основы выкройте 9 квадратов со сторонами 31,5 см.

СБОРКА БЛОКА, РАЗМЕР 30X30 CM

Квадраты из ткани-основы сложите по диагонали, слегка проутюжьте, затем также наметьте вторую диагональ. На этом квадрате расположите центральный квадрат углами на заутюженные линии. На него накладывайте треугольники - гипотенузами к сторонам квадрата, скрепляйте булавками и прошивайте вместе три слоя. Пришив поочередно четыре треугольника, откиньте

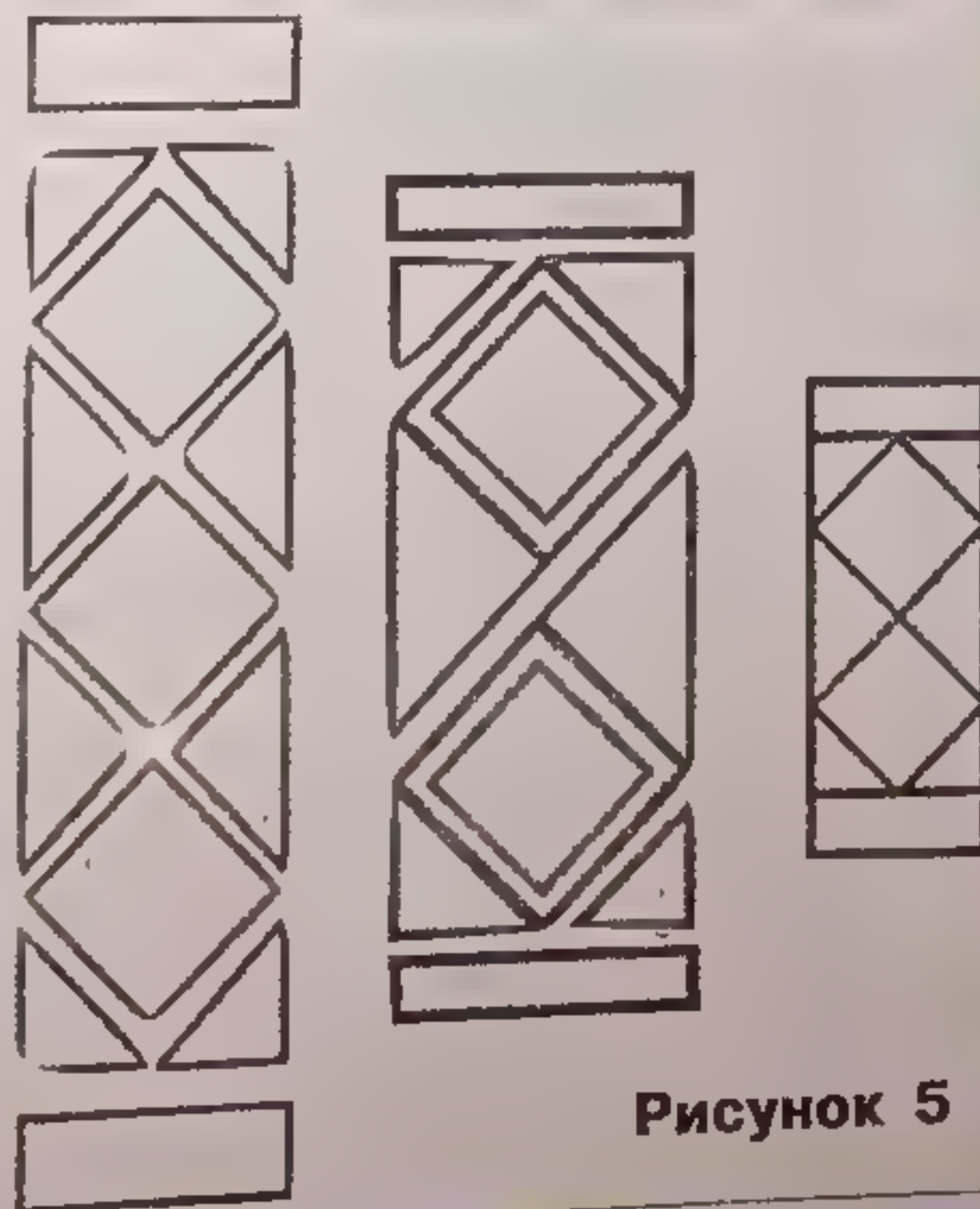


Рисунок 5

Для сохранения одинаковой плотности по всему изделию оставьте внутри каймы изнаночную ткань, если этого недостаточно, приклейте по всему периметру полосы клеевого флизелина или подшейте ткань-основу.

Поверните изделие суконкой вверх, подогните стороны каймы на изнанку так, чтобы подгиб закрыл шов (рисунок 4). Заутюжьте и подколите булавками. В углах ткань каймы заложите под углом 45°. Сшейте вручную или, завернув на лицо, прострочите на швейной машине. Излишки срежьте, разутюжьте срезы и выверните наизнанку. Край каймы подшейте потайным швом или на швейной машине по лицу изделия. Строчку прокладывайте

РАСКРОЙ ДЕТАЛИ ДЛЯ КОВРИКА (БЕЗ ПРИПУСКОВ НА ШВЫ)

Синие треугольники (катеты 7 см - 72 шт.).

Большие треугольники, клетка (катеты 10 см - 72 шт.).

Маленькие треугольники, клетка (катеты 7 см - 72 шт.).

Центральные квадраты (сторона 10 см - 9 шт.).

Маленькие квадраты для разделительных полос (сторона 4 см - 4 шт.).

Сборные разделительные полосы шириной 4 см, длиной 30 см - 12 шт.

Лариса БАНАКИНА.

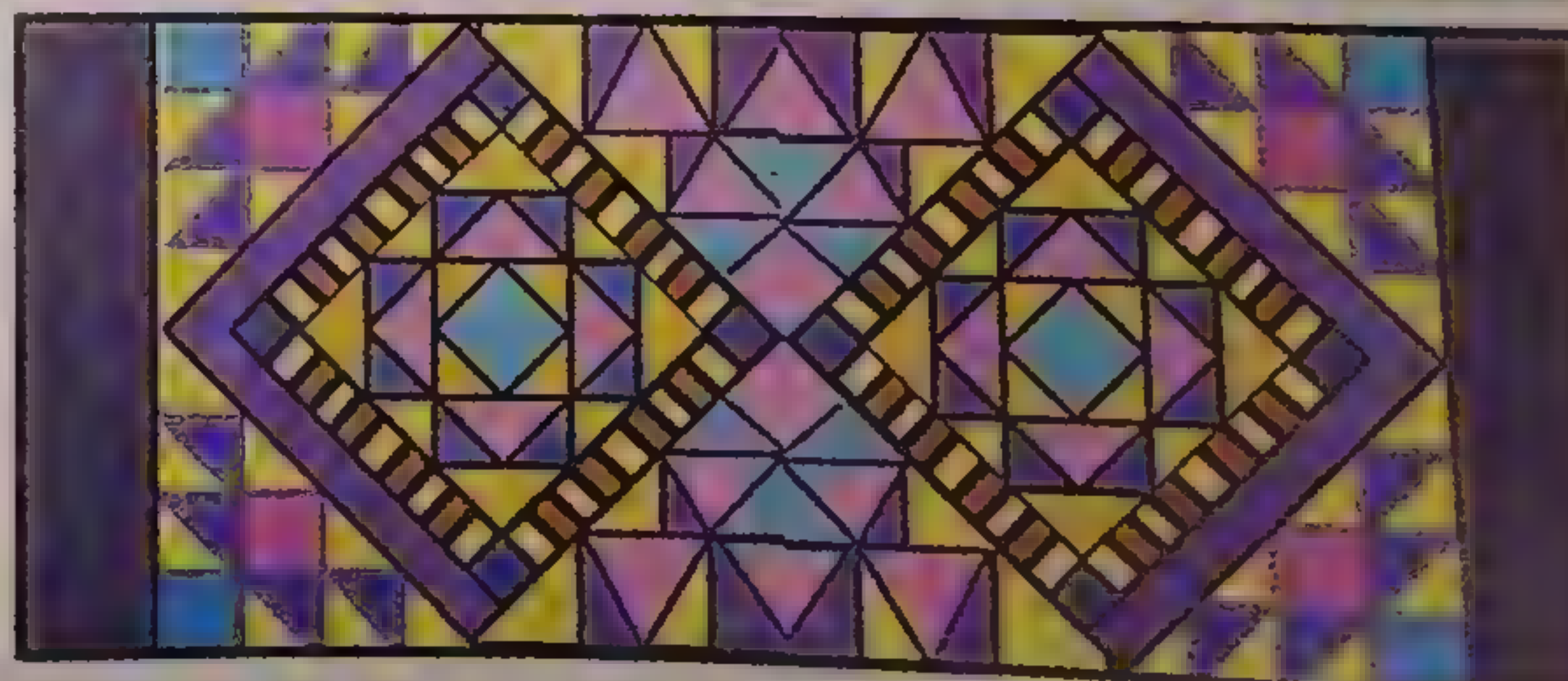


Рисунок 6



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

МЯСОЕДАМ

БАРАНИНА ПО-ИРЛАНДСКИ

Возьмите 500 г баранины, 500 г картофеля, 3 головки репчатого лука, лавровый лист, пол чайной ложки петрушки, соль, перец.

Баранину нарежьте кубиками, положите в кастрюлю, посолите, поперчите, добавьте большую часть мелко нарезанного лука, лавровый лист, петрушку. Залейте водой, чтобы покрыть содержимое кастрюли, и тушите. Когда мясо станет мягким, добавьте картофель, нарезанный кубиками, оставшийся лук. Мешать не надо, только время от времени встряхивайте кастрюлю, чтобы блюдо не пригорело. Картофель должен развариться до кашеобразного состояния. В

конце добавьте зелень и подавайте в той же посуде, в которой блюдо готовилось.

МОЛОДАЯ БАРАНИНА С ЛИМОНОМ

Вам потребуется 500 г баранины, стакан оливкового масла, лимон, шафран (если есть), корица, соль по вкусу.

В кастрюлю налейте по стакану воды и масла. Добавьте по чайной ложке шафрана и корицы, лимон, нарезанный мелкими кусочками. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем положите нарезанное мелкими кусочками мясо, посолите и варите до готовности.

ГОВЯДИНА С МОРКОВЬЮ

Нужно взять 750 г мякоти говядины, 4 моркови, лавровый

лист, пол чайной ложки тмина, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, столовую ложку томатной пасты или кетчупа, петрушку, соль, черный молотый перец.

Мясо нарежьте кусочками и отварите в подсоленной воде до мягкости. Добавьте морковь, нарезанную ломтиками, лавровый лист, тмин, мелко нарезанный лук, сливочное масло, перец, томатный соус и продолжайте варить до готовности. Готовое блюдо посыпьте петрушкой.

БИФШТЕКС С ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ

Вам потребуется 600 г говядины, по столовой ложке каперсов и петрушки, растительное масло, 4 желтка, сок лимона, соль, перец.

Мясо пропустите через мясорубку. В тарелке перемешайте фарш с каперсами, петрушкой, добавьте растительное масло, соль, перец. Еще раз хорошо перемешайте, сформируйте бифштексы. В центре каждого сделайте углубление, куда вылейте желток, смешанный с соком лимона, и поджарьте до готовности.

СВИНИНА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Возьмите 1 кг постной свинины, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 15 стручков сладкого перца, столовую ложку муки, черный молотый перец.

Свинину нарежьте кусочками, положите в кастрюлю со сливочным маслом, мелко нарезанным луком и солью. Все залейте стаканом горячей воды и тушите до готовности. Добавьте очищенный от семян крупно порезанный перец, муку, посолите, поперчите,

долейте немного воды и тушите еще 20-25 минут на небольшом огне.

КОТБУЛАР

На одну порцию вам потребуется 100 г свинины, 50 г воды, 50 г сметаны, 50 г сухарей, желток, 10 г сливочного масла, 150 г картофельного пюре, соль, перец.

Из мяса приготовьте фарш, добавьте в него воду, сметану, молотые сухари, взбитый желток, чтобы получилась вязкая масса. Из нее сделайте небольшие шарики и уложите их на смоченную доску. Масло растопите на сковороде, положите на нее шарики. Равномерно поджарьте их, периодически встряхивая сковороду. На гарнир подайте картофельное пюре.

Эльвира ГИЛИНА,
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

ЧАЕПИТИЕ ПО-НЕМЕЦКИ

Этим летом мне доверилось гостить в Германии. Там я попробовала не-

смажьте маслом и посыпьте сахарной пудрой.

ТОРТ "САШЕ"

Возьмите 5 столовых ло-

ПЕЧЕНЬЕ "НИВА"

Возьмите пачку размягченного маргарина. Разомните 8 вареных желтков, добавьте 6-8 столовых ложек сметаны, немного сахара, соль по вкусу, 2 стакана муки (можно немного больше), замесите тесто. Из полученного теста скатайте шарики и выпекайте в духовке при температуре 250 градусов. Затем приготовьте крем: 100 г сливочного масла, стакан сахара, 2 столовые ложки какао, 5 столовых ложек молока, перемешайте и прокипятите две минуты. Затем натрите на терке 2 пачки вафель, печенье обмакните сначала в крем, а затем обваляйте в натертых вафлях.

ШИШКА ДЛЯ БЕГЕМОТА

тарелку в виде шишки, начиная с больших лепешек и заканчивая меньшими по размеру.

ТОРТ "БЕГЕМОТ"

Нужно взять стакан сахара, 2 яйца, стакан сметаны, соль по вкусу, чайную ложку соды, гашенной уксусом, 2 стакана муки, замесить тесто, как на пельмени, нарезать кружочками и

Этим летом мне довелось гостить в Германии. Там я попробовала немецкую кухню. Хочу поделиться с вами несколькими рецептами.

КОВРИЖКА С ИЗЮМОМ

Вам потребуется: 2 кг муки, 100 г смальца, 100 г очищенного сала, 800 г маргарина, 850 г изюма, 150 г сладкого и 65 г горького миндаля, 100 г цукатов, цедра лимона, 325 г сахара, 500 г молока, 150 г дрожжей, 20 г соли, четверть чайной ложки муската.

Для смазки: 400 г масла, 125 г сахара, 125 г сахарной пудры, пакетик ванильного сахара.

Цукаты мелко порубите, миндаль смелите, цедру натрите. Все необходимые продукты подготовьте с вечера и поставьте в теплое место. На следующий день просейте муку и приготовьте опару. Остальные продукты смешайте с мукой и остатками молока. Все соедините с опарой и месите тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Тесто не следует держать вблизи источника тепла, чтобы жир не вытек. Оно должно подходить два часа. Разделите готовое тесто на несколько частей весом примерно по 500-1000 г и каждый кусок снова перемесите и раскатайте в длинные полосы. Сделайте в каждой коврижке продольное углубление типа "желоб" глубиной примерно 1 см и меньший край наложите на больший. Коврижки следует выпекать в хорошо разогретой духовке в течение часа. Затем смажьте маслом и покройте глазиром из сахаром. Еще раз

смажьте маслом и посыпьте сахарной пудрой.

ТОРТ "САШЕ"

Возьмите 5 столовых ложек муки, 125 г маргарина, четверть стакана сахара, 250 г шоколада, пакетик ванилина, 6 яиц, щепотку соли, абрикосовый конфитюр.

Шоколад мелко натрите. Взбейте до пены маргарин со 125 г сахара и ванилином, постепенно добавляя в массу 125 г шоколада и желтки. Круто взбейте со щепоткой соли белки, постепенно подмешивайте их в шоколадную массу. Муку просейте и также осторожно добавьте к подготовленной массе. Тотчас выпекайте в хорошо смазанной и посыпанной панировочными сухарями форме при умеренной температуре. На следующий день оставшийся шоколад и сахар прокипятите в 250 г воды в течение 10 минут на медленном огне и дайте остыть. Поверхность торта смажьте теплым абрикосовым конфитюром и нанесите готовую шоколадную глазурь.

МЕДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Вам потребуется: 2,5 стакана муки, 100 г крахмала, столовая ложка какао-порошка, стакан сахара-песка, 4 столовые ложки меда, 100 г маргарина сливочного, 4 столовые ложки воды, пакетик ванилина, чайная ложка корицы, 5 капель миндальной эссенции, 100 г орехов.

Тесто раскатайте толщиной 0,5 см, вырежьте круглые лепешки и выпекайте. Покройте глазурью и украсьте по своему вкусу.

Римма ПЕНЕР.
пос. Дедовичи
Псковской области.

скатайте шарики и выпекайте в духовке при температуре 250 градусов. Затем приготовьте крем: 100 г сливочного масла, стакан сахара, 2 столовые ложки какао, 5 столовых ложек молока, перемешайте и прокипятите две минуты. Затем натрите на терке 2 пачки вафель, печенье обмакните сначала в крем, а затем обваляйте в натертых вафлях.

ПЕЧЕНЬЕ "ШИШКА"

Для его приготовления взбейте 1,5 стакана сахара и 6 яиц, добавьте чайную ложку гашеной уксусом соды, перемешайте, затем добавьте 3 стакана муки и замесите тесто консистенции густых сливок, выкладывайте ложкой на противень в виде лепешек и выпекайте в духовке. Остудите.

Приготовьте крем: взбейте 500 г сметаны, 1,5 стакана сахара, несколько ложек какао по вкусу. Обмакните лепешки в крем и выложите на

Надежда ПОСТНИКОВА. с. Кордюково Свердловской области.

тарелку в виде шишки, начиная с больших лепешек и заканчивая меньшими по размеру.

ТОРТ "БЕГЕМОТ"

Нужно взять стакан сахара, 2 яйца, стакан сметаны, соль по вкусу, чайную ложку соды, гашеной уксусом, 2 стакана муки, замесить тесто, как на пельмени, нарезать кружочками и выпекать в духовке.

Приготовьте крем: взбейте 4 стакана сметаны, 2 столовые ложки какао, стакан сахара.

В глубокую емкость положите полиэтиленовый пакет, чтобы было удобно вынимать готовый торт. Выпеченное печенье сложите в емкость, залейте кремом и поставьте на сутки в холодильник. Готовый торт сверху полейте глазурью. Для ее приготовления возьмите по полстакана сахара и сметаны, 2-3 столовые ложки какао и вскипятите со 100 г сливочного масла.

ЗИМНИЕ СЛАДОСТИ

СНЕЖКИ

Белки шести яиц взбейте в крепкую пену, постепенно добавляя туда стакан сахарной пудры. А дальше совсем просто: вскипятите в кастрюле 5 стаканов молока и столовой ложкой опустите в него комочки взбитых белков. Главное при этом не допускать, чтобы они касались друг друга. Варка таких "снежков" занимает всего 5 минут. Затем их осторожно выньте шумовкой и выложите на сито. Делать это надо по частям, порциями, - тогда шарики не будут слипаться. "Снежки" будут еще привлекательнее, если залить их сиропом - из любого фруктового варенья.

ПРЯНИЧКИ "СНЕЖИНКИ"

Для теста вам потребуется 500 г муки, стакан меда, стакан мятного сиропа, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 белка, желток, чайная ложка сока лимона, на кончике ножа соды, чуть-чуть мятного масла. Для украшения - сахарная пудра. Для смазывания - желток.

Мед разотрите с маслом и мятным сиропом, добавьте последовательно белок, желток, мятное масло, соду и сок лимона, непрерывно перемешивайте массу. Наконец всыпьте муку, замесите тесто, оставьте на 30 минут. Раскатайте тесто, сформируйте "пряники", смажьте желтком. Испеките, охладите, посыпьте сахарной пудрой.

ГОРЯЩЕЕ МОРОЖЕНОЕ

Вам потребуется любое мороженое на ваш вкус, тертый

шоколад или кокосовая стружка, а также любые украшения (фрукты, ягоды, цедра). В крем-манку или фужер положите мороженое в виде шариков или пирамидки, по краям осторожно налейте коньяк или любой другой крепкий спиртной напиток. Перед подачей на стол подожгите коньяк. Все будут в восторге от зрелища пылающего мороженого (за короткое время горения оно не растает). Этот десерт доставит всем радость.

Светлана ХУДЯКОВА.
г. Светлый
Калининградской области.

БРАЗЫ - ЭТО ВКУСНО!

Из килограмма картофеля приготовьте пюре, добавьте 2 яйца, столовую ложку растительного масла, 3 столовые ложки муки, соль по вкусу. Все тщательно перемешайте. Из чуть теплого пюре сформируйте лепешки, на них положите мясной фарш, заделайте края и придайте форму больших котлет. Запанируйте в муке, обжарьте на сковороде в любом жире до образования румяной корочки. Подавайте на стол, полив сметаной и посыпав зеленью. А если вы не хотите готовить мясной фарш, то можно использовать начинку из тушеной капусты (свежей или квашеной), в которую добавлены пассерованный лук и мелко порезанные вареные яйца.

Фаина СОРОКИНА.
с. Усть-Калманка Алтайского края.

В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование

Для тех, в ком не умерла искра творчества!

Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки, виски, джина

Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР


Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KJUPP в странах ЕЭС.

Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многогрательчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63
Факс: (095) 930-70-39, www.isi.ru/oborud/alambik



САЛАТ "ТЮЛЬПАН"

Нужно взять 400 г картофеля, 500 г соленых или маринованных огурцов, 5 яиц, 450 г языка, головку репчатого лука, 200 г сыра, 200 г майонеза.

Картофель отварите в кожуре, огурцы очистите от кожицы и семян и нарежьте ломтиками. Яйца, сваренные вкрутую, и вареный язык также нарежьте ломтиками, лук - соломкой. Все продукты перемешайте, заправьте майонезом, посыпьте тертым сыром и украсьте тюльпанами, вырезанными из свежих или консервированных помидоров.

СУП СТЕПНОЙ

Возьмите 500 г говяжьего мяса, 500 г картофеля, головку лука, морковь, 50 г сливочного масла. Для теста - 2 яйца, 300 г муки, соль и специи по вкусу.

Кусочки мяса отварите. Когда оно будет наполовину готово, положите картофель, а в конце варки добавьте нарезанное ромбиками тонко раскатанное тесто. Заправьте суп обжаренными луком и морковью, измельченным мускатным орехом, а при подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

БЕРЕКИ ИЗ ОСЕТРИНЫ

Нужно взять 800 г филе осетрины, 2 головки репчатого

ОБЕД ИЗ СУПА С САЛАТОМ

Все рецепты рассчитаны на 5 порций

САЛАТ "КАСПИЙ"

Для его приготовления вам понадобятся 2 сельди, 4 мор-

того лука, соль, перец по вкусу. Для теста - 400 г муки, яйцо, соль, воду.

КАК В ПАРИЖЕ

Каждому, наверное, хочется хоть раз в жизни отведать изысканных блюд французской кухни. Таких, какими угощает своих клиентов шеф-повар ресторана "Ле Колон", победитель первого чемпионата России по кулинарии Юрий РОЖКОВ, стажировавшийся в ресторанах Швеции и Франции.

ФЛАМБЕ ИЗ УТИНОЙ ПЕЧЕНИ С ТРУШЕЙ

Печень очистите от жилок и пленок, нарежьте порционными кусочками, посолите, поперчите и обжарьте на сковороде с двух сторон.

Грушу с вырезанной сердцевинкой нарежьте кольцами, слегка обжарьте на сковороде в жире, оставшемся от приготовления печени, выньте из сковороды и посыпьте панировочными сухарями.

Приготовьте соус: сладкий перец, кабачки цуккини нарежьте кубиками, слегка прогрейте все в том же жире. Добавьте немного водки, яблочный сок. Вскипятите, посолите, поперчите, добавьте сливочное масло.



На тарелку налейте соус, сбрызните его винным уксусом, уложите столбиком кусочки печени, чередуя их с кусочками груши.

БАРАБУЛЬКА СО СРЕДИЗЕМНОМОРСКИМ САЛАТОМ



Барабульку выпотрошите, промойте, удалите кости, посолите, поперчите. Голову, хвост и кожу оставьте. Подготовленную тушку обжарьте с двух сторон на масле, доведите до готовности

персы, салат-латук, помидоры, креветки, крабовое масло, раковые шейки, огурцы. Добавьте зелень, оливковое масло и нафаршируйте рыбу.

Затем приготовьте гарнир из помидоров. Разрежьте их на 4 части, вырежьте сердцевинку, выдержите в маринаде из оливкового масла, нарезанного чеснока, перца, соли и базилика. Запеките их в духовке, охладите, снимите кожицу.

Приготовьте соус "Берблан". Лук-шалот, перец горошком, лавровый лист обжарьте на сливочном масле, не давая измениться цвету. Добавьте сухое белое вино и вытопите до получения 50 г жидкости. Затем добавьте 100 г рыбного бульона и выпаривайте, чтобы осталось 75 г соуса. В кипящей жидкости, помешивая, растворите кубик сливочного масла, добавьте щепотку шафрана, процедите, посолите и поперчите по вкусу.

Подавая на стол, нафаршированную бара-

Все рецепты рассчитаны на 5 порций

САЛАТ "КАСПИЙ"

Для его приготовления вам потребуется 2 сельди, 4 моркови, 150 г сливочного масла, 2 плавящихся сыра, перец, зелень.

Вареную морковь, сырок натрите на терке или пропустите через мясорубку, добавьте размягченное сливочное масло и филе сельди, порезанное мелкими кусочками. Хорошо вымешайте, добавьте перец и посыпьте зеленью.

СУП "БУДЛАН"

Возьмите 300 г говядины, 100 г муки, большую головку репчатого лука, 700 г картофеля, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Мясо вымойте, нарежьте мелкими кусочками, залейте холодной водой и варите до полуготовности. Затем добавьте картофель, порезанный дольками, и лук - полукольцами и варите до готовности. Суп заправьте мукой, разведенной бульоном, и доведите до кипения. При подаче на стол положите сметану.

СУП "КАНДЕР"

Потребуется 650 г мяса с костью, 50 г риса или пшена, 50 г шпика, 2 головки репчатого лука, 2 яйца.

Сварите мясной бульон. Пока он кипит, добавьте рис или пшено, варите до готовности крупы. За 10 минут до конца варки введите взбитые яйца и хорошо все перемешайте. Готовый суп заправьте жареным шпиком и луком.

того лука, соль, перец по вкусу. Для теста - 400 г муки, яйцо, соль, воду.

Филе рыбы пропустите через мясорубку, добавьте измельченный репчатый лук, посолите, поперчите. Затем приготовьте тесто. Раскатайте его на лепешки. На середину каждой положите рыбный фарш, зашипите края. Отваривают береки в кипящей соленой воде и подают со сливочным маслом.

ХУРСАН МАХАН ГУЙАРТАГАН

(Калмыцкое блюдо)

Возьмите 1,2 кг баранины или говядины, 300 г муки, 2 яйца, 300 г репчатого лука, 75 г сливочного масла, соль, перец.

Мясо нарежьте пластинками, отбейте, порежьте помельче, посыпьте солью и перцем, обжарьте до готовности на сковороде со сливочным маслом и луком.

Замесите "пресное" тесто, раскатайте, нарежьте лапшой и отварите. Готовую лапшу откиньте на дуршлаг, соедините с мясом и еще немного поджарьте.

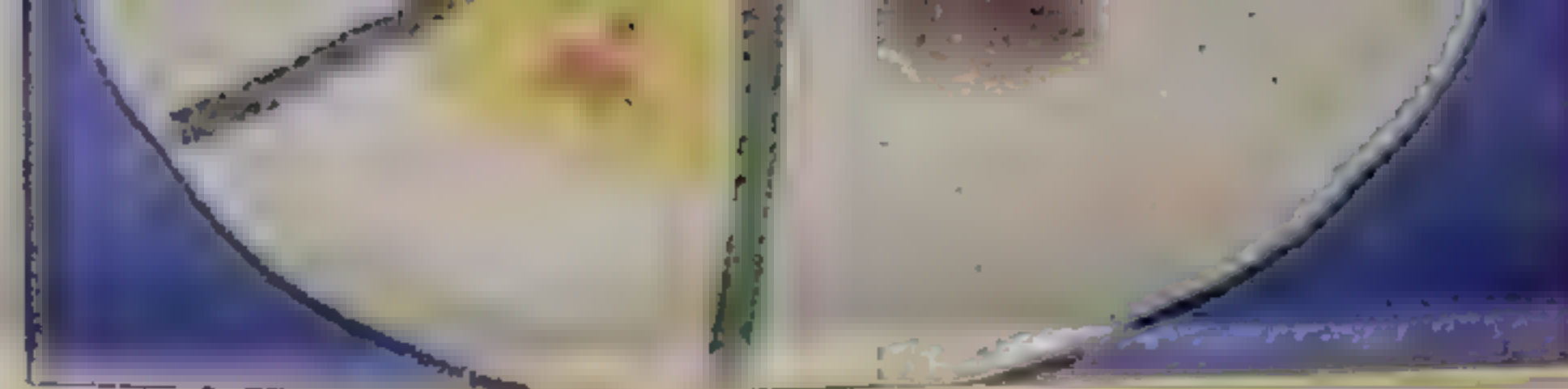
ТАРАК

Вам потребуется 1 л свежего молока, 150 г сметаны.

Молоко доведите до кипения и упарьте до образования золотистой пленки, после чего охладите до 35 градусов, заквасьте сметаной и поставьте в теплое место на 2-3 часа для закисания.

Елена ЗЕНИНА,
г. Камышин

Волгоградской области.



Барабульку выпотрошите, промойте, удалите кости, посолите, поперчите. Голову, хвост и кожу оставьте. Подготовленную тушку обжарьте с двух сторон на масле, доведите до готовности в духовке.

Приготовьте начинку. В равных пропорциях возьмите мелко нарезанный сладкий перец, ка-

КАРЕ ИЗ ЯГНЕНКА

Баранью корейку очистите от пленок, промаринуйте в течение 8 часов в смеси растительного масла, лимонного сока, сухой паприки, соли и черного перца. Затем посолите, поперчите, обжарьте на растительном масле и доведите до готовности в духовке.

Приготовьте чесночное масло - размягченное сливочное масло перемешайте с мелко рубленным чесноком и зеленью. Затем масло заверните в пищевую пленку в виде колбаски, охладите, нарежьте кружочками, уложите на кусочки баранины и поместите в духовку на 1-2 минуты.

Приготовьте чипсы. Картофель нарежьте тонкими кружочками, обжарьте во фритюре.

Приготовьте луковый конфит. Лук нарежьте, добавьте уксус, малиновый сироп и вино и держите на огне до выпаривания жидкости и размягчения лука.

На тарелку выложите баранину, луковый конфит, украсьте картофельными чипсами, луком, петрушкой, полейте соусом от приготовления лукового конфита.



КАРПАЧЧО ИЗ ТУНЦА



Обжаренное до готовности филе тунца нарежьте тонкими ломтиками. На тарелку налейте соевый соус, выложите ломтики тунца сплошным тонким слоем. Полейте оливковым маслом, посыпьте солью, перцем, ростками кунжута.

Из теста вырежьте квадрат, смажьте маслом, положите на перевернутую чашку, вырежьте корзинку, испеките в духовке.

В корзинку положите ломтики сои, тыквы. Залейте оливковым маслом. Корзинку установите в центре тарелки на тунца. Украсьте резаным луком.



лот, перед жаркой, нагретым на сливочном масле, не давая измениться цвету. Добавьте сухое белое вино и выпотите до получения 50 г жидкости. Затем добавьте 100 г рыбного бульона и выпаривайте, чтобы осталось 75 г соуса. В кипящей жидкости, помешивая, растворите

кубик сливочного масла, добавьте щепотку шафрана, процедите, посолите и поперчите по вкусу.

Подавая на стол, нафаршированную барабульку уложите в центр блюда, полейте соусом "Берблан", украсьте гарниром из помидоров и луком-пореем.



кость и эластичность. По "согревающей" способности ему нет равных. Ведь в природе пух - нижний слой оперения у птицы - позволяет ей не мерзнуть ни в воде, ни в воздухе при самых низких температурах.

Самый ценный - пух гагары. Сама птица, в свое время практически истребленная, занесена в Красную книгу. Единственный способ добыть ее пух - вручную собирать его из брошенных

рых одеяла специально шьют так, чтобы пух свободно перемещался внутри чехла. Стежка таких изделий выполнена в виде декоративных узоров. Веса они намного меньше простеганных, хотя вмещают гораздо больше пуха.

Время от времени пухоперьевые изделия нужно чистить. Многие хозяйки летом просушивают на солнце подушки и одеяла. С таким же успехом их

Производители утверждают, что специальная структура современных волокон позволяет изделиям надежно удерживать тепло и обеспечивать свободную циркуляцию воздуха.

В специализированных магазинах вывешивают образцы наполнителей в маленьких целлофановых пакетиках. Их можно потрогать, оценив на ощупь упругость, мягкость, шелковистость. Некоторые выводы можно сделать и по их внешнему виду. Например, пружинки или маленькие шарики, скорее всего, будут лучше держать форму изделия, чем волокно в форме обыч-

наполнителями. Неплохо это получается у шерстяных подушек, если в них волокно преобразовано в упругие колечки. Менее упруга пуховая подушка, особенно если неплотно набита. Однако повсеместно пока преобладают пухоперьевые подушки.

При покупке подушки важно не только определиться с наполнителем, но и внимательно рассмотреть швы. Они должны быть надежными, дабы содержимое подушки ненароком не растерялось. Лучше всего шов в "рубчик", когда края загибаются снаружи и шов прострачивается несколько раз. Хороший шов - это очень мелкие стежки, надежные нитки и отсутствие всяких зазоров.

Немаловажна и оболочка - ее по привычке называют наперник - ничего лучше хлопка для этого нет. Он позволяет телу дышать и принимает в себя все, от чего мы ежедневно освобождаемся: соли, кислоты, бактерии, частички кожи. Наиболее распространенные материалы, в которые "заворачивают" одеяла и подушки, - тик, льняной батист, льняное полотно, сатин, бязь. Чем плотнее ткань, тем она качественнее.

Любой предмет из арсенала постельных принадлежностей имеет свой срок эксплуатации. В среднем - от трех до пяти лет.

Стоимость одеял и подушек зависит от того, из чего они сделаны: что за наполнитель, из чего состоит "конверт". Кроме того, одинаковое сырье может быть по-разному обработано: обычным способом или с применением более совершенных технологий. В зависимости от этого цены на подушку одного и того же размера с одним и тем же наполнителем (согласно наименованию) могут отличаться в несколько раз.

СПОКОЙНОЙ НОЧИ!

От постельных принадлежностей во многом зависит наш сон. Если они подобраны неудачно - дискомфорт обеспечен.

От одеяла не требуется особых "согревательных способностей". Его главная задача - сохранять тепло человеческого тела, и лучше всего с этим справляется шерсть. Эффективнее греет шерсть животных, обитающих в холодных северных районах. При этом наиболее ценное сырье - шерсть кашемирских коз, которых природа наделила двойным шерстяным покровом. Славится также овечья шерсть.

Уход за шерстяными одеялами несложен: их нужно как можно чаще сушить и проветривать. Иные можно стирать - даже в стиральной машине, при условии, конечно, что на это есть "добро" производителя. Если маркировка запрещает стирку, придется воспользоваться услугами химчистки.

Самое дешевое одеяло - ватное: теплое и тяжелое - весит не меньше трех килограм-



гнзед. Естественно, такие одеяла стоят очень недешево.

Большинство пуховых одеял делают из гусиного и утиного пуха. При этом прочнее и долговечнее считается пух взрослой птицы. Менее ценное сырье - мелкие перья молодых птиц. Изделия из него не так долговечны, быстрее сваливаются. Если используется смесь из пера

можно выносить на мороз или как следует проветривать на сквозняке.

Казалось, совсем недавно мы узнали о преимуществах синтепона, а ему на смену уже пришли новые более совершенные волокна: уникорл, скайрон, фибер, теплин, эстрель - это лишь те, что чаще всего встречаются в отечественных изделиях. Это полые полиэфирные волокна,

ных пушинок. Это важно в большей степени для подушек, чем для одеял.

Подушки претерпели за последнее время массу изменений: вместо привычных квадратов появились прямоугольники и валики, внутрь кладут все что ни попадя - от гречишной лузги до десятка химических формул. Со всеми этими новшествами стоит быть поосторожнее и не слишком доверяться изысканной рекламе.

это есть "добро" производителя. Если маркировка запрещает стирку, придется воспользоваться услугами химчистки.

Самое дешевое одеяло - ватное: теплое и тяжелое - весит не меньше трех килограммов. Оно не слишком хорошо вентилируется, но многие так к нему привыкли, что более легкие одеяла кажутся им некомфортными. Со временем ватные одеяла заметно спрессовываются, становятся тоньше, но тем не менее они довольно долговечны, особенно если добротнo простеганы и их тканевая оболочка достаточно плотная.

Всегда высоко ценились пуховые одеяла. Пух обеспечивает изделиям удивительную лег-

делают из гусиного и утиного пуха. При этом прочнее и долговечнее считается пух взрослой птицы. Менее ценное сырье - мелкие перья молодых птиц. Изделия из него не так долговечны, быстрее сваливаются. Если используется смесь из пера и пуха, то ее ценность определяется по количеству пуха.

Качество пухового одеяла во многом зависит от способа простегивания. Более надежны изделия, прошитые "квадратами", а не параллельными строчками - в них пух меньше сваливается. А лучше всего такой способ простежки, при котором внутренние ячейки изолированы друг от друга перегородками из ткани, что полностью предотвращает перемещение пуха внутри одеяла. Впрочем, некото-

Казалось, совсем недавно мы узнали о преимуществах синтепона, а ему на смену уже пришли новые более совершенные волокна: уникорл, скайрон, фибер, теплин, эстрель - это лишь те, что чаще всего встречаются в отечественных изделиях. Это полые полиэфирные волокна, созданные по усовершенствованной технологии, в их основе полиэстер. Главное отличие от них синтепона в том, что он состоит из твердого полиэфирного волокна. Кроме того, для связки синтепоновых волокон применяется клей, который придает материалу ощутимую жесткость и "колючесть". А волокна последнего поколения проходят специальный процесс силиконизации - он делает их мягкими и упругими.

Подушки претерпели за последнее время массу изменений: вместо привычных квадратов появились прямоугольники и валики, внутрь кладут все что ни попадя - от гречишной лузги до десятка химических формул. Со всеми этими новшествами стоит быть поосторожнее и не слишком доверяться назойливой рекламе. Ведь подавляющее большинство положительных эффектов от пользования новинками - сильное преувеличение. К тому же к новой подушке еще надо приспособиться.

Подушка должна мягко "уступать" нам, а как только мы поднимаем голову, тут же возвращаться в исходное положение. Пожалуй, лучше всего с этим справляются подушки с искусственными "пружинащими"

ме того, одинаковое сырье может быть по-разному обработано: обычным способом или с применением более совершенных технологий. В зависимости от этого цены на подушку одного и того же размера с одним и тем же наполнителем (согласно наименованию) могут отличаться в несколько сотен рублей. Думается, в таком случае стоит поинтересоваться у продавца, за что вы заплатите "лишние" деньги.

Обычно наиболее дороги товары импортных поставщиков, тем более если это солидные фирмы, давно работающие на рынке постельных принадлежностей. Заметно дешевле товары из российской глубинки или стран ближнего зарубежья.

Хочу вернуть деньги

Мне очень не везет с покупкой книг - какую ни куплю, ни одна не нравится. Не раз пыталась вернуть купленное в магазин, но безуспешно, а ведь это - такой же товар, как, например, чайник или стул. Но их я могу обменять, если они не подошли мне по цвету, размеру, а книгу почему-то нет...

Татьяна БОЙКО.
Омск.

Согласно ст. 18 Закона РФ "О защите прав потребителей" товар подлежит обмену (возврату и пр.), если он является некачественным. Качество литературы - вопрос спорный. Рассмотрев при покупке аннотацию книги и несколько абзацев текста, вполне можно соста-

вить представление о ее содержании и стилистике автора, то есть предварительно получить определенную информацию о товаре. Другое дело, когда в приобретенном экземпляре книжки обнаруживается типографский брак (не хватает страниц, некачественный фотонабор и т.д.). Тогда вы можете воспользоваться правами, предоставленными потребителям ст. 18 закона, поскольку такой товар считается некачественным.

Ст. 25 Закона РФ "О защите прав потребителей" позволяет покупателю обменять непродовольственный товар надлежащего качества на аналогичный товар у продавца, у которого этот товар был приобретен, если указанный товар не подошел по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации. В статье перечислены все причины, по которым качественный товар подлежит обмену, и ни одна из них к книгам не подходит - их мы подбираем не по размеру, габаритам, цвету и т.д. Кроме того, в той же ст. 25

говорится, что обмен качественного товара производится, если он не был в употреблении. Но раз вы прочли книгу, значит, в употреблении она была. Поэтому и не может быть обменена в соответствии со ст. 25 Закона РФ "О защите прав потребителей".

Получил с правом прописки

Бабушка подарила мне свою квартиру. Могу ли я прописаться в ней, если она там продолжает жить?

Кира ТИХОМИРОВА.
Саратов.

По договору дарения даритель безвозмездно передает одаряемому вещь в собственность (ст. 572 Гражданского кодекса РФ). Таким образом, если сделка зарегистрирована в Департаменте жилья или ином органе по регистрации прав на недвижимое имущество, вы стали собственником квартиры и имеете право в ней зарегистрироваться.

Мастерская сгорела

Я сдала в ремонт видеомэагнитофон, гарантия на который давно истекла. На следующий день эта мастерская сгорела. Теперь мне предлагают денежную компенсацию за испорченную вещь с учетом процента износа. Но ведь я не смогу купить на эти деньги новый видеомэагнитофон. Могу ли я требовать в суде возмещения ущерба в размере стоимости нового видеомэагнитофона?

Светлана ИЛЬИНА.
Тула.

Думается, да. Согласно ст. 15 Гражданского кодекса РФ лицо, по вине которого было утрачено или повреждено имущество другого лица, полностью возмещает причиненный убыток в размере реального ущерба. Под убытками, подлежащими возмещению лицу, чье право нарушено, понимаются

расходы, которые это лицо должно будет произвести для восстановления нарушенного права. То есть в данном случае - расходы на приобретение нового видеомэагнитофона.

Вы можете сослаться также на ст. 35 Закона РФ "О защите прав потребителей", в соответствии с которой в случае повреждения вещи потребителя исполнитель работ обязан в трехдневный срок заменить ее однородной вещью аналогичного качества, а при ее отсутствии - возместить потребителю двукратную цену поврежденной вещи.



Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"



ФОТОАППАРАТ - МИКРОСКОП

Продолжаем уроки фотографии

Сегодня речь пойдет о так называемой макросъемке - способе фотографирования, при котором небольшие объекты снимаются крупным планом. Сразу оговоримся, что данная методика применима только для зеркальных камер, у которых предусмотрена возможность работы со сменными объективами.



Казалось бы, для того чтобы снять крупным планом красивого жука, бабочку и т.п., нужно просто подойти поближе - чтобы объект занимал большую часть кад-

на толкатель, который в данной ситуации окажется уже на внешней стороне объектива. Все это, конечно, не очень удобно, но если интересный объект встретился в тот момент, когда вы не обременены специальными приспособлениями, то подобный способ может оказаться полезным.

К специальным приспособлениям для макросъемки относятся прежде всего насадочные кольца. Они закрепляются между камерой и объективом. Зависимость в данном случае прямая: чем длиннее кольцо, тем больше увеличение.

Основная проблема, которая возникает при макросъемке, - наводка на резкость. Ведь при большом увеличении размер зоны резкости составляет всего несколько сантиметров, а то и миллиметров. На фото 1 хорошо видно, что четкой получилась только голова жука-бронзовика, а задняя часть насекомого уже достаточно расплывчата.

В данной ситуации поможет применение фотовспышки. При таких небольших расстояниях диафрагму следует максимально



НЕМНОГО РАЗУМНОГО ЭГОИЗМА

Я похоронила маму, и жизнь потеряла для меня всякий смысл. У меня есть муж, дочь, я знаю, что должна жить для них, но все равно мне очень тяжело...

Наталья Е. Липецк.

Понятно, что потеря близкого человека - сильнейший стресс. Тем более, как явствует из письма, вы очень тесно были связаны с матерью. И, возможно, она стояла для вас на первом месте, в то время как семья была на втором. И если вы не найдете в себе сил отвлечься,

потребуется от вас определенных усилий. Как только привяжутся к вам "черные думы", начинайте петь. Какую-нибудь одну и ту же дурацкую песню. Как загрустили, так и запели. Можно про себя. Эта песня скоро осточертеет вам, вас начнет тошнить от нее, но постепенно будет происходить замещение: ваша проблема начнет прочно ассоциироваться с песней, от которой с души воротит. Со временем одно полностью вытеснит другое. Хотя способ этот кажется идиотским, тем не менее, как показывает практика, он весьма эффективен.

Казалось бы, для того чтобы снять крупным планом красивого жука, бабочку и т.п., нужно просто подойти поближе - чтобы объект занимал большую часть кадра. Однако те объективы, которыми оснащены зеркальные камеры, как правило, не позволяют приблизиться к объекту на расстояние меньше чем 35-40 см. Исключения составляют лишь некоторые модели, в которых предусмотрена функция "МАКРО", однако их не так уж много, да и стоят они существенно дороже.

Самый доступный метод получения макроснимков на удивление прост. Отсоедините объектив и поставьте его к корпусу камеры обратной стороной (в неко-



лько голова жука-бронзовика, а задняя часть насекомого уже достаточно расплывчата. В данной ситуации поможет применение фотовспышки. При таких небольших расстояниях диафрагму следует максимально закрыть, что позволит хоть немного увеличить глубину резкости (фото 2).

Во время макросъемки следует как можно тщательнее фиксировать положение камеры и объекта. Дрожание рук, дуновение

ветра - все это приводит к тому, что снимки получаются нерезкими или смазанными.

Вот, например, при каких условиях было сфотографировано соцветие черной смородины (фото 3). Для съемки были использованы три насадочных кольца - комбинация, которая позволяет достичь максимального для этого комплекта увеличения. Попытки сфотографировать соцветие в природе, то есть на кусте, не удались, так как малейшее дуновение ветра выводило объект из зоны резкости. Поэтому пришлось срезать веточку и проводить съемку в парнике (ветер там не мешал, а света было достаточно). Веточка была помещена в баночку с водой (чтобы не завяла) и установлена на невысокой подставке. Фотоаппарат закреплен на штативе в нескольких сантиметрах от соцветия. Чтобы во время нажатия на кнопку затвора не было сотрясения камеры, использовался удлинительный фототросик.

Гелий СВЕТОВ.



торых моделях для этих целей даже предусмотрена специальная резьба). Особенно удобно проводить подобные манипуляции со старыми добрыми "Зенитами" и штатными объективами типа "Гелиос". Правда, при всей простоте у этого способа есть свои недостатки. Прежде всего объектив во время съемки придется держать в руках, прижимая его как можно плотнее к корпусу камеры. Кроме того, диафрагму в таких условиях нужно закрывать вручную - нажимать в нужный момент

Наталья Е. Липецк.

Понятно, что потеря близкого человека - сильнейший стресс. Тем более, как явствует из письма, вы очень тесно были связаны с матерью. И, возможно, она стояла для вас на первом месте, в то время как семья была на втором. И если вы не найдете в себе сил отвлечься, переключиться на новый приоритет, вас, скорее всего, ждет тяжелейшая депрессия, а то и невроз. Но переключиться мало. Как это ни странно, но жизнь из чувства долга никогда не приносит удовлетворения. Накапливаются усталость, раздражительность, человек, махнув на себя рукой, живет "ради" и "во имя". Но это не жизнь, это прозябание. Ведь не зря говорят - сам себя не любишь, никто тебя не полюбит. Поэтому попробуйте привнести в свою жизнь немного разумного эгоизма. Сделайте что-нибудь для себя. Ведь чем-то же вы увлекались или интересовались до того, как стали ухаживать за больной мамой?

Вы готовите, стираете, гладите - но для кого? Попробуйте приготовить то, что любите вы, а не ваши домашние. И все съешьте сами. Не сидите сиднем, вылезайте из своей норы, сходите в театр, на концерт, в кино. А лучше вспомните о том, что вы женщина и побалуйте себя, любимую. Купите обновку, новую косметичку, ароматную пену для ванны, сделайте новую прическу или педикюр. Только не занимайтесь этим с мыслью "я хочу хорошо выглядеть для мужа", а с мыслью "я хочу быть красивой, потому что мне это приятно". Сделав себе "новое лицо", надев новую кофточку, позвоните подруге и напроситесь в гости. Только не хнычьте и не жалуйтесь ей - она, конечно, начнет вас жалеть, и встреча превратится в поминки.

Есть еще один метод, но он

скоро осточертеет вам, вас начнет тошнить от нее, но постепенно будет происходить замещение: ваша проблема начнет прочно ассоциироваться с песней, от которой с души воротит. Со временем одно полностью вытеснит другое. Хотя способ этот кажется идиотским, тем не менее, как показывает практика, он весьма эффективен.

Короче, идею "я живу во имя" вам надо заместить на "я живу в том числе и для себя". Это получится, если вы сможете научиться радовать себя, любимую, сможете привнести в жизнь упомянутую выше толику разумного эгоизма. Ибо, не ощущая себя личностью и соответственно ведя себя, вы провоцируете пренебрежительное отношение к себе со стороны всех, кто вас окружает: от детей до сослуживцев. В конце концов, вы молоды, у вас хорошая семья, многие подруги наверняка могут вам позавидовать. Проще, конечно, переключить "всю себя" на семью, но тогда вы рискуете еще больше развить в себе этот ваш "комплекс заботы". А что будет, когда дети вырастут и им уже не нужна будет постоянная забота? Поэтому не стесняйтесь делать то, что нравится не дядям и тетям, а вам. Вот такая ситуация описана в одном из женских романов. Жила-была в приживалках у богатой тетки одна девушка. Ухаживала она за теткой, посвящала ей жизнь, выражаясь высоким стилем... И одна мечта у нее была - поехать отдохнуть к морю. И вдруг тетка умирает, оставив девушке огромное наследство. Как вы думаете, она поехала к морю? Нет, она нашла себе еще одну тетку и стала за ней ухаживать, продолжая страдать от невозможности реализовать свою мечту...

Марина ЛЬВОВА,
психолог.



МЕНЮ ДЛЯ ЯЩЕРИЦЫ

Есть ли специальный корм для ящериц? Чем они могут болеть?

Анна ХРИСТОВА.
г. Канск
Красноярского края.

ящерицы - желтопузик и веретеница - охотятся на слизней, гусениц, мелких грызунов. Гекконы и сцинки - хищники, а некоторые другие ящерицы с удовольствием разнообразят меню ягодами, свежими побегами травы, листиками салата. Так что меню зависит от вида ящерицы.

Никакого "специального" корма для ящериц нет. Кормить их при содержании в террариуме надо преимущественно тем, что они предпочитают на воле. Почти все ящерицы охотно едят мелких насекомых, тараканов, мотыля. Безногие

Заболевания ящериц трудно диагностировать неспециалисту. Например, поражение клещами легко спутать с оспой. Так что если животное подолгу не ест, ведет себя вяло, кожа его трескается, облезает, на вид тусклая и словно пыльная - обращайтесь к ветеринару. А для профилактики раз в месяц можно устраивать ящеркам теплые (25-35 градусов) ванночки из 0,5-процентного раствора марганцовки продолжительностью 20-30 минут.

Ольга ЛАРИОНОВА,
натуралист.



СКАЗОЧНАЯ РЫБКА

Расскажите о золотых рыбках. Как их содержать, могут ли они размножаться в неволе?

Андрей ДОГИЛЕВ.
Владимир.

Золотые рыбки - пожалуй, самые "беспроblemные" обитатели домашних аквариумов. Они неприхотливы, хорошо размножаются, к тому же недороги. Предок золотой рыбки - обыкновенный золотистый карасик, распространенный в водоемах всего мира. Несколько веков назад в Китае путем долгого отбора и скрещивания карасиков с разной формой тела, с неодина-

хорошенько кормить, постепенно повышая температуру воды до 20 градусов. Затем в большой аквариум, температура воды в котором доведена до 22-23 градусов, помещают двух самцов и самку. Дно аквариума должно быть засажено растениями. Если же не хотите возиться, опустите на дно несколько пучков тонко расщепленной мочалы с грузом, чтобы рыбке было к чему прикрепить икру. За рыбками в аквариуме надо внимательно следить, ибо после икрометания они могут съесть икру. Икрометание обычно происходит на рассвете, в 2-3 часа. После этого рыбок надо сразу же отсадить. Через некоторое

лы или явангский мох. После посадки растения прикрывают бумагой и осторожно наливают воду. Первое время растениям будет достаточно обычного комнатного освещения, но когда они приживутся и начнут активно расти, то возникает необходимость в дополнительной подсветке.

Для этих целей применяют комбинацию из люминесцентных ламп и ламп накаливания. Суммарная мощность светильников зависит от размеров аквариума. Обычно ее рассчиты-

вают, умножая объем сосуда на коэффициент 0,5. Например, для аквариума емкостью 100 л

Декоративными растениями украшают не только аквариумы. Навыки фитодизайна могут пригодиться

ПОДВОДНЫЙ САД



ПОДВОДНЫЙ САД

Декоративными растениями украшают не только интерьер дома. Навыки фитодизайна могут пригодиться и при обустройстве аквариума. Правда, небольшие водорослями, но если у вас аквариум объемом 100 литров и больше, то в нем хватит места и рыбам, и живым растениям.

Если вы задумали устроить подводные джунгли, то прежде всего подготовьте грунт. Землю на дно аквариума насыпать не нужно, для этой цели подойдет крупнозернистый песок или мелкий гранитный гравий. Сами растения высаживают в небольшие горшочки и уже потом прикапывают емкости в декоративный грунт. Такой способ посадки наиболее удобен, так как при необходимости растения можно лёг-

ко заменить или удалить. Вдоль задней стенки аквариума обычно высаживают длиностебельные или длинностебельные виды. Например, элодеи, гидрофилы или бакопы. Эти растения быстро развиваются и при хорошем освещении образуют живописный задний план, который будет фоном для всей подводной композиции. Вдоль передней стенки размещают невысокие разновидности, такие, как эхинодовусы, гидрокотил-

тывают, умножая объем сосуда на коэффициент 0,5. Например, для аквариума емкостью 100 л необходимо подобрать лампы суммарной мощностью 50 Вт. Подсветку проводят не более 10-12 часов.

Все водные растения, как правило, достаточно теплолюбивы. Оптимальная температура для их развития составляет 20-25 градусов. Никакого другого ухода за водными растениями не требуется. Все необходимые питательные вещества они получают из воды. Заселять аквариум можно только спустя две недели после того, как растения тронутся в рост. Вода при этом должна быть абсолютно чистой.

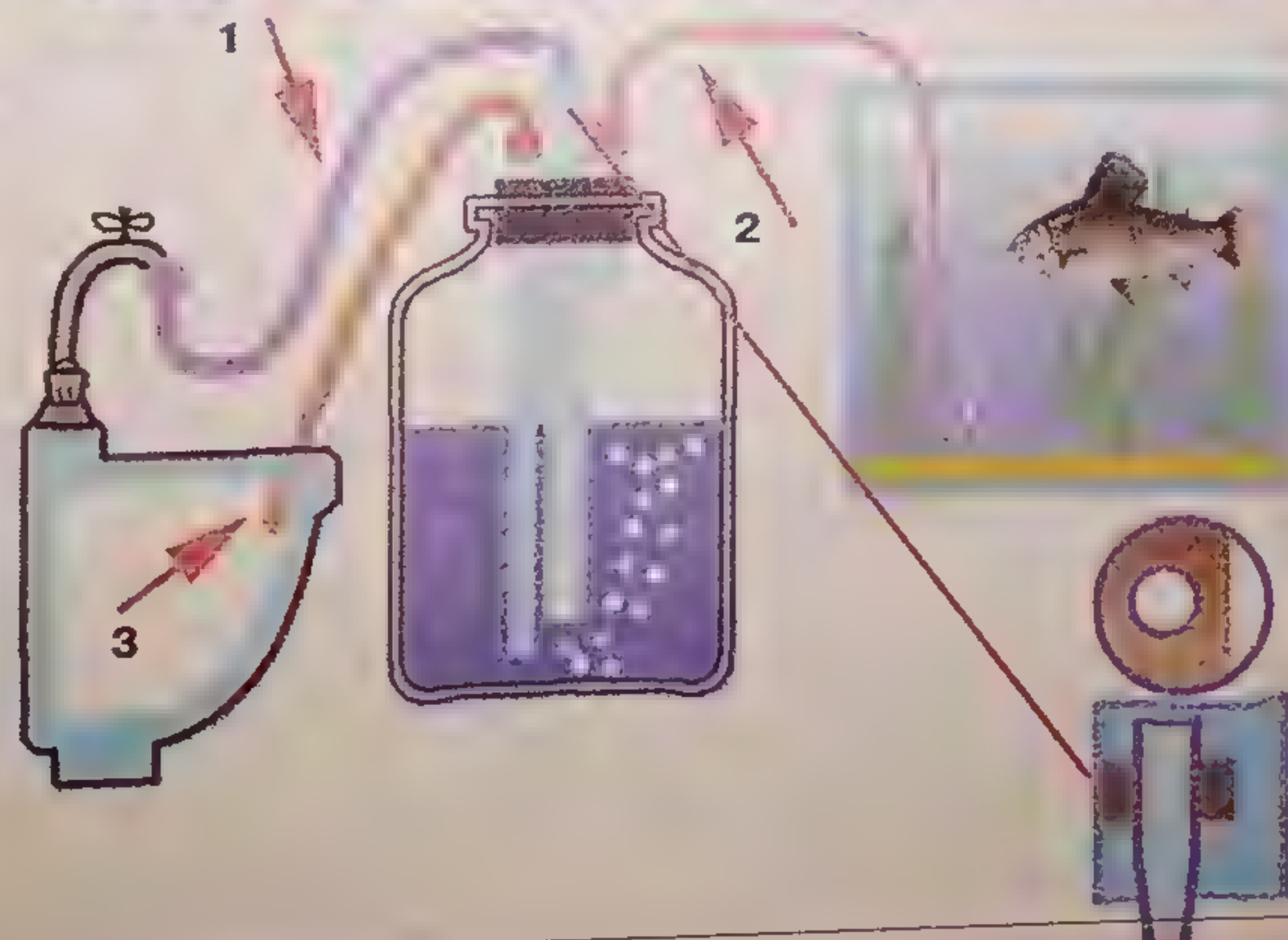
Михаил ВОРОБЬЕВ.

Я хочу рассказать аквариумистам, как сделать очень простой компрессор для аквариума. Работает он от обычного водопроводного крана, без всякого электричества. Изготовить его несложно, а главное - очень дешево.

Основа - трехлитровая банка. Еще вам понадобятся несколько стеклянных или пластиковых трубочек и резиновые шланги. Устройство компрессора - на рисунке. Вода, поступая в резервуар по трубочке 1, по мере наполнения банки создает повышенное давление воздуха, который по трубочке 2 идет через распылитель в аквариум. Трубочка 3 - своего рода предохранительный клапан, через который в раковину сливаются излишки воды. Банка у меня стоит на кухне, а трубочка 2 тянется в комнату, в аквариум. Каждый день я включаю свой водонапорный компрессор на два-три часа, и моим рыбкам этого вполне достаточно.

Иван АГАПКИН.
Тверь.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО



Они неприхотливы, хорошо размножаются, к тому же недороги. Предок золотой рыбки - обыкновенный золотистый карасик, распространенный в водоемах всего мира. Несколько веков назад в Китае путем долгого отбора и скрещивания карасиков с разной формой тела, с неодинаковыми размерами плавников была выведена собственно золотая рыбка. В Европу же она попала сравнительно недавно - около 200 лет назад.

Золотая рыбка довольно крупная - до 15 см, оранжево-красного, золотистого цвета, часто с черными или серебристыми полосками и пятнами неправильной формы. Иногда встречаются "серебряные" - окрашенные в серо-стальной цвет.

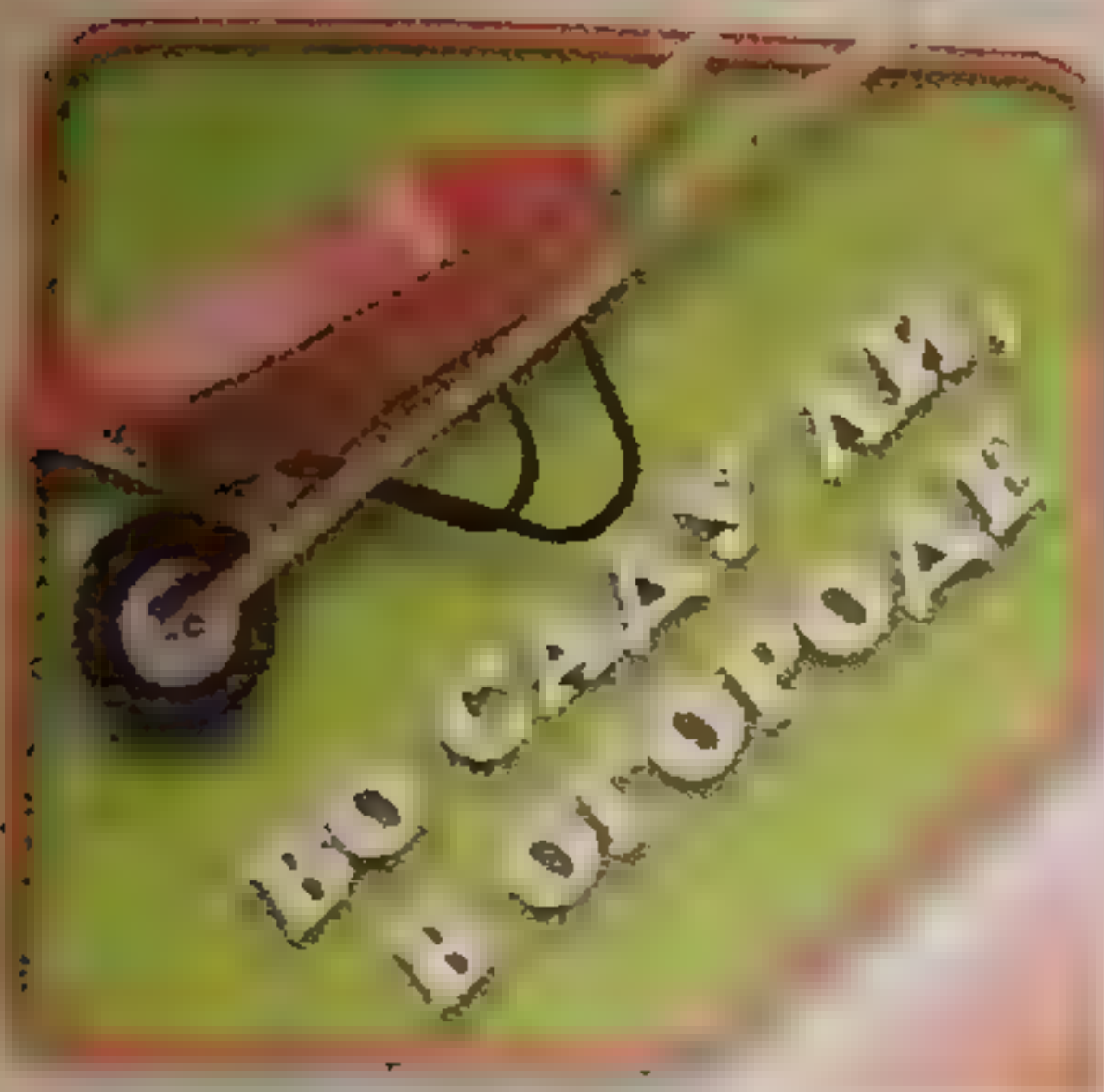
Одинокая золотая рыбка прекрасно будет чувствовать себя в трех-пятилитровой банке. Вообще много места им не надо - для 5-6 штук достаточно аквариума 50х50х30 см. Дно надо засыпать песком, посадить растения. Объедать их рыбки не будут, так как они убежденные хищники. Основной их корм в аквариуме составляют мелко порезанное сырое мясо, мотыль, сухая дафния.

К условиям содержания рыбки абсолютно нетребовательны. При температуре воды 12-14 градусов чувствуют себя бодро, плавают и хорошо питаются и зимой, и летом. Компрессор рыбкам не обязателен, просто время от времени воду надо освежать, сливая аквариум до половины и доливая обычную водопроводную, но отстоявшуюся не менее 3-5 дней воду. Если же хотите получить потомство, то подготовьте еще один аквариум побольше - 80х50х40 см. Самца и самку надо 3-4 недели держать в отдельных аквариумах,

чалы с грузом, чтобы рыбке было к чему прикрепить икру. За рыбками в аквариуме надо внимательно следить, ибо после икрометания они могут съесть икру. Икрометание обычно происходит на рассвете, в 2-3 часа. После этого рыбок надо сразу же отсадить. Через некоторое время икру надо осмотреть и удалить побелевшие икринки. Затем слейте воду до половины и долейте свежую, отстоявшуюся, на 2-3 градуса холоднее. Мальки обычно появляются через 54-60 часов. Содержать их лучше отдельно от взрослых рыб, пока они не подрастут.

От золотой рыбки выведено несколько пород, которые так же неприхотливы, как и их предок, но гораздо более нарядны. Это шубункин, телескоп, вуалехвост и комета. Шубункин - более короткая и толстенькая рыбка, покрытая разноцветными пятнами и точками. Она очень вынослива, ей не страшны температурные колебания. Телескоп получил свое название за большие выпученные глаза, на наружной стороне которых есть прозрачные колпачки. Тело его более округлое, а плавники и хвост длиннее, чем у обычной золотой рыбки. А больше всех сказочную золотую рыбку напоминают вуалехвост и комета. Они отличаются длинными хвостовыми плавниками, напоминающими вуаль: у кометы - одинарную, у вуалехвоста - двойную. Условия содержания этих рыб такие же, как и обычной золотой рыбки, разве что длинные хвостовые плавники вуалехвоста и кометы требуют большей аккуратности при пересадке рыб.

Ольга ЛАРИОНОВА,
натуралист.



мером с горошину. Внутри сильно опушенной оболочки располагается семя, которое совсем не похоже на благородные орешки миндаля. Так что с практической точки зрения от бобовника толку нет никакого. И тем не менее все, кто видел это растение в цвету, непременно загораются желанием завести у себя такое же.

А размножается декоратив-

РОЗОВЫЙ МЕТЕЛЬ



Хочу рассказать об одном очень интересном декоративном кустарнике, который каждую весну радует всю округу своим обильным цветением. Растение называется декоративный миндаль, иначе бобовник. Это не очень большой куст, высотой около трех метров. В середине апреля на растении начинают раскрываться почки, из которых появляются многочисленные бутоны. Цветение бобовника обычно приходится на середину мая. В этот период куст почти сплошь покрыт небольшими (3-4 см) цветами нежно-розовой окраски.

К сожалению, все это великолепие длится очень недолго. В теплую погоду цветы уже через 2-3 дня начинают опадать. И тогда во время порывов ветра по саду прокатывается настоящая метель из лепестков. Удлиненные, типично

ный миндаль очень просто. Вокруг материнского куста постоянно образуется молодая поросль.

Самое удивительное, что цвести эти растения начинают уже буквально на второй год. Торчит такой прутик из земли, высота его всего-то полметра, а уже весь в цветах. Единственный уход, который необходим бобовнику, - это обрезка старых веток. При этом начинается интенсивный рост молодых побегов, да и форма куста становится более акку-

ТЕРМОС ИЗ ПУСТЫНИ

Минувшей осенью в "Друге дома" была опубликована заметка о бутылочной тыкке. Сегодня читательница Антонина ПОПОВА из с. Лесная Нееловка Саратовской области рассказывает о своем опыте выращивания этого необычного овоща.

- Семена бутылочной тыквы я привезла из Средней Азии. Это растение любит тепло, воду и солнце. Тыкву можно выращивать возле сухих деревьев, она очень красиво вьется по ним. И не бойтесь, если погода стоит очень жаркая (по нашим меркам), это как раз то, что нужно растению. Как только появятся разнополые цветы, нужно сорвать один мужской и опылить им все женские. Полное созревание плодов наступает тогда, когда тыква станет светло-коричневой. Ну а едят бутылоч-

ную тыкву, когда она окрашена в зеленый цвет.

Вычищенная бутылочная тыква - это самый настоящий пустынный термос. Чтобы его сделать, нужно срезать верхушку плода (когда внутри начнут греметь созревшие семена) и вычистить все внутренности небольшой палкой с намотанной на нее тряпочкой. В подготовленной таким образом тыкке можно хранить всевозможные продукты, в том числе и воду. В Средней Азии эти сосуды обшивают кошмой (войлоком),

Широкий Ассортимент семян овощей и цветов!

Низкие цены, быстрое обслуживание!

СЕМЕНА - ПОЧТОЙ

также Эпин, Завязь, Кемира-люкс и другое. Для получения бесплатного каталога пишите:

141700, Московская обл., г. Долгопрудный, ул. Первомайская, д. 9/4. Агрофирма "Виктория" Моск. Обл. Общества инвалидов. В письмо вложите конверт со своим адресом!

смачивают ее, и в результате вода в таком сосуде всегда остается прохладной.

А еще бутылочные тыквы можно украсить весьма необычными рисунками. Для этого, пока плоды еще растут и у них мягкая кожица, на ней каким-нибудь острым предметом следует нанести рисунок или орнамент. После этого тыква будет продолжать расти, а украшение так и останется.

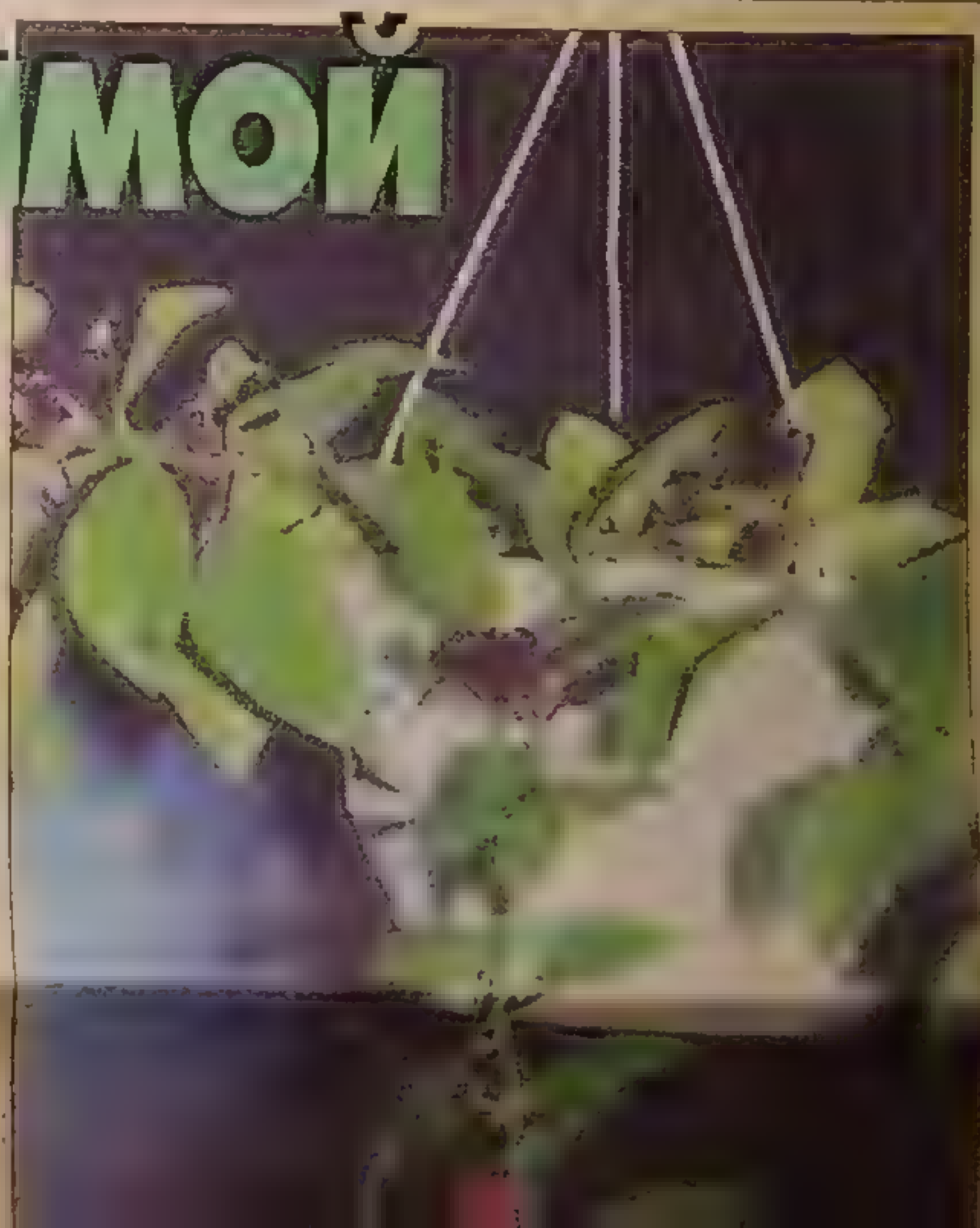
ЦВЕТУЩИЙ ЗИМОЙ

Свисающие побеги эсхинантуса Лобба с кожисто-мясистыми листьями могут стать прекрасным украшением вашего окна. Особенно красив эсхинантус в декабре-январе, во время цветения. Сначала все растение покрывается темно-фиолетовыми чашечками, затем из каждой появляется огненно-красный с желтым зевом двугубый венчик, превышающий чашечку по длине в два раза.

Если вы приобрели это прекрасное растение, то обязательно тщательно продумайте место, где будет расти ваш питомец. Дело в том, что оптимальные условия для него можно создать лишь в оранжерее. Однако не следует сразу отказываться от попытки вырастить эсхинантус дома. И если у вас

тус лучше полить днем позже, нежели на день раньше.

Если вы создадите соответствующие условия, то эсхинантус сможет жить в комнате довольно долго. Однако через 3-4 года он, как пра-



через 2-3 дня начинают опадать. 11 тогда во время порывов ветра по саду прокатывается самая настоящая метель из лепестков. Удлиненные, типично миндальные листья окончательно распускаются только в конце мая.

Иногда на растении завязываются несколько плодов. Они совсем небольшие, раз-

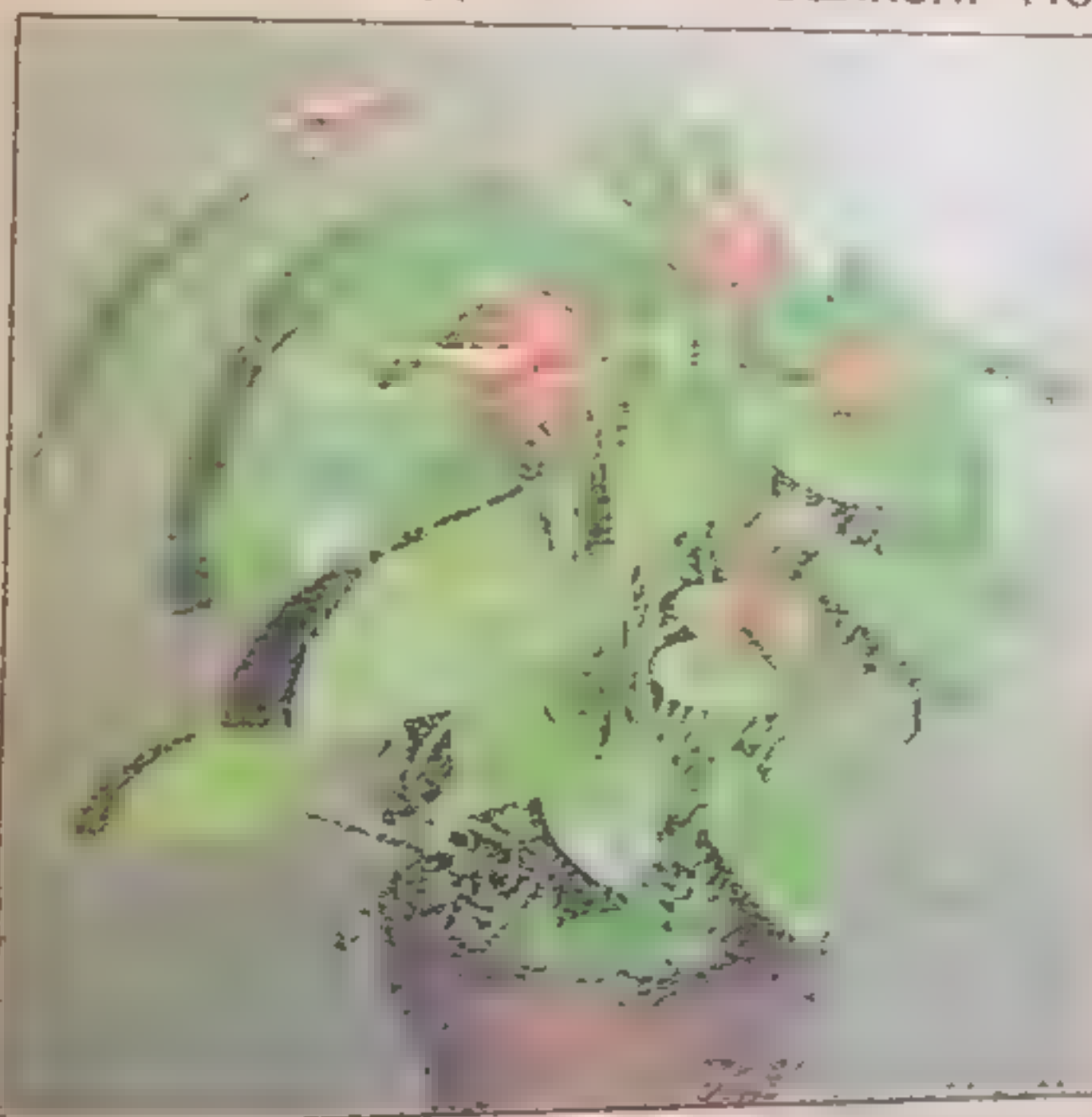
решивший уход, который необходим бобовнику, - это обрезка старых веток. При этом начинается интенсивный рост молодых побегов, да и форма куста становится более аккуратной.

Михаил МОРКОВКИН.
г. Химки
Московской области.

ПОЧАТОК В ПОКРЫВАЛЕ

Антуриум Андрэ и антуриум Шерцера в недалеком прошлом были известны в основном как срезочные растения. Они достаточно капризны, поэтому антуриумы выращивали главным образом в промышленных теплицах. В благоприятных условиях эти растения образуют множество красивых и при этом очень необычных цветов или, вернее, соцветий-початков. Под каждым

соцветием расположен особый лист, который выполняет функцию лепестка. Специалисты называют его покрывалом. Антуриумы все чаще выращивают как комнатные растения. Причем некоторые цветоводы до-



стигают отличных результатов. Рецепт в данном случае один - растениям нужно создать условия, похожие на природные.

Родина антуриума - влажные тропические леса Центральной и Южной Америки. Поэтому, выращивая эти цветы, постарайтесь, чтобы в течение года в доме не было резких колебаний температуры. Оптимальный вариант - миниатюрная комнатная теплица или флорариум. Анту-

риум отлично растет при ярком освещении, но летом от прямых солнечных лучей его следует оберегать: переставьте растение в глубину комнаты или закройте окно полупрозрачной тканью (марля, тюль и т.п.). В жару как можно чаще опрыскивайте листья растения. Если есть возможность, во время дождя выставляйте растение в сад или на балкон. Почва для антуриумов нужна легкая. В горшке не должно быть застоя воды, но земля в летний период должна быть постоянно влажной. В комнатных условиях эти растения развиваются медленно, поэтому пересаживать их нужно не чаще чем через два года.

Верхние корни не обязательно полностью засыпать землей, их можно просто прикрыть мхом. В зависимости от сорта соцветия и покрывала антуриума могут быть окрашены в белый, розовый или красный цвет. Они долго не увядают и на самом растении, и будучи срезанными. В благоприятных условиях антуриум Андрэ цветет почти круглый год, а антуриум Шерцера - весной и в начале лета.

красное растение, то обязательно тщательно продумайте место, где будет расти ваш питомец. Дело в том, что оптимальные условия для него можно создать лишь в оранжерее. Однако не следует сразу отказываться от попытки вырастить эсхинантус дома. И если у вас есть хорошо освещенное окно на кухне, то успех вам обеспечен. Почему на кухне? Потому, что здесь обычно сохраняется высокая влажность воздуха и держится достаточно высокая температура.

В таких условиях особого ухода эсхинантус не требует. Но если, несмотря на все ваши старания, эсхинантус плохо развивается, то, скорее всего, это связано либо с переувлажнением почвы, либо с недостатком освещенности. При уходе следите за тем, чтобы между поливами земля в цветочном горшке немного подсыхла. Запомните, что эсхинан-



тус лучше всего зацветает днем позже, нежели на день раньше.

Если вы создадите соответствующие условия, то эсхинантус сможет жить в комнате довольно долго. Однако через 3-4 года он, как пра-

вило, теряет свою декоративность, и нужно будет заменить его молодыми растениями. Для этого весной нарежьте черенки длиной 7-10 см, срезая нижний лист. Укорените их в песке, вермикулите или в смеси торфа с древесным углем. Можно поставить черенки просто в воду. Во время укоренения не меняйте ее, а только подливайте.

После образования корней высадите черенки в легкую гумусированную почву с добавлением торфа и кусочков древесного угля. Глинистая почва эсхинантусу противопоказана. Вы можете воспользоваться готовой смесью, предназначенной для выращивания папоротников.

В период интенсивного роста не забудьте о подкормках раз в 3-4 недели. Очень хорошо, если вы будете использовать органические удобрения, например настой сухого птичьего помета.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

У меня болеет цветок адиантум. Его листья желтеют и засыхают. Чем это может быть вызвано?

Людмила РАДЧЕНКО.
пос. Верхнеднепровский,
Смоленской области.

Папоротник адиантум в природе обитает во влажных тропических лесах. Поэтому для нормального развития растению требуются высокая влажность воздуха и температура не ниже 23-25 градусов. Обычные комнатные условия для адиантума мало подходят. Опытные цветоводы выращивают этот папоротник в специальных флорариумах. Это небольшие комнатные теплички, в которых можно регулировать условия содержания.

Как размножить комнатный гранат?

Ольга БУТИВА.
г. Юрьев-Польский
Владимирской области.

Если на растении есть плоды, то конечно же проще посеять семена. Они достаточно быстро всходят, а сеянцы вскоре зацветают. Но можно воспользоваться и вегетативным способом. Черенки укореняют в смеси песка и торфа. Применение регуляторов роста ускоряет образование корней. Первые 2-3 недели черенки полезно накрыть стеклянными банками.



Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ





С РУЧКОЙ УДОБНЕЕ

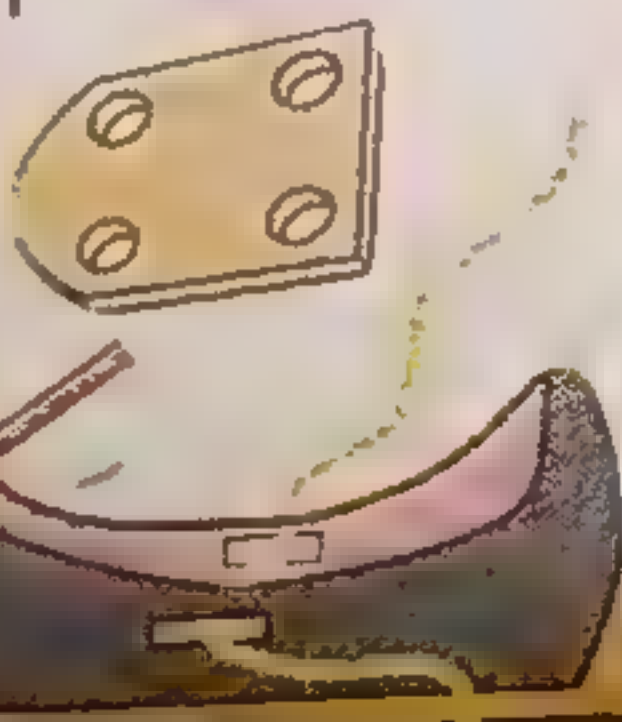


Обычно санки с сидящим ребенком возят за привязанную к передку веревку. Но, на мой взгляд, это не очень удобно. Я придумал вот что: нашел медную трубку диаметром 25 мм и согнул из нее ручку наподобие ручки обычной коляски. Концы расплющил, обработал напильником и просверлил отверстия диаметром 5 мм. Такие же отверстия просверлил в задних стойках санок. Ручка к санкам крепится парой болтов с барашковыми гайками через обычную гайку (см. рисунок): болт с гайкой стоит намертво, и при необходимости я надеваю ручку и привинчиваю "барашки". А чтобы трубка легко согнулась без деформации, места сгибов прогрейте паяльной лампой. Чтобы руки не мерзли и не скользили, на ручку надо натянуть резиновую или виниловую трубочку.

Олег СТЕПАНЧУК. Тверь.

ГАЛОШИ- КРЕПЛЕНИЕ

Хочу рассказать, как я смастерил крепление на лыжи для своего 5-летнего внука. Обычные ременные или резиновые петельки неудобны, соскакивают с валенок. Поэтому я купил лишнюю пару галош по размеру его валенок (стоят они недорого) и привинтил четырьмя шурупчиками к лыже, подложив металлическую



пластинку толщиной 1 мм под шурупчики. Привинчивать надо только мысок. Через прорези в боковых "бортиках" галоши я пропустил веревочку и дополнительно креплю валенок к галоше. Внук покатался, хочет побегать - я снимаю лыжи и переодеваю ему галоши.

**Андрей
ИНГЕРОВ.
Рязань.**

"ТЫ - САМАЯ КРАСИВАЯ"

Моя подруга рассказывает мне, как с ней постоянно знакомятся на улицах, дарят цветы незнакомые люди, случайные попутчики приглашают в кафе. Я ревную, но не знаю, что делать, - не запирайте же ее дома!

Андрей Д. Кострома.

Правильно, ревнуйте! Так и было задумано. А если серьезно, то показатель довольно тревожный. Особенно если дело действительно обстоит так, как она рассказывает. Конечно, все эти истории вполне могут оказаться "художественным свистом", рассчитанным, как я говорила, на то, чтобы возбудить вашу ревность. Происходит это оттого, что девушка усвоила постулат (кстати, ошибочный): "ревнует - значит любит". И таким вот образом пытается держать вас в напряжении, чтобы вы на нее побольше внимания обращали, поактивнее за ней ухаживали, утром-вечером встречали и провожали. В принципе так может проявляться неуверенность в себе. К сожалению, девушка не учитывает, что искусственно вызываемая ревность быстро надоедает, мужчина устает от нее, ему становится неинтересно.

Если же все ее рассказы - правда, если действительно дня не проходит, чтобы вашу подругу не остановили на улице и не спросили номер телефона,

то дело плохо. Ведь подобное происходит не с теми, у кого ноги длинные, декольте поглубже или юбка покороче, а с теми, кто подсознательно настроен на контакт, то есть подает невербальные сигналы взглядом, позой, жестом: "Я готова с вами поговорить". Простой пример. Сидит девушка в короткой юбочке в транспорте, книжку читает. Ни у кого и мысли не возникнет к ней подсесть. Но если она ножку за ножку заложит, глазами на молодого человека напротив сверкнет да язычком по губам проведет - этот самый молодой человек тут же начнет выяснять, как ее зовут, да не встречались ли они раньше, да чем она сегодня вечером занимается... Чаще всего такой стиль поведения характерен для особ, неуверенных в себе, в своей женской привлекательности, сексуальности. Внимание мужчин им необходимо для самоутверждения, возвышения в собственных глазах.

Зачастую для лечения этого комплекса требуется вмешательство психотерапевта. Но кое-что вы можете сделать самостоятельно. Прежде всего не уставайте восхищаться вашей девушкой - какая она хорошая, красивая, сексуальная, постоянно говорите ей комплименты. И не снижайте активности в ухаживании! Ведь обычно процесс завоевания женщины после собственно "завоевания" идет на спад: реже дарятся цве-

ты и подарки, реже становятся "выходы в свет"... Закомплексованная девушка решит, что вы потеряли к ней интерес. Ваша же задача, наоборот, показать ей, что она для вас желанна по-прежнему, что вы любите ее и боитесь потерять. А что касается ревности - если она ждет от вас ее проявлений, то и поревнуйте. Не со скандалом, конечно, а в форме шуток. Не уставайте говорить ей, что она такая обаятельная и привлекательная, что вам страшно ее выпускать на улицу. А вот критиковать ее внешность, манеры, стиль одежды ни в коем случае нельзя, даже если вам кажется, что юбка у нее коротковата, а кофточка слишком прозрачная: подобные замечания она воспримет негативно, так как понравиться она хотела бы в основном вам, и ваша критика вызовет лишь обиду. И воздержитесь пользоваться ее же оружием - рассказывать, какие взгляды бросает на вас продавщица из соседнего киоска или как вам строит глазки секретарша шефа. Вас, скорее всего, даже ревновать не будут, просто в отместку начнут вести себя еще более "раскрепощенно".

Так что ваша тактика - спокойная нежность и комплименты. Возможно, вам удастся убедить ее, что она "самая-самая".

**Марина ЛЬВОВА,
психолог.**

ВОРОНКА ДЛЯ "БУРЖУЙКИ"

КУДУ

ВОРОНКА ДЛЯ "БУРЖУЙКИ"

У нас на даче нормальная печка из кирпича, так называемая трехколенка, которая отлично держит тепло. Но быстро прогреть дом, когда мы раз в месяц приезжаем зимой на дачу, этой печкой невозможно. Поэтому мы греем воздух в доме маленькой печкой-"буржуйкой", выводя трубу в форточку. Но у печек подобной конструкции два недостатка: они прожорливы, так как очень сильна тяга, и в месте выхода дыма железо трубы очень быстро прогорает - пламя затягивает в трубу. Поэтому я пользуюсь экраном-воронкой, свернутой из жести или кровельного железа. Вставив в трубу воронку, я убил сразу двух зайцев: во-первых, тяга упала, и печь стала потреблять меньше дров, а во-вторых, менять прогоревший экран гораздо проще, чем секцию трубы. Советую принять мой совет к сведению всем, кто пользуется печками-"буржуйками".

Андрей ДЕМЧЕНКО. Архангельск.



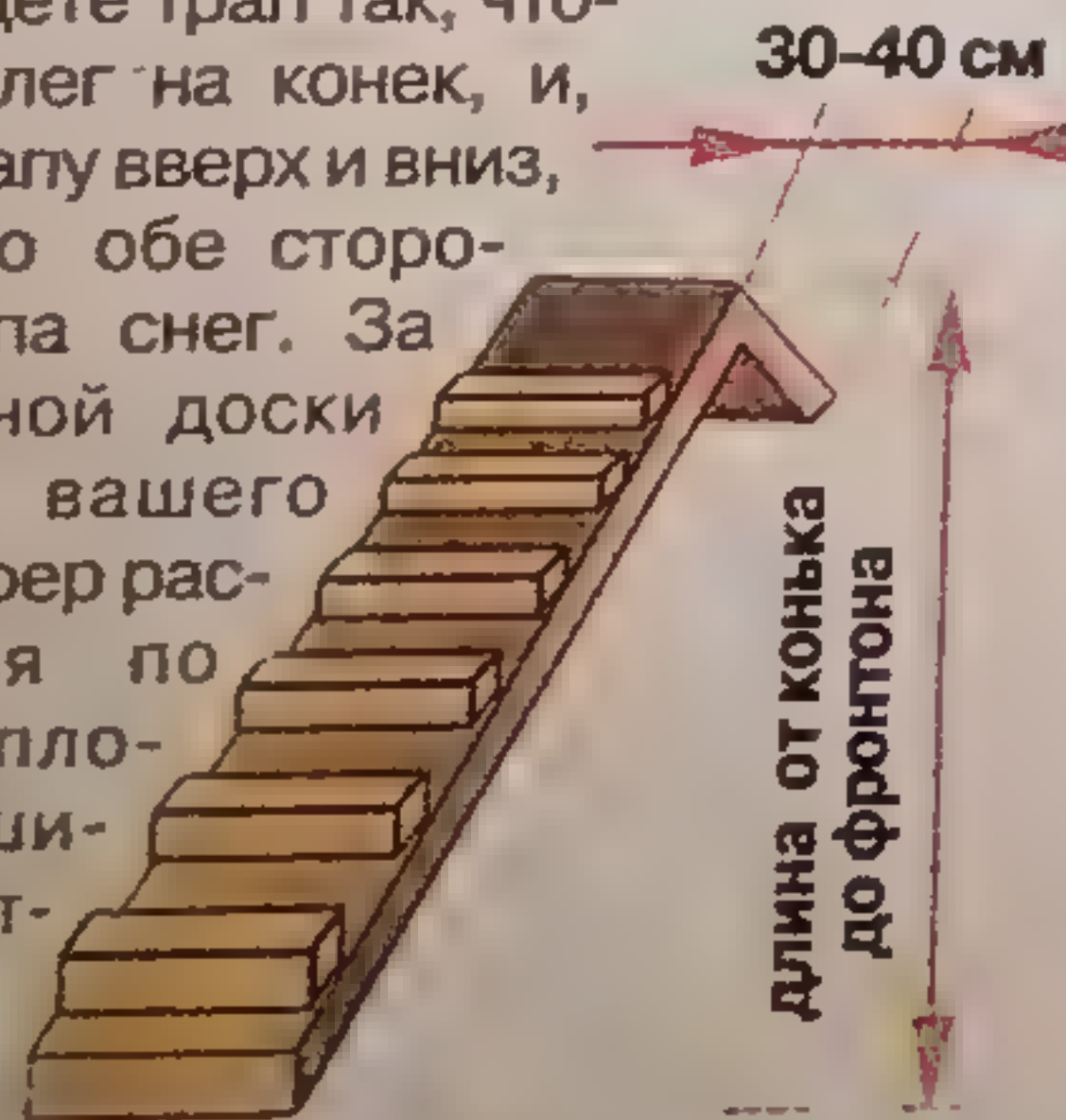
Как сбросить снег с крыши садового домика, чтобы не повредить шифер?

Любовь РОЖИНА. Нижний Тагил Свердловской области.

ПОЛОЖИТЕ ТРАП

Для этой работы вам нужно сделать трап - длинную доску шириной около 30-40 см с набитыми рейками-поперечинами. С одного конца делаете уголок-зацеп. Кладете трап так, чтобы уголок лег на конек, и, лазая по трапу вверх и вниз, счищаете по обе стороны от трапа снег. За счет длинной доски давление вашего веса на шифер распределится по большей площади, и шифер останется цел.

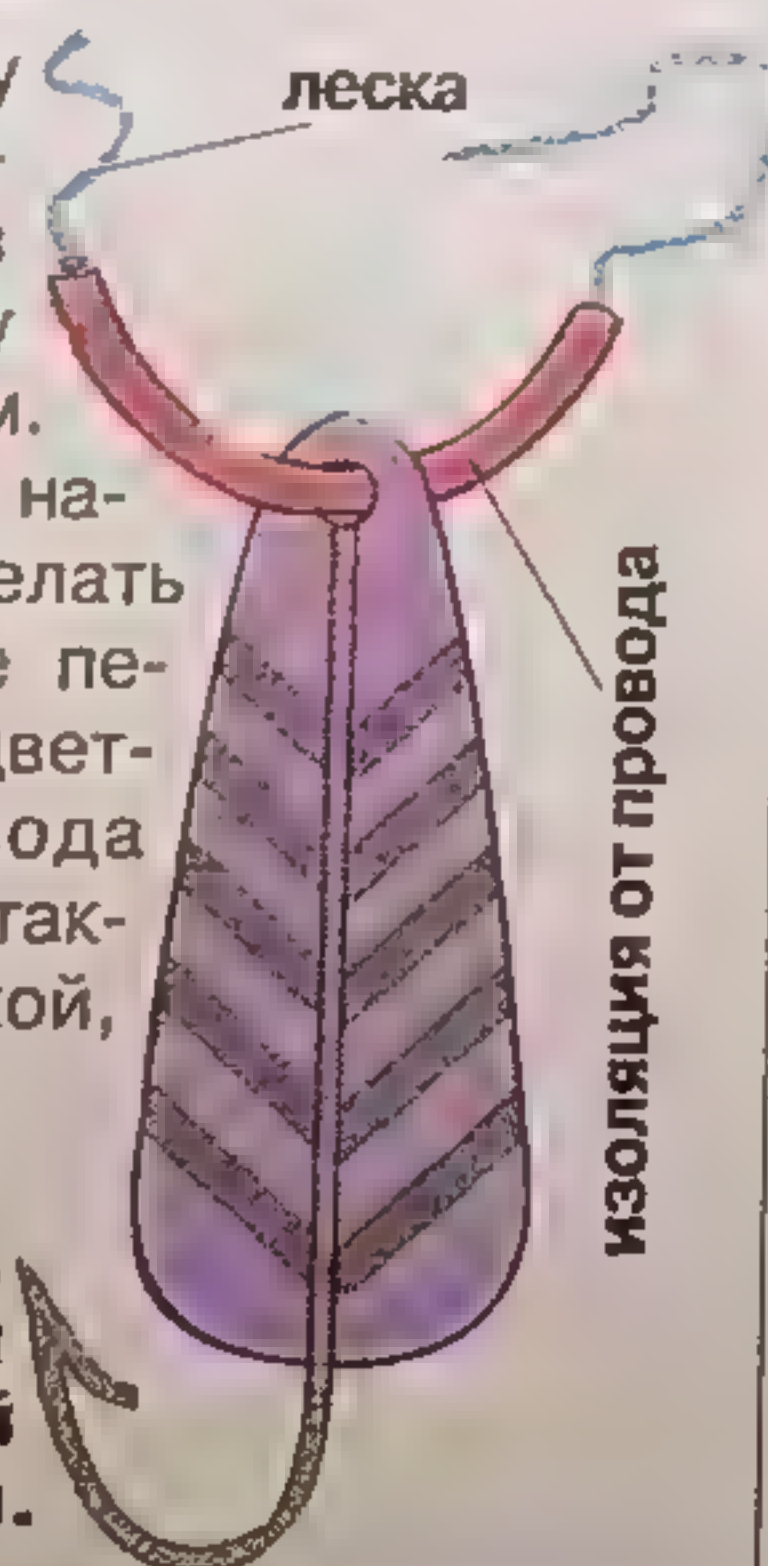
Алексей ТИМАНОВ.



ЛЕСКА НЕ ПОРВЕТСЯ

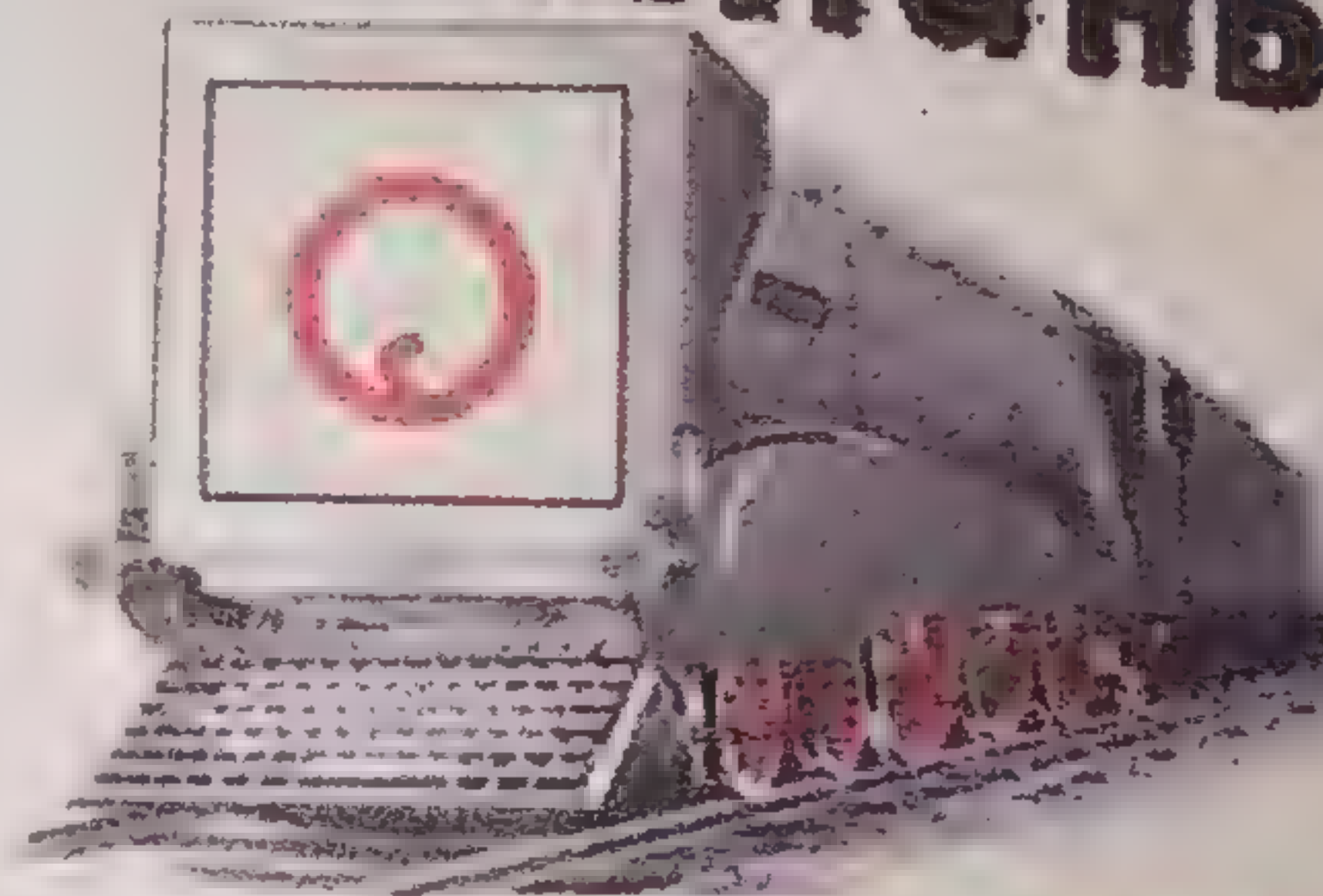
При зимнем отвесном блеснении часто бывает, что перетирается леска в отверстии блесны. Чтобы этого не случилось, я делаю вот что. Беру тонкий радиопровод, надрезаю изоляцию и стаскиваю ее с проволоки. Достаточно трубочки 5-7 мм длиной. Пропускаю эту трубочку через отверстие в блесне, в нее вставляю леску и завязываю узлом. Это очень простой и надежный способ сделать так, чтобы леска не перетиралась. Разноцветные отрезки провода (красный, желтый) также служат приманкой, привлекая рыбу.

В. ЗАДКОВ.
д. Лубяны
Костромской области.



КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР

Стань Пассажем
Прогресса!



QUATRUM

Технософт - компьютерный центр
предлагает компьютер
QUATRUM-Standard
на базе процессора Intel® Pentium® 4
с тактовой частотой 1.50 ГГц.
Тел. 261-34-01 E-mail: contacts@pc-life.ru
М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation.



ножом их края. На одну лепешку выложите и размажьте коричневый крем, сверху накройте второй лепешкой и смажьте белым кремом. Им же смажьте бока торта и посыпьте раздробленной крошкой. Поверхность должна быть блестящей и гладкой. Чтобы добиться этого, разравнивайте крем ножом, нагретым в теплой воде.

Украсьте торт и обязательно

топленного шоколада, добавьте 250 г сливочного масла, предварительно растертого добела.

Поделилась своими рецептами и **Светлана СИМАНОВА** из пос. Ладва, Карелия.

КРЕМ ИЗ СЛИВОК

На стакан густых сливок

С ПОМОЩЬЮ ПАКЕТА

Как наклеить на ткань матерчатую вырезку-аппликацию?

Ольга КАЗАНЦЕВА.
Курск.

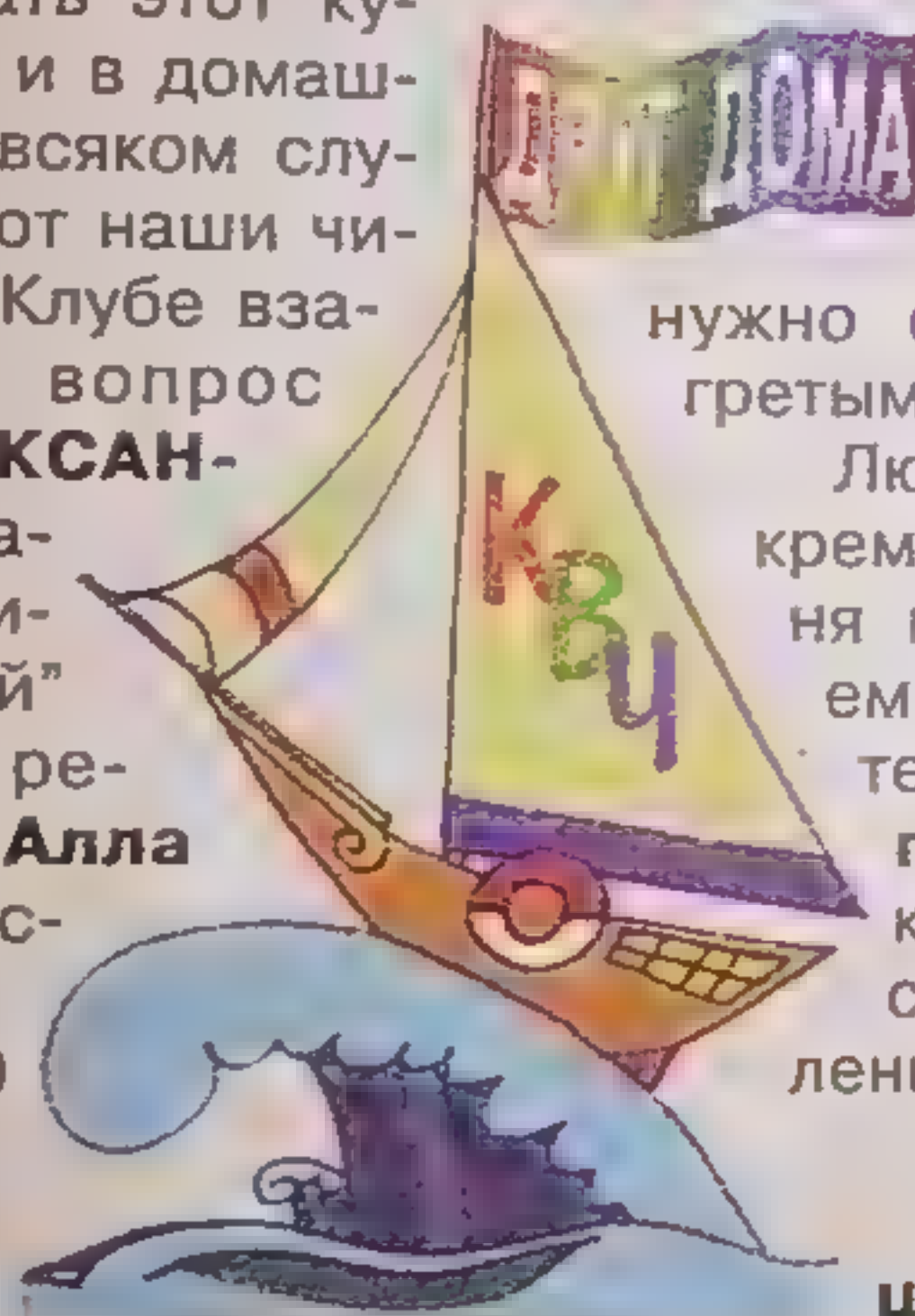
Проще всего это сделать с помощью полиэтиленового пакетика. Вырезаете пленку по контуру рисунка, прокладываете между аппликацией и тканью и хорошенько проглаживаете горячим утюгом. Пристает намертво, даже стирать можно. Только пакет лучше взять из плотного полиэтилена.

Алексей ТУМАНОВ.

Конечно, настоящий "Киевский" торт - это легенда. Попробовав раз, вы будете долго помнить его вкус. Однако можно сделать этот кулинарный шедевр и в домашних условиях. Во всяком случае, так утверждают наши читатели, отвечая в Клубе взаимопомощи на вопрос **Елизаветы АЛЕКСАНДРОВОЙ** из Саратова о том, как приготовить "Киевский" торт. Вот какой рецепт предложила **Алла КРИЦКАЯ** из Красnodара.

Разбейте 10 яиц, отделяя белок от желтка. Посуду с белками поставьте на сутки выстояться, чтобы белок потом лучше взбивался. На следующий день раздробите и поджарьте на небольшом огне 150 г орехов - кешью или фундук - до светло-коричневого цвета. Взбивайте 25 минут выстоявшийся белок, пока не получится пышная белая масса. Засыпьте туда остывшие орехи, стакан сахарного песка и 2 столовые ложки муки. Быстро и осторожно перемешайте. На двух металлических листах расстелите пергаментную бумагу, выложите получившуюся массу, разровняйте ножом в две стороны диаметром примерно

ТОРТИК С КРЕМОМ



но поставьте на 6-8 часов в холодильник. Резать торт нужно острым ножом, нагретым в горячей воде.

Любой торт украшают кремом. Поэтому сегодня мы также предлагаем ответы наших читателей на вопрос **Ольги ТИТОВОЙ** из Иркутска о различных способах приготовления крема для торта.

Вот какими рецептами пользуется **Надежда ШМАКОВА** из пос. Верхняя Синячиха Свердловской области.

ЗАВАРНОЙ КРЕМ

В половину стакана сахара введите два желтка, размешайте. Вскипятите полстакана молока и тут же залейте им желтковую массу. Делать это нужно, постоянно помешивая. Прогрейте, затем охладите до комнатной температуры и соедините со 150 г размягченного сливочного масла.

КРЕМ ИЗ СГУЩЕННОГО МОЛОКА

возьмите полстакана сахарной пудры, 10 г желатина, четверть пакетика ванилина. Сливки слейте в кастрюлю, поставьте в холодную воду и взбейте металлическим венчиком до образования густой пены. Во взбитые сливки, постоянно их помешивая, постепенно всыпьте сахарную пудру, ванилин и, не переставая мешать, тонкой струйкой влейте растворенный теплый желатин, который предварительно надо замочить в холодной воде на 25 минут, затем отжать и, помешивая, растворить в четверти стакана кипятка.

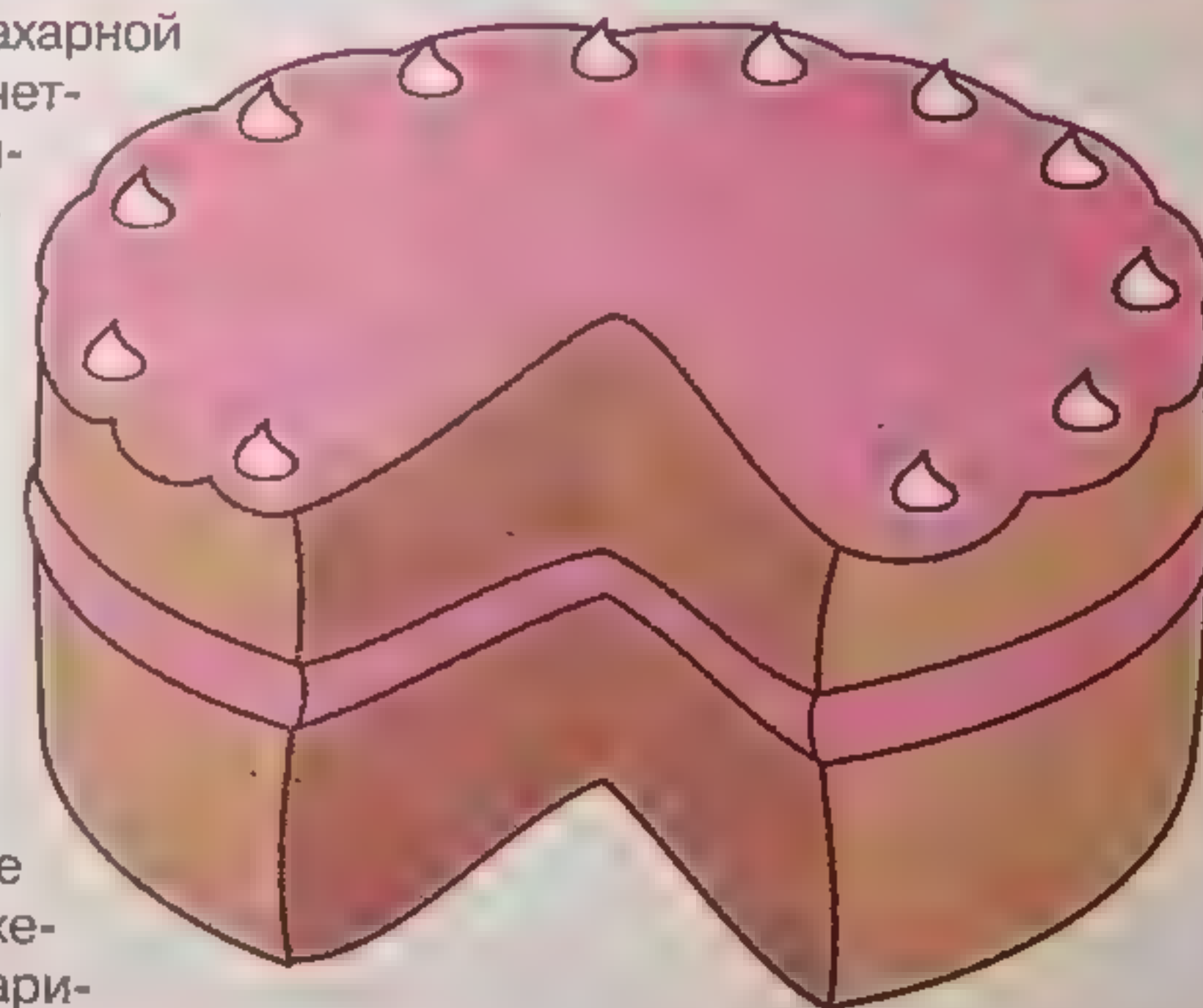
КРЕМ ИЗ СМЕТАНЫ

К 400 г сметаны добавьте 200 г сахарного песка, какао, ванилин - по вкусу.

Сметану смешайте с сахарным песком и взбивайте миксером до тех пор, пока сахар не растворится, а объем сметаны не увеличится примерно вдвое.

КРЕМ ЗАВАРНОЙ

На 500 г молока возьмите 4 яйца, стакан сахара, 2 столовые ложки муки, немного ва-



вые ложки ликера.

Сахар разотрите с яйцами, добавьте молоко и, помешивая, доведите смесь до кипения. После этого снимите ее с огня и охладите. Отдельно взбейте добела масло и, продолжая взбивать, прибавьте к нему охлажденную смесь. В готовый крем можно добавить ванилин или ликер.

СЛИВОЧНЫЙ КРЕМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

На 200 г сливочного масла возьмите 300 г сгущенного молока, чуть-чуть ванилина, 3 столовые ложки ликера.

Размягченное масло взбейте

ШОКОЛАДНАЯ ПРОСЛОЙКА

150 г шоколада натрите на терке, добавьте 5 столовых ложек сахарного песка и 6 столовых ложек воды. Переложите в кастрюлю и, постоянно помешивая, дайте немного прокипеть. Этой массой можно прослаивать коржи, а можно залить торт сверху.

ГЛАЗУРЬ ДЛЯ УЗОРОВ

Возьмите 200 г сахарного песка, яичный белок, 2 чайные ложки лимонного сока. Все растирайте до тех пор, пока масса не побелеет и не загустеет. Наполните этой массой кондитерский шприц и наносите любые рисунки.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



сыпьте туда остывшие орехи, стакан сахарного песка и 2 столовые ложки муки. Быстро и осторожно перемешайте. На двух металлических листах растелите пергаментную бумагу, выложите получившуюся массу и разровняйте ножом в две лепешки диаметром примерно 24 см и толщиной 1 см. Поставьте листы в духовку и держите там не менее 2 часов при температуре около 100 градусов. Затем 4-5 часов остужайте.

А теперь делаем крем. 250 г сгущенного молока и 120 г воды доведите на медленном огне до кипения и охладите. Стакан мягкого сливочного масла взбивайте 15 минут, затем еще 15 минут, непрерывно добавляя охлажденную смесь сгущенного молока с водой. Отделите примерно 100 г, в остальную часть добавьте 15 г порошка какао, 10 г коньяка или вина, ванильный сахар и взбивайте, пока не получится однородная коричневая масса.

Осторожно отделите от лепешек бумагу и подровняйте

молока и тут же залейте им желтковую массу. Делать это нужно, постоянно помешивая. Прогрейте, затем охладите до комнатной температуры и соедините со 150 г размягченного сливочного масла.

КРЕМ ИЗ СГУЩЕННОГО МОЛОКА

Смешайте банку вареной сгущенки, 250 г сливочного масла, 3 столовые ложки сметаны, любые орехи. Все взбейте миксером.

МАННЫЙ КРЕМ

Из двух стаканов молока и трех столовых ложек манной крупы сварите густую кашу, остудите. На мелкой терке натрите вместе с кожурой два лимона и смешайте с кашей. Разотрите 300 г сливочного масла со стаканом сахара. Эту смесь добавьте в кашу небольшими порциями. Все взбейте миксером и поставьте на полчаса в холодильник.

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

Разотрите два яйца и полстакана сахарной пудры, введите тонкой струйкой 50 г рас-

ванилин - по вкусу. Сметану смешайте с сахарным песком и взбивайте миксером до тех пор, пока сахар не растворится, а объем сметаны не увеличится примерно вдвое.

КРЕМ ЗАВАРНОЙ

На 500 г молока возьмите 4 яйца, стакан сахара, 2 столовые ложки муки, немного ванилина.

Яйца разотрите с сахаром, добавьте муку, перемешайте, разведите массу холодным молоком, а затем поставьте на огонь и варите, помешивая. Когда масса закипит, снимите с огня и добавьте ванилин.

СЛИВОЧНЫЙ КРЕМ

На 200 г сливочного масла потребуется полстакана молока, стакан сахара, яйцо, немного ванилина или 2-3 столо-

вому охлажденную смесь. В готовый крем можно добавить ванилин или ликер.

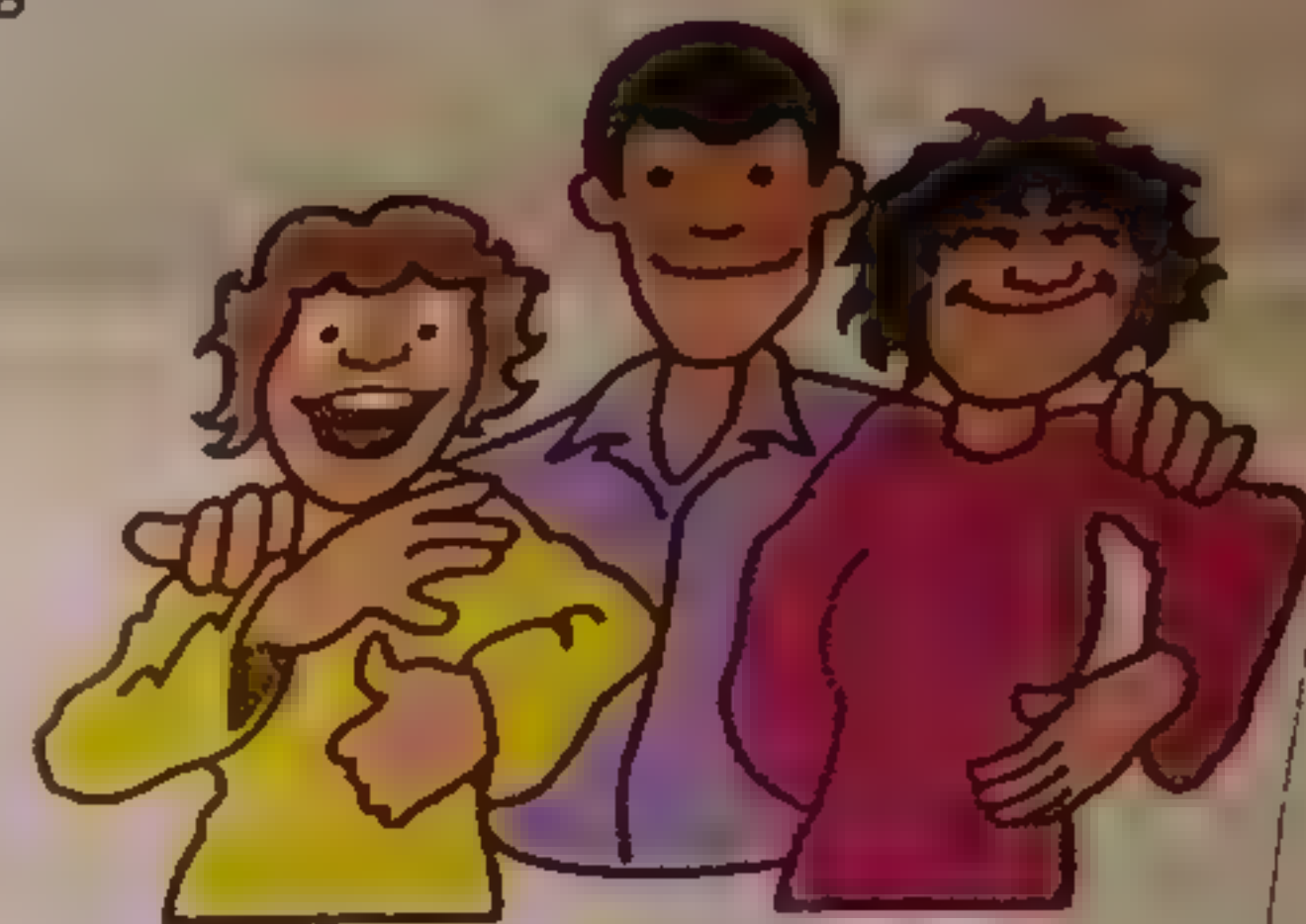
СЛИВОЧНЫЙ КРЕМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

На 200 г сливочного масла возьмите 300 г сгущенного молока, чуть-чуть ванилина, 3 столовые ложки ликера.

Размягченное масло взбейте добела, затем, продолжая взбивать, добавьте сгущенку. В готовый крем можно положить ванилин или ликер, а для получения шоколадного крема - 3 чайные ложки какао.

АНГЛИЙСКИЙ КРЕМ

Литр молока вскипятите со 100 г сахара. Отдельно взбейте 4 яйца и добавьте в них горячее молоко. Поставьте на водяную баню и варите, все-



Как отбелить тюлевые шторы?

Марина СНЕЖИНА.
Санкт-Петербург.

Как "вернуть к жизни" детские фломастеры? А то каждый месяц приходится покупать новые.

Надежда КОНЫШЕВА.
Волгоград.

БАБУШКИНА ХИМИЯ

Моя бабушка с малых лет приучала меня к порядку на кухне. "Прежде чем учиться стряпать, посуду мыть научись", - говаривала она. Тут тоже свои секреты и хитринки есть.

До сих пор я стараюсь на кухне как можно меньше "химией" пользоваться, а все больше природными средствами. Так, всегда у меня на полке стоит бутылка с очень крепким раствором щелока. А щелок делаю так: заливаю березовую золу кипятком и, дав отстояться, процеживаю. Это средство лучше всякой "Доси" посуду отмывает.

Кто не знает, какая это трудоемкая работа - кастрюли да сковородки в порядок приводить? Все пальцы пообдираешь, особенно когда ручки чистишь. Бабушка же делала так и меня научила: в большой бак наливала воды, туда же - пузырек клея канцелярского и еще соды кальцинированной

грамм 500. Опускаешь в бак кастрюли, сковородки да подставки разные (только блестящие не кладите - блеск потеряют) и ставишь кипятить минут на 30, а то и меньше. Потом уж приносишься - посуда подкажет. Ополоснешь в чистой воде - и все блестит как новенькое. И пальцы целы, и время для другого сберегла.

Чего только хозяйки не делают, чтобы накипь в чайнике снять. И уксус с содой, и лимонную кислоту в воду добавляют, а толку мало. Бабушка всегда накипь рассолом квашеной капусты убирала: заливает чайник на ночь рассолом, а утром прокипятит его. Накипь сама и отвалится кусочками, когда в него, еще теп-

лый, холодной водички, плеснешь.

Фарфоровую и фаянсовую посуду в горячей воде мыть нельзя ни с порошками, ни с пастами, если хочешь, чтобы глазурь с позолотой целы остались. Лучше всего такая посуда моется с простым мылом. Поэтому обмылки я не выбрасываю, а, измельчив их, заливаю водой и, добавив питьевой соды (на 350-400 г пол чайной ложки соды), кипячу, помешивая, до тех пор, пока все это варево не станет, как кисель. После чего разливаю в пластмассовые бутылки с отрезанным верхом.

Сами же бутылки легче всего отмыть вот таким составом: очистки от сырой картошки мелко нарезать и в горячую воду опустить. Туда еще уксус и соль на глазок добавить надо - и "препарат" готов.

Любовь УСТЬЯНЦЕВА.
с. Огнево
Челябинской области.

КОВЕР БЕЗ ПЯТЕН. ДОМ ОПРЯТЕН

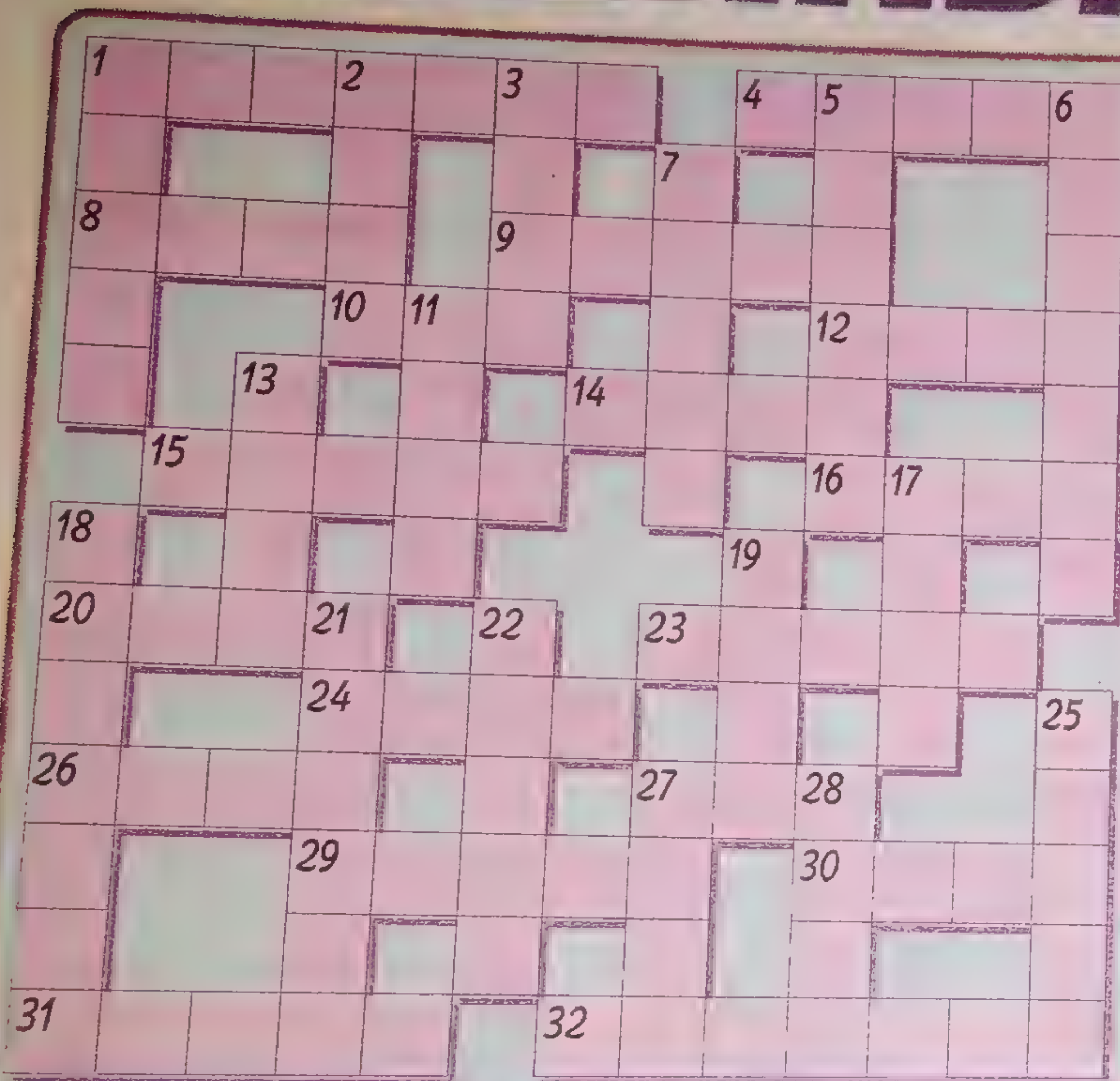
Я хочу рассказать, как можно почистить ковер. Пылесосом, а вот пятна убирать приходится подручными средствами.

Пятна от кофе, какао, чая удаются вывести раствором глицерина (столовая ложка на литр холодной воды). Пятна от фруктов, ягод и красного вина следует выводить холодной водой, в которую добавлено небольшое количество нашатырного спирта. Свежие добавлено небольшое количество нашатырного спирта. Свежие чернильные пятна можно удалить лимонным соком. Пятна от духов и одеколона выводятся теплой водой, в которую добавлен синтетический стиральный порошок.

Для освежения ворсовой поверхности ковра нужно посыпать его поваренной солью, почистить влажным веником и тщательно выбить.

Светлана ХУДЯКОВА.
г. Светлый Калининградской области.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Ожерелье, дающее возможность безошибочно определить, сколько оно стоит. 4. Кушанье из кусочков мяса в соусе. 8. Как много дум наводит он вечером (песенное). 9. Штаны, которые при всем желании не протрешь на коленях. 10. Хвалебное слово для Девы Марии. 12. И туристическое, и сыскное. 14. Марка стирального порошка. 15. Мечта, которую легко увидеть, но нелегко осуществить. 16. "Пернатое такси" для новорожденных. 20. Вежливое обращение к английской девушке. 23. Желтый луговой цветок. 24. Кондитерское вещество из морских водорослей. 26. Пряность, превращающая черный хлеб в бородинский. 27. Заморская волшебница. 29. Шашка, научившаяся "летать". 30.

Сырье для постного масла. 31. Коралловое сооружение. 32. Платье "легкого поведения" при ветреной погоде.

По вертикали. 1. Культурно-просветительское учреждение. 2. Валюта, "гуляющая" у подножия Фудзиямы. 3. Манера прикосновения пианиста к клавишам. 5. Флаг корабля (песенное). 6. Шутливая проделка. 7. Фаворит Екатерины Великой. 11. Этот возглас выражает и радость, и страх. 13. Крылатый бог любви. 17. Конфета повышенной вязкости. 18. Борщевой отбеливатель. 19. Картошка, которой намали бока. 21. Дерево с ценной душистой древесиной. 22. Полоска по краю ткани. 25. Покрой, модель одежды. 27. Украшение подвенечного платья. 28. "Целомудренная" овца.

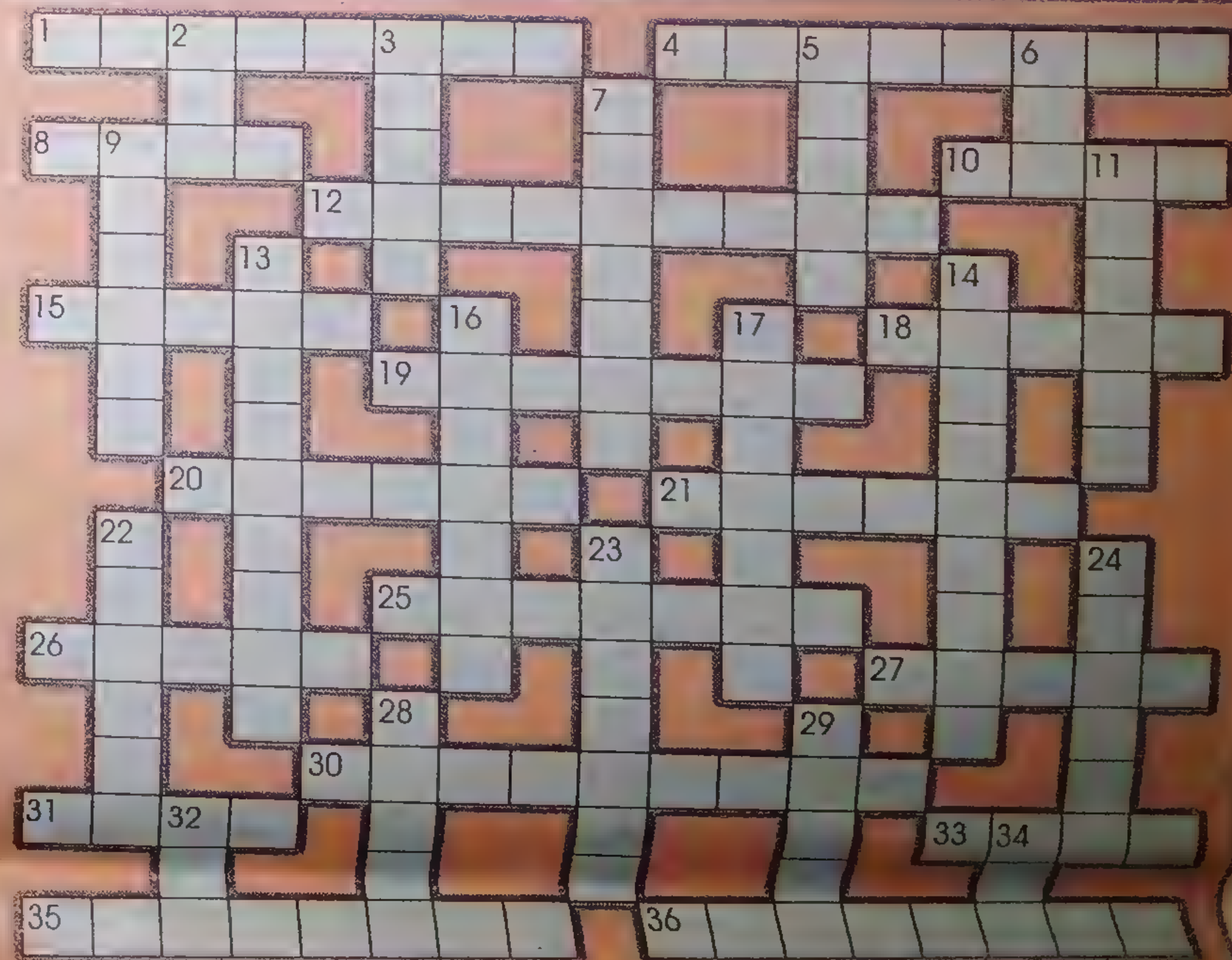
вотное. 35. Полосатая преграда на дороге. 36. Спортсмен, умеющий бегать только на короткие дистанции.

По вертикали. 2. Несчастный король у Шекспира. 3. Что вынужден отдавать военный служащий? 5. "Чехол" для головы. 6.

Псевдоним Кассиуса Клея. 7. Идеальный табак для выкуривания некурящих. 9. Специалист, который на летающих тарелках собаку съел. 11. Заграничные деньги. 13. Должность Лейстредда из рассказов о Шерлоке Холмсе. 14. Именно он снабдил Чичикова самыми качественными мертвыми душами. 16. "Мать порядка". 17. Илья Ильф по отношению к Евгению Петрову. 22. Человек, который зарабатывает, играя в рулетку. 23. Фольклорный "рассказ", автора которого часто никто не знает. 24. Кончик шпаги. 28. Загородная дача римских патрициев. 29. Естественный процесс в среде абитуриентов. 32. Междометие, на которое взваливают порученную работу энтузиасты. 34. Одна партия в теннисе.

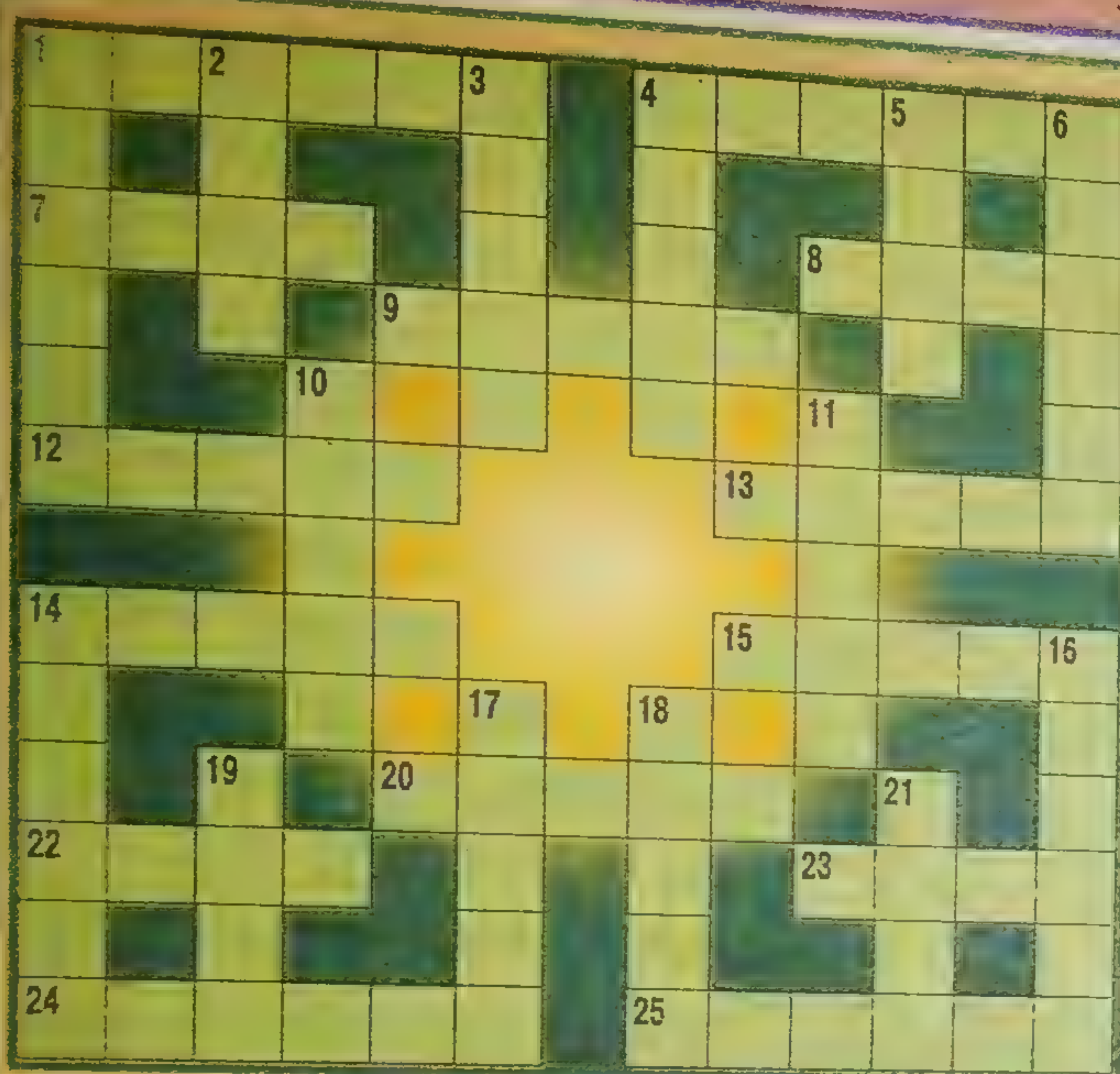
ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Громила "в расцвете сил". 4. Ресторанный "укротитель". 8. Явление, которое иногда бывает в стакане воды. 10. Напиток, который недолюбливают раки и креветки. 12. "Заранее оплаченная катастрофа". 15. Край шеренги. 18. Ухажер за четвероногими клячами. 19. Коротенькая смешная история. 20. Официальное название заначки. 21. Самое известное из слов Архимеда. 25. Хороший признак того, что скоро вы почувствуете себя плохо. 26. Устройство для тайного прослушивания чужих секретов. 27. Что изучает хиролог? 30. Заведение с креслами для лобзаний. 31. Человек, неосведомленный знаниями. 33. Упрямое жи-



...ушивания чужих секретов. 27. Что изучает хиролог? 30. Заведение с местами для лобзаний. 31. Человек, неоцененный знаниями. 33. Упрямое жи-

28. Загородная дача римских патрициев. 29. Естественный процесс в среде абитуриентов. 32. Междометие, на которое взируют порученную работу энтузиасты. 34. Одна партия в теннисе.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1.

Птица с красивым хвостом. 4. Переносное укрытие от дождя. 7. Воспитательное учреждение для карапузов. 8. Математический псевдоним крестика. 9. Сказочник, обувший кота. 12. Хитроумное надувательство. 13. Главный танец на школьном выпускном балу. 14. То, что заводит ученый кот, когда идет направо. 15. Большая дверная задвижка. 20. Придорожная преграда для автолихачей. 22. Товар, который перевозят. 23. Ружейное отверстие, из

которого вылетает пуля. 24. Мягкий враг карандаша. 25. Богатый боярский дом.

По вертикали. 1. Подружка Водяного из мультика. 2. Кум Лисы из русских сказок. 3. И цирковой, и гостиничный. 4. Надела коняшка морскую тельняшку (загадка). 5. Город, в котором Левша подковал блоху. 6. Туда улетают ракеты. 10. Возлюбленный Золушки. 11. Веревка для перетягивания. 14. Пропуск урока без причины. 16. Особая примета Мальвины. 17. Живописец среди друзей Незнайки. 18. Участник ансамбля "Бременские музыканты". 19. Цена, по которой папа с мамой покупают настоящие деньги. 21. Борьба японских тяжеловесов.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 6

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 3. Уста. 8. Икра. 9. Стежок. 10. Брак. 11. Мопс. 14. Одежда. 18. Ткач. 19. Жабо. 20. Трагик. 21. Лето. 24. Лук. 26. Памфлет. 27. Лосины. 29. Торг. 33. Оксана. 35. Роль. 36. Азбука. 37. Ложе. 38. Доза. По вертикали. 1. Сиам. 2. Трап. 4. Сервант. 5. "Аско". 6. Безе. 7. Фонд. 12. Оракул. 13. Стол. 15. Дуремар. 16. Жиголо. 17. Анкета. 22. Ехидна. 23. Опыт. 25. Корсаж. 28. Холл. 30. Опус. 31. Град. 32. Глаз. 34. Азу.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 3. Заяц. 8. "Лев". 9. Европа. 10. Стон. 11. Тяга. 14. Амфора. 18. Нона. 19. Утро. 20. Энтони. 21. "Диво". 24. Цеп. 26. Рессора. 27. Бритые. 29. Лорд. 33. Казино. 35. Иней. 36. Адонис. 37. Сорт. 38. Киль. По вертикали. 1. Альт. 2. Долг. 4. Антонов. 5. Цена. 6. Гриф. 7. Спор. 12. Ястреб. 13. Анод. 15. Министр. 16. Оборот. 17. "Адида". 22. Истина. 23. Орел. 25. Призер. 28. Вкус. 30. "Окно". 31. Диск. 32. Жезл. 34. Ода.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 5. Мундир. 6. Рецепт. 7. Колобок. 9. Шнурок. 10. Ателье. 11. Чердак. 14. Летчик. 16. Ремешок. 17. Багира. 18. Дикарь. По вертикали. 1. Гудвин. 2. Кролик. 3. Пробка. 4. Апрель. 7. Коридор. 8. Крестик. 12. "Ералаш". 13. Компас. 14. Лошадь. 15. Импорт.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,
Юлии ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.
Издатель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (K), печатаются на рекламной

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездииковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 184950 экз. Тип. № 07

Цена свободная.

Подписано в печать 6.02.2002 г. в 18.00.

Газета "Фаворит" подписана в печать по графику 6.02.2002 г. в 19.00.

ДРУГ ДОМА

№13/221
2002
Апрель

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц



Сейчас, когда на прилавках магазинов появились очки самых невероятных цветов и форм, люди все чаще задаются вопросом о том, не вредны ли для глаз цветные линзы. Розовые, голубые, желтые, коричневые, зеленые, красные и даже флуоресцентные очки наводнили рынки по всему миру. Но какие из них можно носить, не опасаясь за зрение?

МИР В ЗЕЛЁНОМ ЦВЕТЕ

Международное общество защиты прав потребителей обратилось за разъяснениями к окулистам. Врачи, давно интересующиеся этим воп-



А ЗА ЧАЙ - "ОТЛИЧНО"!

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

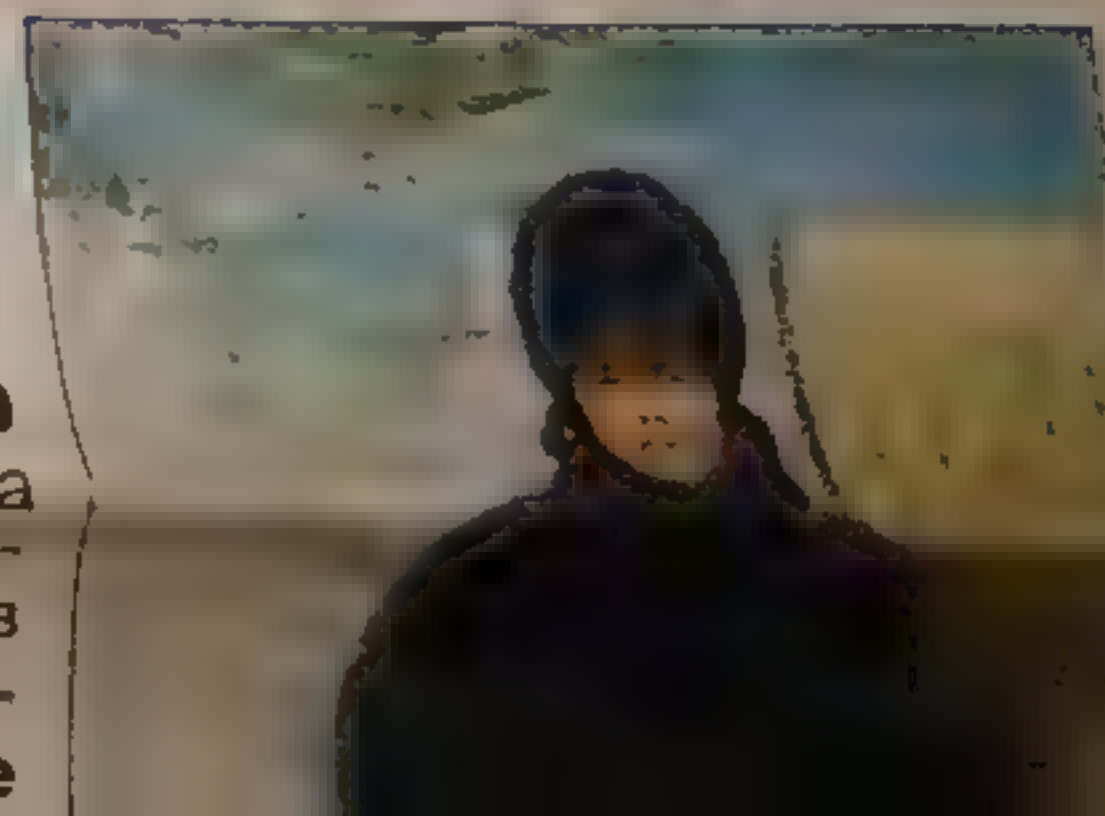
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 12 кулинарный приз получает **Галина Николаевна ТИХАНОВА** из г. Волхов Ленинградской области, предложившая оригинальные рецепты начинок для пирогов. Приз за лучший совет получает старшеклассница из г. Нефтекамск, Башкирия, **Гузель КАГИРОВА**, предложившая испытанные на себе рецепты витаминных успокоительных чаев для тех, кто сейчас напряженно учится.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше



за разъяснени-
ями к окулис-
там. Врачи, дав-
но интересую-
щиеся этим воп-
росом, вынесли
следующий вер-
дикт: носить
очки с линзами
нестандартных
цветов небезо-
пасно для глаз,
но только если
вы не знаете, с
чем имеете
дело. Ведь у
каждого цвета
есть свое соб-
ственное, спе-
цифическое на-
значение, свя-
занное со вре-
менем суток и
погодными ус-
ловиями. Если
правила игры
вам известны,
вы можете не
опасаться за
свое зрение,
если нет - вам
необходимо ознакомиться с
нашими данными.

Голубые линзы: модный,
но совершенно бесполезный
цвет, который подходит толь-
ко для пасмурной погоды или
вечернего и ночного времени
суток. В голубых очках наи-
лучшим образом видны флу-
оресцентные объекты, поэто-
му они особенно удобны на
дискоотеках и в развлекатель-
ных центрах.

Серые линзы: идеально
подходят для яр-
ких солнечных
дней и мест с по-
вышенным осве-
щением. Они ак-
тивно поглоща-
ют как искусст-
венный, так и ес-
тественный свет
и в то же время
не изменяют ес-

тественный цвет объектов.

Коричневые линзы: хоро-
шо подходят для солнечной
погоды. Изменяют натураль-
ный цвет объектов, но при-
дают повышенную контраст-
ность деталям, при этом
формы объектов кажутся
более четкими и яркими.

Темно-зеленые линзы:
идеально подходят для че-
ловеческого глаза, поскольку
позволяют наилучшим об-
разом воспринимать и цвет,
и детали. Используются во-
енными, так как не утомляют
глаза и не оказывают отри-
цательного воздействия на
зрение.

Светло-зеленые линзы:
модный цвет, который идет
людям с любым цветом во-
лос и любым оттенком кожи.
Приятен для глаз, но практи-
ческого назначения не име-

ет. Подходит для отдыха,
прогулок, поездок за рулем.

Розовые линзы: очень хо-
рошо подходят для вечерне-
го времени суток. Розовый
цвет благоприятно действу-
ет на глаза, не утомляет их,
не заставляет напрягать зре-
ние. Этот модный актуаль-
ный цвет не подходит для
солнечной погоды.

Желтые линзы: цвет, осо-
бенно сильно подчеркиваю-
щий контрастность объектов.
Хорошо подходит для вож-
дения автомобиля в темное
время суток и в трудных по-
годных условиях, особенно в
тумане. Желтые линзы ис-
пользуются в приборах ноч-
ного видения - они позволя-
ют ясно видеть очертания
объектов в темноте.

Полина ИВАНОВА.

"Друг дома" в каждом номере
проводит опрос читателей. А что-
бы отвечать было веселее, уста-
новлен своего рода призовой
фонд, который составляет **2000
рублей** на каждый выпуск "Друга
дома". Все вырезанные из газе-
ты, заполненные и присланные в
редакцию анкеты будут разыгра-
ны, и по принципу, **кому больше
повезет**, при помощи компьюте-
ра будут определены счастливи-
чки - двенадцать читателей, кото-
рым достанутся призы по **250
рублей**.

Только одно условие - анкета
из каждого очередного номера
должна быть отправлена в редак-
цию **до определенной даты, в
данном случае - до 22 апреля
2002 года**. Дату будем опреде-
лять по почтовому штемпелю.
Если есть желание, присылайте
свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из
"Друга дома" № 15 за прошлый год в счастливую дюжину
попали **Зинаида Аввакумовна БАБКИНА** из г. Каменск-Ураль-
ский Свердловской области, **Татьяна Владимировна БУШ** из
Воркуты, **Татьяна Александровна ДАНЧИНОВА** из Абакана,
Елена Дмитриевна ДОРОЖКИНА из Калуги, **Галина Эдуар-
довна ЛАВЛИНСКАЯ** из Тамбова, **Эльвина Геннадьевна МАС-**

ЛОВА из Вологды, **Людми-
ла Петровна НАГОРНЮК**
из г. Кизел Пермской облас-
ти, **Ригина Ришатовна НУР-**
ДАВЛЕТОВА из г. Бирск,
Башкирия, **Наталья Бори-**
совна СЕРДЮК из Омска,
Ирина Владимировна СУ-
ДАРИКОВА из г. Королев
Московской области, **Мария**
Владимировна ХАРЛАЧЕ-
ВА из пос. Мелиоративный,
Карелия, и **Татьяна Викто-**
ровна ШИРЯЕВА из Читы.



Мария
ХАРЛАЧЕВА



Ригина
НУРДАВЛЕТОВА

Поздравляем
победителей!

"Друг дома" № 13

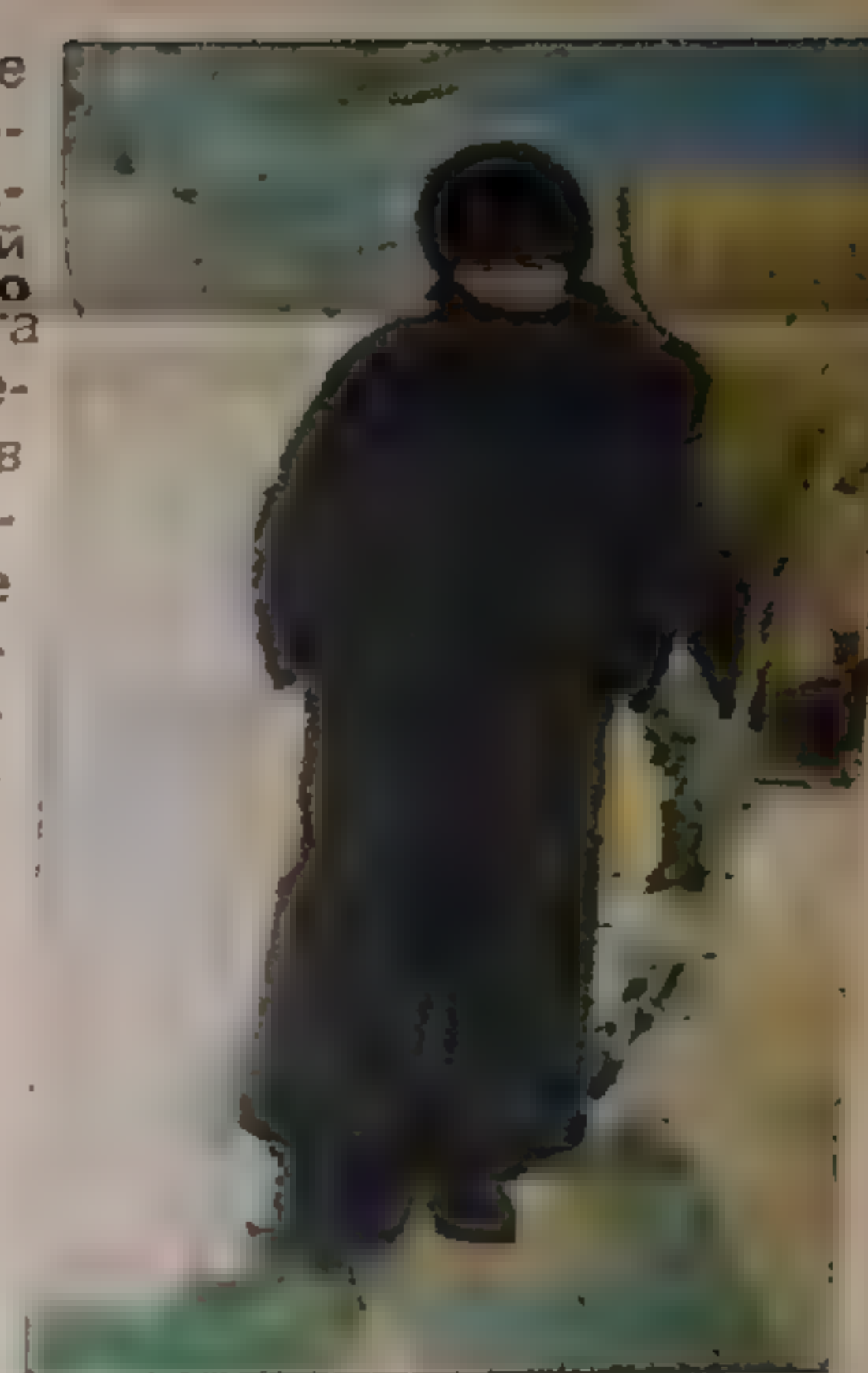
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

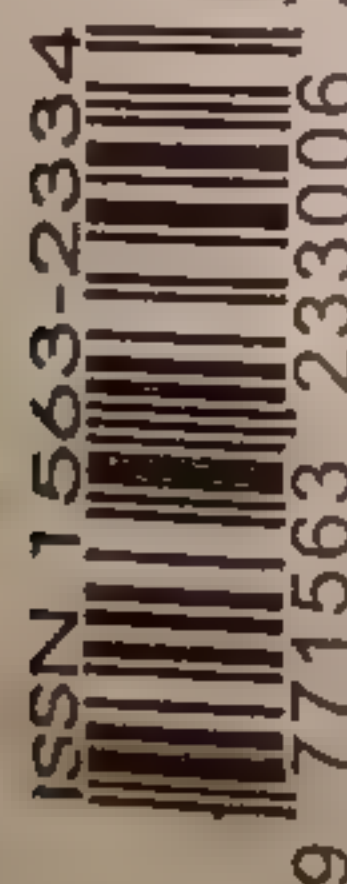
Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,
ответы необходимо отправить до 22.04.2002 г.



Татьяна ШИРЯЕВА





ДА ЗДРАВСТВУЮТ СВОБОДА И КОНТРОЛЬ

Возможно, моя рекомендация вас удивит, но собственно "воспитывать" те или иные качества надо как можно меньше, заостряя внимание на процессе воспитания. Вот несколько характерных ошибок, которые делают родители.

Родительский эгоизм. Естественно, что папа с мамой хотят, чтобы ребенок был похож на них. Но сплошь и рядом это желание доходит

до абсурда. Например, отец с матерью "технари", которые свято уверены, что под словом "образование" следует понимать исключительно диплом технического вуза, а всякие литературы-истории - предметы второго сорта. А дочка у них при этом - гуманитарий, и сама мысль о том, что ей придется связать жизнь с математикой, приводит ее в ужас. Или наоборот, родители таскают ребенка по всяким выставкам, концертам, музеям и театральным представлениям, не замечая, что ему это совершенно не нравится, а с большим удовольствием ребенок помогает соседу возиться с мотоциклом. Присмотритесь к своему ребенку: что ему нравится, какие предметы ему даются лучше, какие книги он предпочитает, в какие игрушки играет, и постепенно двигайте его в этом направлении. Позвольте ему реализовать свой потенциал.

Перегрузка ребенка. Очень часто родители - по-настоящему, из лучших побуждений - начинают, что называется, "перекармливать" ребенка. И получается, как в том стихотворении: "Драмкружок, кружок по фото, а мне еще и петь охота..." Да еще танцы, да еще английский, да еще спорт, уроки, репетиторы! Возможно, ребенок и втянется, но со временем начнет страдать от

учились. Сколько детей навсегда забывают дорогу к пианино после окончания музыкальной школы, приобретая стойкую ненависть к музыке! А для скольких в кошмарный сон превращаются иностранный язык, кружок лепки и рисования... Опять-таки присмотритесь к ребенку: пусть будет один кружок в неделю, но любимый! И обязательно хвалите его за успехи, живо интересуйтесь, чем они в этом кружке занимаются.

Игнорирование психотипа ребенка. Ваш ребенок может быть гиперсоциальным, то есть чрезмерно общительным, стремящимся к лидерству. Ну так не запирайте его дома, наоборот, создайте ему компанию. Например, подарите щенка. И тогда, вместо того чтобы "тусоваться" на дискотеках, ребенок будет гулять с ним, пропадать на собачьей площадке, в клубе. Запишите его в секцию, в кружок, то есть подберите компанию сами. А вот тихого домашнего интроверта, наоборот, "воспитывать" и гонять "на люди" совершенно не обязательно - удовольствия он от этого не получит, а вот конфликт с родителями и в конечном счете с самим собой ему будет обеспечен.

Также необходимо учитывать то, что называют социальной моделью поведения в семье. Например, если мама при каждом удобном случае поносит папу, то дочь, естественно, усвоит именно такой стиль общения с мужчиной в семье. Если мама ни о ком из своих знакомых слова доброго не говорит, причем в присутствии дочери, - для нее такое отношение к людям тоже будет естественным.

Кстати, о контакте. Интересный человек - это прежде всего доброжелательный и открытый. К таким людям все тянутся, всем с ними комфортно. И, если в семье ребенок не будет чувствовать ущемления своих интересов, если родители будут приветствовать его увлечения, не будут навязывать свой диктат, то есть не только позволят ему самовыразиться, но и поддержат его, у ребенка не будет причин "закрываться". Присматривайтесь к ребенку, не "прессуйте" его, но аккуратно подталкивайте в нужном направлении.

Каждый из нас, конечно, имеет свои особенности, но если мы хотим, чтобы наши дети выросли счастливыми и успешными, давайте будем учиться видеть в них не просто своих детей, а отдельных людей, способных на многое. Давайте дадим им свободу, но не забудем о контроле. И тогда у нас все получится.

Какие качества нужно воспитывать в девушке, чтобы она стала умной, интересной для окружающих женщиной?

Ирина САВВИНА,
г. Елец
Липецкой области.

ПАРНЕЙ ТАК МНОГО ХОЛОСТЫХ...

Да уж как его теперь разлюбишь, коли полюбила... Любовь - она ведь на штамп в паспорте не смотрит. А вот как себя вести в этой ситуации, какое решение принять - на эти вопросы, пожалуй, можно попробовать ответить.

Прежде всего постарайтесь четко сформулировать, чего вы, собственно, от этого человека хотите. Вопрос, между прочим, не праздный, ибо за любовь сплошь и рядом принимают либо обыкновенную симпатию, либо сексуальное влечение, либо чувство благодарности. Поэтому постарайтесь

Что делать, если полюбила женатого мужчину? Как его разлюбить?

Ольга Н.
Псковская область.

гнет руку и сердце, то вероятность того, что это будет сделано в следующие полгода, снижается в два раза, а после 12 месяцев - и вовсе вряд ли он это сделает. Так что если роман у вас затянется на год-полтора, ставьте на возможности брака крест. Нет, конечно, если вас устраивают такие псевдобрачные отношения... Только где гарантия, что и мужчину они устроят? Скорее всего, он, переспав с вами несколько раз, предпочтет "самоустраниться". Опять-таки, если постель с этим мужчиной для вас самодель-

бывь сплошь и рядом принимают либо обыкновенную симпатию, либо сексуальное влечение, либо чувство благодарности. Поэтому постарайтесь дистанцироваться от этого человека. Но не сидите дома, "страдаая и любя", а ведите по возможности активную жизнь: гости, культпоходы в театр, флирт с приятелями, посещения косметических кабинетов, парикмахерская, пикники на природе. Принцип "с глаз долой - из сердца вон" срабатывает гораздо чаще, чем вам это кажется.

Но если уж, как говорится, прикипело... Дать однозначный совет нельзя - решать все-таки придется вам. Скажу лишь, что возможны два варианта развития событий. Итак, представим, что он вам тоже симпатизирует, что вы стали любовниками. Согласны ли вы на подобные длительные отношения? Если да - то действуйте: соблазняйте его смело. Только учтите, что отношения такого типа абсолютно бесперспективны. Вряд ли стоит надеяться на то, что он бросит жену и женится на вас. Кстати, если он все же будет это обещать, учтите: нормальный срок (это установлено социальными психологами) такого романа - 6-12 месяцев. Если мужчина после первых 6 месяцев общения не предла-

гает брак, что и мужчине они устроят? Скорее всего, он, переспав с вами несколько раз, предпочтет "самоустраниться". Опять-таки, если постель с этим мужчиной для вас самоцель - вперед! Однако повторяю, отношения эти бесперспективны.

Второй тип возможного будущего достаточно хорошо описан в песне: "С любовью справляюсь я одна, а вместе нам не справиться". В психотерапии есть такой метод лечения неврозов - удаление дестабилизирующего фактора из жизни. Так что читайте сначала: дистанцируйтесь от него, сведите общение к минимуму. Конечно, придется потерпеть. Обычно при отсутствии дестабилизирующего фактора влюбленность проходит сама собой через те же 6-12 месяцев. Хотя встречи с ним и могут спровоцировать рецидив. Но помните: новое знакомство - лучшее средство от одиночества. Поэтому не жалейте себя, не замыкайтесь изо всех сил ведите активный образ жизни. Иначе вы рискуете превратиться в профессиональную страдалицу из-за любви и любить в конце концов будете не человека, а свои к нему чувства. А это еще более тупиковый путь, чем долгий и ничего не обещающий роман с женой-мужчиной.

Марина ЛЬВОВА,
психолог.

жок по фото, а мне еще и петь охота..." Да еще танцы, да еще английский, да еще спорт, уроки, репетиторы! Возможно, ребенок и втянется, но со временем начнет страдать от невозможности реализовать приобретенные навыки. А особенности детской психологии таковы, что им необходимо показывать то, чему они на-

ной в семье. Если мама ни о ком из своих знакомых слова доброго не говорит, причем в присутствии дочки, - для нее такое отношение к людям тоже будет естественным. Как вы считаете, с такими жизненными установками вырастет она "интересной женщиной"?

Так что основное каче-

у ребенка не будет причин "закрываться". Присмотритесь к ребенку, не "закрываете" его, но аккуратно подталкивайте в нужном направлении.

Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт Центра
психологических
исследований
"Гименей плюс".



ЛУЧШЕ НЕТ ДРУЖКА, ЧЕМ РОДНАЯ МАТУШКА

лать правильный выбор. Поэтому скрывать случившееся не стоит. Понятно, взрыва с ее стороны, скорее всего, избежать не удастся. Но ведь на дворе сейчас не Средние века. Из дому мама не выгонит, публичному наказанию за "блуд" на городской площади не подвергнет. Да и кричать на каждом углу, что дочь, мол, опозорена, тоже вряд ли станет. Ведь по большому счету любая мать желает дочери добра, и боль дочери для нее больнее, чем собственная.

Я, как врач-психотерапевт, не могу дать однозначного совета - рожать ребенка или делать аборт. А вот мама, если с нею поделиться, открывав и отругавшись, поможет вам принять вер-

этому лучше все-таки собраться с духом и рассказать ей все.

Уж не знаю, утешит это вас или нет, но ситуация, в сущности, далеко не новая. Тысячи и тысячи девушек попадали в нее до вас, и как бы ни пропагандировали целомудрие и безопасный секс, попадать будут. Естественно, что для вас случившееся - страшно, и оценивать ситуацию вы можете только с позиции сиюминутных эмоций. Но мама сможет взглянуть на случившееся с позиции жизненного опыта и помочь сде-

ное решение с учетом всего: и здоровья, и материального положения вашей семьи... А возможно, и поможет урегулировать отношения с потенциальным отцом. Так что повторяю: соберись с духом и расскажи ей все. Решайте эту проблему вместе. Ведь недаром говорят: "Лучше нет дружка, чем родная матушка".

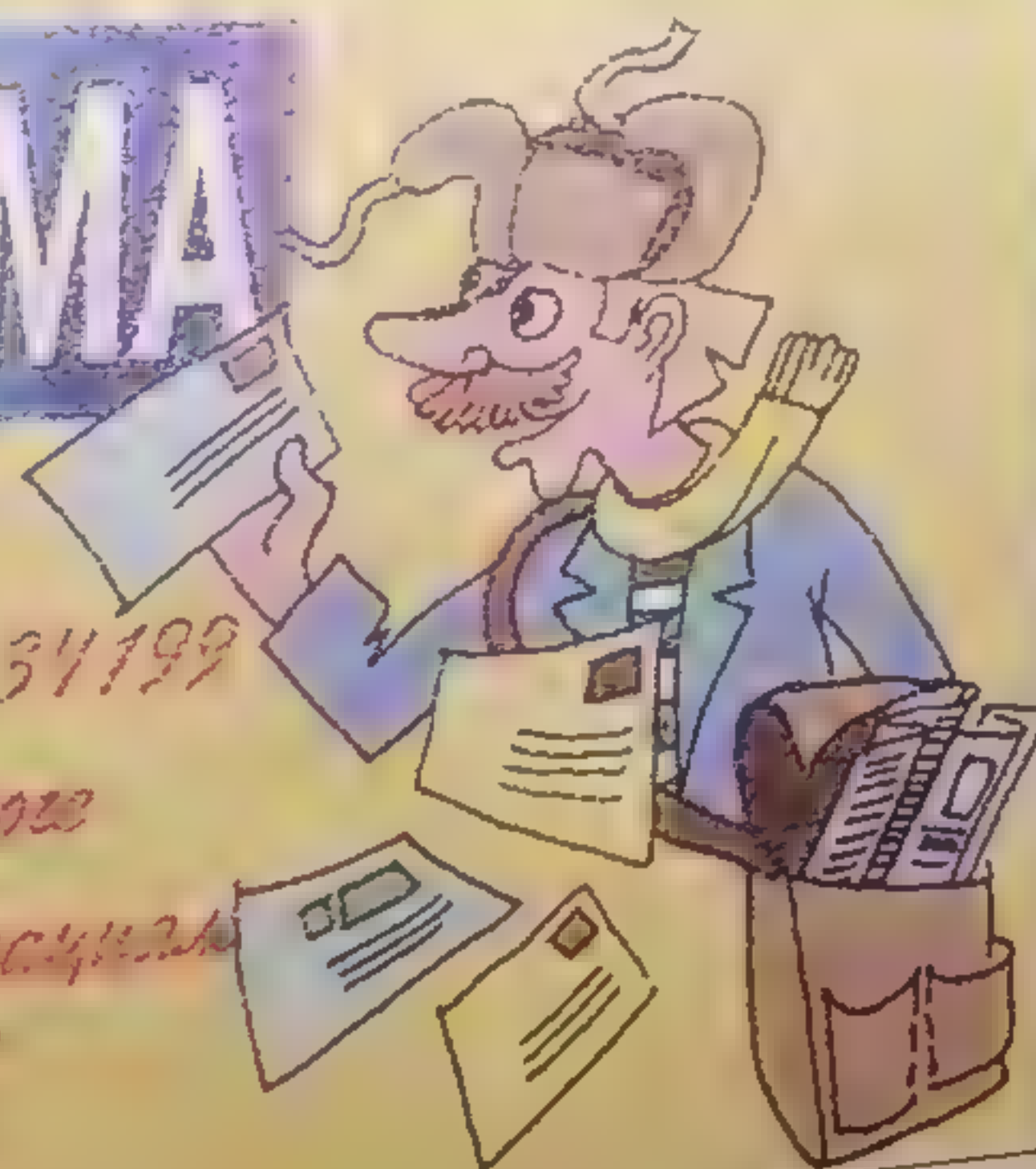
Михаил СЕМЕНОВ,
врач-психотерапевт,
кандидат
медицинских наук.

Что мне делать? Я забеременела и боюсь сказать об этом маме.

Н.В.
Алтайский край.

К сожалению, вряд ли что-нибудь здесь можно сделать. Конечно, можно, ничего не говоря маме, сделать аборт - но потом она все равно узнает об этом; можно ничего ей не говорить и пустить дело на самотек - но все равно месяца через три-четыре все откроется. По-

ДРУГ ДОМА



телефонный номер - 34199

адрес: 100000, Москва

адрес: 100000, Москва

адрес: 100000, Москва



ПРОШУ ВНИМАНИЯ...

- Моя проблема, наверное, не стоит и выеденного яйца, - говорит Светлана, - но для меня это важно и беспокоит меня. Дело вот в чем. Мы с моим мужем Денисом живем в принципе дружно. Он хороший муж. И денег зарабатывает доста-

словно натыкаюсь на какую-то запертую на три замка дверь! Пытаюсь ему объяснить, что все это для меня очень серьезно, но в ответ опять фразы типа: "Женская логика - это отсутствие всякой логики". В общем, замкнутый круг... Неужели с этим ничего нельзя сделать? Я по-

В общем, стараюсь вести себя так, чтобы оправдывать его ожидания и выглядеть в глазах мужа как "нормальная женщина". Из-за всего этого я чувствую себя какой-то ущербной... Может, действительно я какой-то урод?

В этой семье муж тоже не хочет слышать жену, но лишь потому, что ему это

что я чувствую, но он отмахивается от меня как от надоедливой мухи, даже слушать не хочет, не говоря уж о каком-то понимании, о нормальном человеческом внимании к моим чувствам... Или, например, он считает, что я должна переживать из-за того, что его мать уволили с работы. Ну не переживается у меня из-за этого! Мне почему-то все равно. Но я должна делать вид, что это не так. Я постоянно словно играю на сцене: когда мне грустно - я фальшиво улыбаюсь, когда спокойное настроение - изображаю переживания...

ПУТЬ К СЧАСТЬЮ, ПУТЬ К СЕБЕ



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексопатолог,
кандидат медицинских наук,
обозреватель "Друга дома"

Статистика, как зеркало нашей жизни, утверждает: треть женщин практически никогда не испытывают оргазм при половой жизни. Еще треть испытывают это чувство менее чем в половине случаев. И все же подавляющее большинство из них живут половой жизнью, несмотря даже на то, что у некоторых могут быть неприятные физические или психические переживания при коитусе. И только треть женщин наслаждаются переживанием оргазма почти при каждом сношении.

Чаще регулярные оргазмы бывают у женщин естественных, здоровых, свободных в отношениях с мужчиной. Реже встречается оргазм у женщин больных, инвалидов, загруженных работой или домашними заботами, имеющих плохие отношения с партнером.

Некоторым женщинам сношение откровенно неприятно, но они исполняют свою супружескую обязанность - надо! Другие переживают лишь призрачные приятные ощущения. У третьих единственное место, где они испытывают

чтобы его сексуальные вкусы и склонности соответствовали ее запросам. Большинство женщин жалуются на то, что при мастурбации получают гораздо большее удовольствие, чем во время полового акта. Это происходит именно потому, что при онанизме не надо находить общий язык. По статистике, у женщин, занимающихся мастурбацией до начала половой жизни, фригидность встречается в три раза реже, так как при этом появляется опыт к переживанию оргазма без оглядки на вкусы и запросы партнера.

У 60 процентов женщин самая чувствительная эрогенная зона - клитор. А влагалище малочувствительно. Этим женщинам необходима дополнительная стимуляция этой области во время сношения. Партнеру нужно суметь объяснить, что именно нужно, а это требует открытости.

Отсутствие сексуального удовлетворения все чаще становится поводом для развода со стороны женщины. Но и в повторном браке вероятность удовлетворения все еще остается под вопросом. И дело вовсе не в мужчинах, а в неумении наладить с ними отношения. Вольное ("мне это не нужно, вот и не ставай") или навязчивое ("ничего порывов чувств, легко может привести к импотенции, либо к...

беспокоит меня. Дело вот в чем. Мы с моим мужем Денисом живем в принципе дружно. Он хороший муж. И денег зарабатывает достаточно, и о доме беспокоится. У нас нет проблемы невбитого гвоздя или непочиненного утюга. И тем не менее... У меня есть устойчивое ощущение, что мой супруг просто не воспринимает меня всерьез. Если я, к примеру, пытаюсь высказать ему свое недовольство чем-то, он иронично щурится и говорит мне что-нибудь типа того, что я ужасно смешная, когда злюсь, что я напоминаю ему рассерженного цыпленка, который воинственно и грозно пытается что-то пропищать. После этого я злюсь еще больше, у меня пропадает всякое желание разговаривать с ним, что-то объяснять. Проблема зависает в воздухе, и мне как-то приходится смиряться с этим.

Есть у моего Дениса и еще одна неприятная черта. У меня, как и у любой женщины, есть вещи, которые мне интересны и волнуют меня. То фильм какой-то чем-то затронул, то книга, то на работе расстроили. И, естественно, мне хочется поделиться с ним. Хочется, чтобы он разделил мои чувства, поддержал, это же так естественно... А он вместо этого опять встает либо на позицию иронии, либо просто не слышит меня! Или насмехается в открытую, или говорит, что это все женская чепуха, не стоящая обсуждения, или просто переводит разговор на другое. К примеру, я ему: "Знаешь, я читала этот рассказ и не могла сдержать слез..." А он мне: "Говорят, завтра потеплеет..." Он просто не слышит меня! Я не знаю, что с этим делать, потому что чувствую все время какой-то невидимый барьер между нами,

двери так, чтобы оправдывать его ожидания и выглядеть в глазах мужа как "нормальная женщина". Из-за всего этого я чувствую себя какой-то ущербной... Может, действительно я какой-то урод?

В этой семье муж тоже не хочет слышать жену, но лишь потому, что ему это выгодно. Он не принимает ее безусловно как жену, вторую половинку, близкого человека. Потому что он не разрешает быть ей самой собой. Просто не дает ей такого права. Здесь своим "непониманием" муж постоянно дает своей жене скрытое (а иногда и совершенно явное) послание: заслужи мою любовь, стань такой и веди себя так, как я хочу. Естественно, это является манипуляцией. Ему удобно такое положение вещей - он управляет своей женой так, как ему хочется. Но это не способствует нормальным отношениям в семье. И весьма неудобно для жены. Быть все время не собой, а другим человеком - до счастья ли тут? Это отношения по принципу диктатор - раб. В этом случае обязательно дайте понять супругу, что вы имеете полное право, чтобы к вам относились с уважением. У вас также есть нормальное человеческое право быть выслушанной и при этом воспринятой серьезно. Это естественно, что человек чувствует лишь то, что он чувствует, а не то, что хочет другой. И никто не может насильственным путем изменить свои чувства. Не оглядывайтесь на супруга, пусть думает о вас то, что считает нужным. Не позволяйте манипулировать собой, живите своим умом и, главное, своими чувствами. Потому что они (какими бы они ни были) всегда правильные, искренние и настоящие...

- Меня пугает, - говорит Галина, - что со мной что-то не так. Муж постоянно делает мне замечания и упрекает, что я как-то не так себя веду. Я искренне люблю его, но, к примеру, после ночи, полной любви, я хожу какая-то вялая. Ну не получается у меня по-другому, хоть я и старалась... А Виктор делает отсюда вывод: ты меня не любишь, потому что обычно женщины летают потом, словно на крыльях... Я пытаюсь объяснить,

себя так, чтобы оправдывать его ожидания и выглядеть в глазах мужа как "нормальная женщина". Из-за всего этого я чувствую себя какой-то ущербной... Может, действительно я какой-то урод?

В этой семье муж тоже не хочет слышать жену, но лишь потому, что ему это выгодно. Он не принимает ее безусловно как жену, вторую половинку, близкого человека. Потому что он не разрешает быть ей самой собой. Просто не дает ей такого права. Здесь своим "непониманием" муж постоянно дает своей жене скрытое (а иногда и совершенно явное) послание: заслужи мою любовь, стань такой и веди себя так, как я хочу. Естественно, это является манипуляцией. Ему удобно такое положение вещей - он управляет своей женой так, как ему хочется. Но это не способствует нормальным отношениям в семье. И весьма неудобно для жены. Быть все время не собой, а другим человеком - до счастья ли тут? Это отношения по принципу диктатор - раб. В этом случае обязательно дайте понять супругу, что вы имеете полное право, чтобы к вам относились с уважением. У вас также есть нормальное человеческое право быть выслушанной и при этом воспринятой серьезно. Это естественно, что человек чувствует лишь то, что он чувствует, а не то, что хочет другой. И никто не может насильственным путем изменить свои чувства. Не оглядывайтесь на супруга, пусть думает о вас то, что считает нужным. Не позволяйте манипулировать собой, живите своим умом и, главное, своими чувствами. Потому что они (какими бы они ни были) всегда правильные, искренние и настоящие...

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

ношения с партнером. Некоторым женщинам сношение откровенно неприятно, но они исполняют свою супружескую обязанность - надо! Другие переживают лишь призрачные приятные ощущения. У третьих единственное место, где они испытывают оргазм, - эротические сны.

Отношение к женскому оргазму не раз менялось в течение последних столетий. В XVIII веке оргазм у женщин расценивали как проявление развращенности. К XX веку преобладало мужское мнение: с одной стороны, женский оргазм признали как естественное проявление сексуальности, а с другой - ответственность за него возложили на партнера. Известна поговорка: "Нет фригидных женщин - есть неумелые мужчины".

Получалось, что только мужчина может дать или не дать оргазм своей партнерше, а она остается пассивной. Ныне взгляды вновь изменились: нет женщин фригидных, а есть ленивые, или неопытные, или сексуально неграмотные. Конечно, роль мужчины весьма важна, но только сама женщина отвечает за себя, свое окружение и развитие.

Все мы родом из детства, и для правильного формирования сексуальности девочек в первые три года жизни необходим избыток ласки, нежности и заботы. Недостаток ласки, а также насмешки сверстников, пренебрежение более старших детей формируют отчужденный, поверхностный характер, не позволяющий уже взрослой женщине познать себя, выразить свои желания, искренне привязаться к мужчине.

Кроме того, в фильмах и книгах оргазм описывают как некое буйство, извержение вулкана, а наяву он может быть спокойным, сглаженным, малозаметным.

Секс - это любовь и нежность, поэтому женщине стоит "воспитывать" партнера так,

еще остается под вопросом. И дело вовсе не в мужчинах, а в неумении наладить с ними отношения. Вольное ("мне это не нужно, вот и не приставай") или невольное ограничение порывов супруга легко может привести либо к импотенции, либо к измене, либо к разводу.

Кстати, порой при смене партнера у женщины "чудом" пробуждается желание и способность к оргазму. На самом деле это чудо - лишь следствие изменения отношений, большей открытости супругов.

Для многих женщин отсутствие сексуального удовлетворения становится началом многих болезней - воспаления половых органов, миомы, эндометриоза, бесплодия, невроза, депрессии и многих других.

Между тем лечение отсутствия оргазма возможно и даже необходимо. Учитывая те неприятности, которые несет и самой женщине, и ее семье это состояние, лечение возможно только в контакте с врачом-сексологом с привлечением психотерапевта, а если женщина - инвалид, то и постоянного лечащего врача. Длительность и суть лечения заранее предсказать невозможно - они могут меняться в зависимости от исходного состояния, участия самой женщины и ее супруга в происходящем и так далее. Но только такой путь - с указаниями врача и вовлечением обоих супругов - и есть путь к счастью.





ВТОРОЙ ЖЕНЬ-ШЕНЬ

Левзея сафлоровидная - это растение, достигающее 2 метров в высоту, называют еще вторым женьшенем за аналогичные лечебные качества, как и у его дальневосточного собрата. Другое название левзеи - маралий корень или маралья трава.

Еще в глубокой древности люди, жившие на Алтае, Кузнецком Алатау в Саянах, замечали, что олени-маралы, а также коровы и лошади разыскивают эту траву и усиленно и с удовольствием ее поедают. Этим самым они лечились от мучивших их болезней, набирались сил, у животных увеличивалось количество молока. Благотворно сказывалось употребление травы и на людях, за что и прослыла как поднимающая даже полумертвого, помогающая от четырнадцати болез-

Современные исследования выявили три главных ка-

чества левзеи: тонизирующее и общеукрепляющее, сердечное и противоалкогольное. Остановимся вкратце на каждом.

Отвар корней или их спиртовая настойка обладают общеукрепляющим, возбуждающим действием. Восстанавливают бодрость, усиливают работоспособность, снимают чувство усталости, избавляют от депрессии. У мужчин и женщин резко возрастает половая активность.

Тот же отвар нормализует кровяное давление, замедляет ритм и увеличивает амплитуду пульсации сердца, расширяет периферические сосуды и увеличивает скорость кровотока.

Дам хороший рецепт приготовления и употребления лекарства из левзеи: на 50 г сухой травы взять пол-литра водки или спирта, настаивать в темном месте 2 недели. Пить по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Для желающих поднять тонус своего организма курс лечения 3 недели, а для лечения алкоголизма - до тех пор, пока не начнут проявляться первые признаки абстиненции или отвращения к спиртному.

Владимир ЧЕРКАШИН,
православный
целитель-травник.

Автор готов поделиться маральим корнем со всеми желающими. Заказать его можно по адресу: 400009, Волгоград-9, д/в, Владимиру Борисовичу Черкашину. Просьба только вложить 3 конверта для ответа и возможной дальнейшей переписки.



Морковь - полезна в любом виде. Ее свежий сок - прекрасное витаминное, общеукрепляющее и диетическое средство. Оказывает благотворное влияние при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, малокровии, болезнях печени и почек.

Боярышник. Столовую ложку цветков и 15 г плодов залейте стаканом кипятка и грейте на водяной бане 10 минут. Остудите, процедите и принимайте по четверти стакана в день. Можно приготовить чай из сухих плодов. Две столовые ложки заварите в чайнике, добавьте немного обычного байхового чая и пейте несколько раз в день. Усиливает "сердечный выброс". Очень хорош такой чай при бессоннице.

Земляника. Столовую ложку листьев и ягод заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и пьют по стакану вместо чая 3 раза в день. Можно взять две столовые ложки сухих ягод, залить стаканом ки-



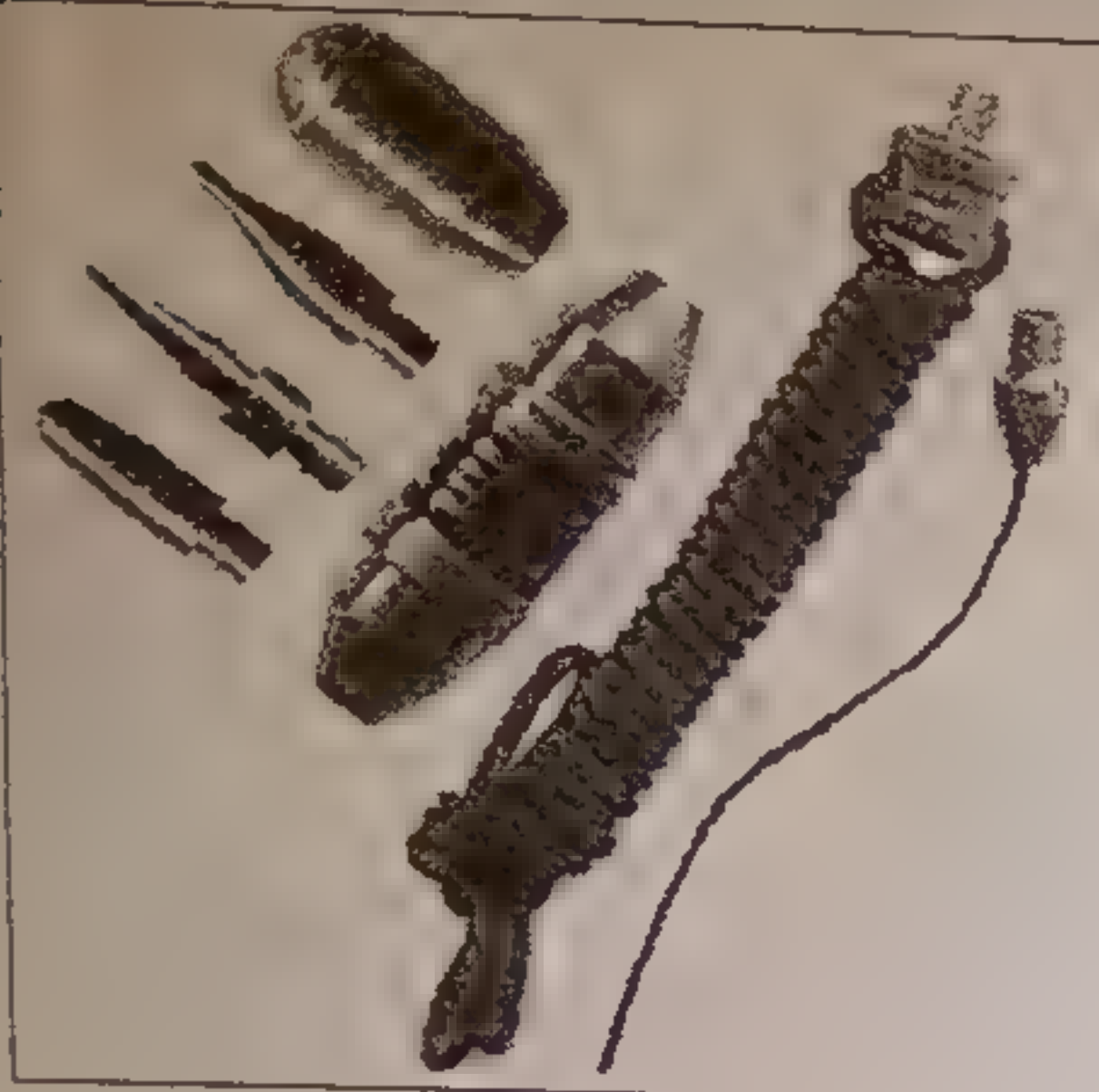
НЕ БОЛИ, МОЕ СЕРДЕЧКО

С сердцем шутить нельзя, и при серьезных заболеваниях или сердечных приступах надо срочно обращаться к врачу. Но иногда привычно помогают валидол, нитроглицерин, корвалол, кордиамин, валерьянка. Однако мы забываем, что можно снять боль в сердце целебными настоями и отварами растений. Многие из них нам хорошо знакомы.

пятка, настоять в тепле 30 минут и принимать по полстакана 3 раза в день. Эти настои благотворно влияют на работу сердца - замедляют ритм и усиливают амплитуду сердечных сокращений, оказывают сосудорасширяющее действие, уменьшают количество мочевой кислоты и ее солей. Земляника хорошо утоляет жажду, улучшает аппетит и пищеварение. Свежие размятые ягоды хороши для удаления угрей, пигментных пятен на лице, при экземах.

Подготовила
Марина КИТОВА.

По многочисленным заявкам и просьбам читателей



Статья с таким названием прошла в газете несколько недель назад и вызвала большие отклики. Многие люди на себе успели испытать действие прибора и за 2-3 недели значительно улучшили свое самочувствие, избавились от мешавших жить болезней. В наш отдел писем пришло несколько тысяч отзывов, которые окончательно убеждают в эффективности нового «Невотона».

Строгина А. П., 56 лет:

«Две недели прикрепляла прибор, чтобы избавиться от гипертонии, и почувствовала резкое улучшение состояния. Давление нормализовалось, исчезли головные боли. Теперь пробую лечить остеохондроз. Почти не пью лекарств, а ведь раньше на них тратила около 200 рублей в месяц. Огромное всем спасибо».

Ванина Е. П., 34 года, преподаватель:

«Я купила прибор для отца. Он перенес 3 инфаркта, постоянные боли за грудиной. Ни во что уже не верил. Таблетки почти не

помогали. После длительных уговоров начал применять новый «Невотон» и через два дня почувствовал себя гораздо лучше, а через пять дней боль полностью стихла и вот уже месяц не появляется. Теперь отец горячий поклонник вашего прибора и всем его рекомендует. Мы считаем, что это действительно прибор XXI века».

Ферзикова И. В., пенсионерка:

«Невотоном» я пользуюсь 1,5 месяца и за это время избавилась от болей в спине, суставах, подлечила гастрит. Теперь отдала на зрение дочке, чтобы полечила язву желудка. Нет слов, это настоящий «Домашний доктор»».

Прохорова С. В., 36 лет:

«Я никогда не верила в приборы, но уж очень хорошо было написано в газете, и решила приобрести по почте. За 9 сеансов избавилась от сосудистых узлов и синевы под кожей».

Веселов А. С., 44 года, учитель:

«У нас вся семья страдает астмой. Купил прибор для мамы и отнес ей в больницу. А она через два дня выписалась и теперь не нарадуется. Прибор снял приступ и улучшил состояние мамы до неузнаваемости. Хочу заказать еще 2 прибора для себя и брата».

А что же говорят врачи?

Специалисты клиники физиотерапии и реабилитации Санкт-Петербурга считают, что показания к применению прибора гораздо шире, чем описано в инструкции.

ВАМ ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ ОН - ЧУДО-ЛЕКАРЬ «НЕВОТОН»

Оказывается, он необходим детям, взрослым и старикам для:

1. Повышения сопротивляемости организма при воздействии неблагоприятных экологических, климатических, профессиональных факторов (работа за компьютером; работа в больших коллективах, когда человек подвергается частым стрессам).

2. Для предупреждения осложнений различных заболеваний (гриппа, бронхита и т. п.).

3. После перенесенных операций и травм.

4. При использовании различных диет, направленных на снижение веса.

5. При медикаментозном лечении алкоголизма и табакокурения (усиливает действие лекарственных средств).

6. При повышенных физических нагрузках (тяжелая работа, занятия спортом).

7. Для поддержания функций основных систем организма у лиц пожилого и старческого возраста с целью снижения риска возникновения заболеваний.

А Минздрав официально утвердил перечень заболеваний, излечиваемых новым «Невотоном»:

• Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

• Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь,

заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.

• Неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.

• Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь, импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов.

• Заболевания ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия.

• Зубная боль, пародонтоз.

Кстати, наш знакомый врач-уролог назначает всем своим пациентам с аденомой простаты и хроническим простатитом новый «Невотон», только после того, как вылечил им своего отца.

Учитывая столь высокие отзывы о приборе, я еще раз сделала вывод, что деньги потраченные на прибор, полностью себя оправдывают.

Многие спрашивают, как купить новый «Невотон». Самый дешевый вариант - это сделать заказ в отдел рассылки. И вам по почте вышлют прибор, где бы вы ни жили. Цена прибора 250 руб. + 8% почтовые расходы. К каждому прибору прилагается подробная инструкция по применению.

Эти затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы «Невотона» не менее 10 лет. Это сразу же почувствовали пенсионеры, у которых каждый рубль на счету. Все больше пожилых людей проникаются доверием к новому средству.

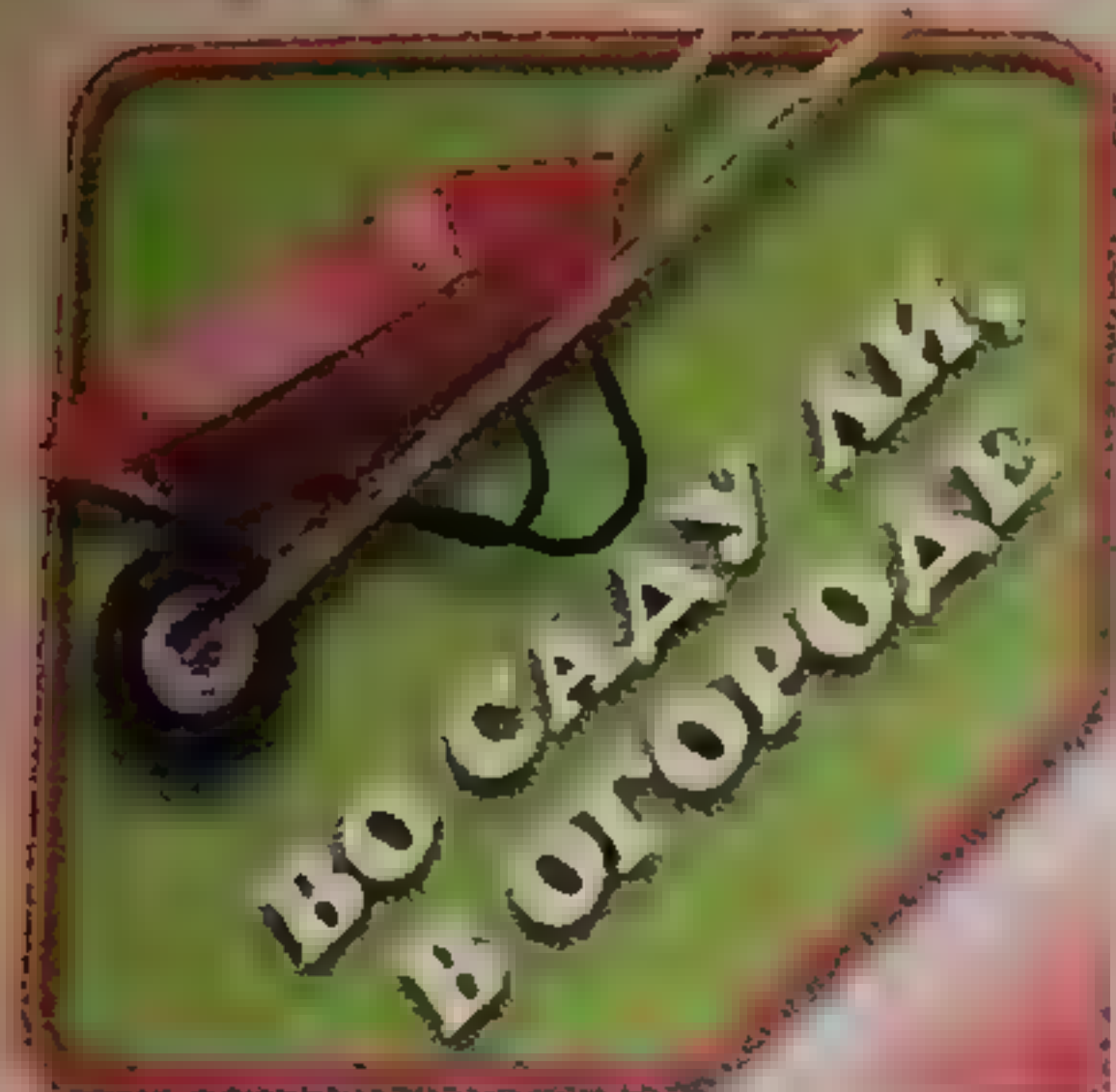
Профессор Наумов В.Н. Несколько слов о приборе и о том, как его применять. «Самое главное в приборе - это сама капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Капсула крепится к больному месту при помощи резинового шнура, который закреплен на ней, и носят так до 12 часов в сутки в зависимости от заболевания, которые подробно описаны в инструкции. Насадки же вкручиваются только тогда, когда надо сделать массаж».

Надежда СВЕТЛОВА.

Адрес для заявок:
302028, г. Орел, а/я 12,
«Домашний доктор». В заявке обязательно укажите РАЗБОРЧИВО: индекс, адрес, фамилию, имя, отчество - полностью, количество приборов. Оплата при получении.

P.S. Наблюдения последних лет показали, что люди, пользующиеся новым «Невотоном», гораздо реже болеют гриппом и простудой.

Федеральная лицензия № 42/97-366-0299 от 8.09.97 г. Сертификат Минздрава РФ № 369-11/2 от 2.04.98 г.



ПРАВИЛЬНАЯ КРОНА

Как сформировать крону однолетнего саженца груши?

Нина ИПАТОВА.
Нижний Новгород.

Формирование кроны молодого деревца следует начинать уже в конце первого года жизни. Саженец к этому времени похож на прутик высотой 80-100 см. При посадке на постоянное место верхушку растения нужно обязательно обрезать, потому что верхняя часть стебля в первую после пересадки зиму все равно подмерзнет, и кроме того, это даст стимул для образования правильной кроны. На следующий год из верхних почек начнут развиваться боковые побеги, которые впоследствии превратятся в скелетные (главные) ветки кроны дерева. Далее возможны варианты, потому что существует несколько различных способов формирования кроны дерева. Проще всего сформировать разреженно-ярусную, поэтому именно такой

способ рекомендуется для начинающих садоводов.

Разреженно-ярусная крона состоит из нескольких ярусов скелетных ветвей, которые должны быть расположены на расстоянии 50-80 см один от другого. Ярусы формируются в первые годы жизни деревца, после чего их нужно только слегка корректировать при помощи омолаживающей обрезки.

После того как у саженца сформировались первые боковые побеги (весной третьего года жизни), их нужно соподчинить центральному, то есть укоротить таким образом, чтобы верхушки побегов находились на одном уровне и в то же время были чуть ниже центрального. В результате боковые



побеги начнут ветвиться, а в верхней части центрального разовьется сильный побег продолжения.

Для лучшего освещения кроны рекомендуют оставлять в каждом ярусе 3-5 наиболее сильных побегов и следить за тем, чтобы угол отхождения веток составлял 40-50 градусов.

Действительно, излишне глубокая посадка помидоров нежелательна, главным образом потому, что в нижних почвенных слоях питательных веществ намного меньше, чем у поверхности. Если же рассада очень высокая (50 см и выше), то стебель можно сначала уложить горизонтально, засыпать влажной землей, а затем в нужном месте аккуратно изогнуть и придать ему вертикальное положение. Нормальную рассаду томатов при посадке на постоянное место заглубляют примерно на 2-4 см.

Как правильно сажать помидоры? Слышала, что их не надо слишком глубоко закапывать.

Елена ЧЕБОТАРЕВА.
г. Арзамас
Нижегородской области.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

У меня болеет цветок адиантум. Его листья желтеют и засыхают. Чем это может быть вызвано?

Людмила РАДЧЕНКО.
пос. Верхнеднепровский
Смоленской области.

Папоротник адиантум в природе обитает во влажных тропических лесах. Поэтому для нормального развития растению требуются высокая влажность воздуха и температура не

ниже 23-25 градусов. Обычные комнатные условия для адиантума мало подходят. Опытные цветоводы выращивают этот папоротник в специальных флорариумах. Это небольшие комнатные теплички, в которых можно регулировать условия содержания.

В переводе с греческого название растения драцены можно перевести как "драконовое дерево". Столь устрашающее название цветок получил за то, что один из первых видов, обнаруженный путешественниками на Канарских островах, источал из ранок ярко-красную смолу, которая отдаленно напоминала кровь. Во всем остальном драцена - это совершенно мирное и неопасное растение. Более того, оно довольно неприхотливое и потому с успехом выращивается в комнатных условиях.

КРОТКАЯ ДРАЦЕНА

По своей природе драцена - это небольшое деревце или полукустарник. Ее стебли растут вертикально и самостоятельно не ветвятся. Формиро-

окружающие невольно приходят в восхищение. Соцветие может



В комнатах часто выращивают толстянку древовидную, в народе прозванную "деревом счастья". Это растение ценится за неприхотливость, быстрый рост и экзотическую красоту.

ДЕРЕВО СЧАСТЬЯ



СЧАСТЬЯ

Древоподобная толстянка обладает феноменальной устойчивостью и выживает и в теплых, и в прохладных помещениях. Довольно долго может обходиться без полива и даже мириться с временным недостатком света. Правда, в плохих условиях она растет хуже.

Вообще толстянка - растение светолюбивое. Однако в жаркую погоду ее нужно притенять от слишком яркого солнца, так как от прямых солнечных лучей нижние листья преждевременно стареют, желтеют и отмирают.

В период роста лучше всего содержать толстянку при температуре 20-22 градуса. В зимний период предпочтительно не повышать температуру выше 10 градусов. При проветривании помещения зимой будьте осторожны - морозный воздух может погубить растение.

Основная причина неудачного выращивания - чрезмерный полив. Между поливами земля должна успеть подсохнуть. Зимой поливайте особенно осторожно. Если же толстянка зимует в холоде, то ее почти не надо поливать.

Пересадку лучше производить весной, и только тогда, когда ее корни начинают выле-



зять из горшка. Для посадки можно воспользоваться почвенной смесью для кактусов, в которую нужно добавить немного керамзита.

Размножить толстянку древоподобную совсем нетрудно. Весной или летом нарежьте стеблевые черенки или верхушечные побеги длиной 5-6 см. Подсушите поверхность срезов в течение 1-2 дней и посадите черенки во влажную смесь торфа и песка для укоренения. Иногда на побегах растущего в горшке растения непосредственно под листом появляются маленькие белые корешки. Эту часть стебля можно отрезать, присыпать место среза древесным углем и посадить в землю.

Для того чтобы придать толстянке форму небольшого деревца прищипните ее на высоте 24-30 см, чтобы формировался ствол. Впоследствии начнут образовываться побеги второго порядка, которые тоже нужно прищипывать. Действуя подобным образом, сформируйте побеги 3-го и 4-го порядков, добиваясь равномерного развития кроны.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

По своей природе драцена - это небольшое деревце или полукустарник. Ее стебли растут вертикально и самостоятельно не ветвятся. Формирование боковых побегов происходит только в том случае, если повреждена верхушечная точка роста. По мере развития растения нижние листья постепенно опадают, отчего взрослая драцена становится чем-то похожей на пальму.

В комнатной культуре наиболее распространены два вида этого растения - драцена деремская и драцена душистая. Их широкие листья украшены светло-зелеными или кремовыми продольными полосами. В домашних условиях драцена цветет очень редко, но когда это случается, все

оказывающие невольно приходят в восхищение. Соцветие может достигать длины 50-60 см. Многочисленные бутоны раскрываются постепенно, наполняя помеще-

нием сильным и очень приятным запахом, который напоминает аромат ландыша и жасмина. Все это великолепие благоухание длится около трех недель.

Драцена не требовательна к условиям содержания, но лучше всего она растет возле солнечных окон. Именно воз-



ле, потому что на подоконнике умещаются только совсем молодые растения. Размножается драцена верхушечными черенками, они легко укореняются, а из оставшейся нижней части вскоре начинают отрастать молодые побеги. Как правило, их количество варьируется от 2 до 4.

ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ СТАПЕЛИИ - МУХИ

На фотографии изображен один из наиболее эффектных видов стапелии - стапелия де Смета. Это африканское суккулентное растение декоративно само по себе, но особенно во время цветения.

Стебли большинства видов стапелий имеют необычное четырехгранное сечение. У стапелии де Смета они к тому же слегка опущены и достигают высоты 30 см. Цветы этих растений также поражают своей необычностью: они достигают диаметра



аромат. Цветы стапелии пахнут... тухлым мясом. Столь неожиданная особенность вполне оправдана. Дело в том, что в природе цветы стапелий опыляют обыкновенные мухи. Ну а у этих насекомых свои ароматические пристрастия.

Растения стапелий достаточно неприхотливы, поэтому их может вырастить даже начинающий цветовод-любитель. Однако прежде чем заводить у себя в доме стапелию, подумайте, приятен ли будет вам ее "аромат".



ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

**Переоборудование МК Крот
в электрокультиватор - 4900 р.**



М. Ленинский просп.,

5 Донской пр-д, 216,

проходная ЭНИМС

Мест. Тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88



**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**

12-15 см, лепестки покрыты многочисленными густыми волосками, но более всего удивляет запах, который отнюдь нельзя назвать похожим хоть на какой-нибудь цветочный



У нас гараж кирпичный, оштукатуренный (построен 25 лет назад). Штукатурка в последние годы разрыхлилась, отваливается. Соседи говорят, что это грибок. Как с ним бороться?

А. ДЬЯЧЕК.
Красноярск.

КУПОРОСОМ ПО ГРИБКУ

Прежде чем грешить на грибок, проверьте, не попадает ли в гараж влага. Все-таки ему 25 лет, и неудивительно, что крыша, стрехи могут начать протекать. Тут никакого грибка не надо, штукатурка поотлетает через полгода от влаги. Но если с гидроизоляцией гаража у вас все в порядке, тогда перед ремонтом, убрав старое покрытие, обработайте стены раствором медного и железного купороса (по 50 г на 1 л горячей воды). Если нет железного купороса, можно обойтись только медным (50 г на 1 л). Вместо купороса можно использовать отработанное моторное

НАДПЛИТНАЯ ВЫТЯЖКА

Мы продолжаем разговор о вентиляции квартиры, поднятый в предыдущих выпусках "Друга дома". Речь пойдет о надплитной вытяжке, отводящей дым, пар и запахи непосредственно от плиты. Эта работа требует от домашнего мастера большого терпения и аккуратности, но вполне выполнима самостоятельно.

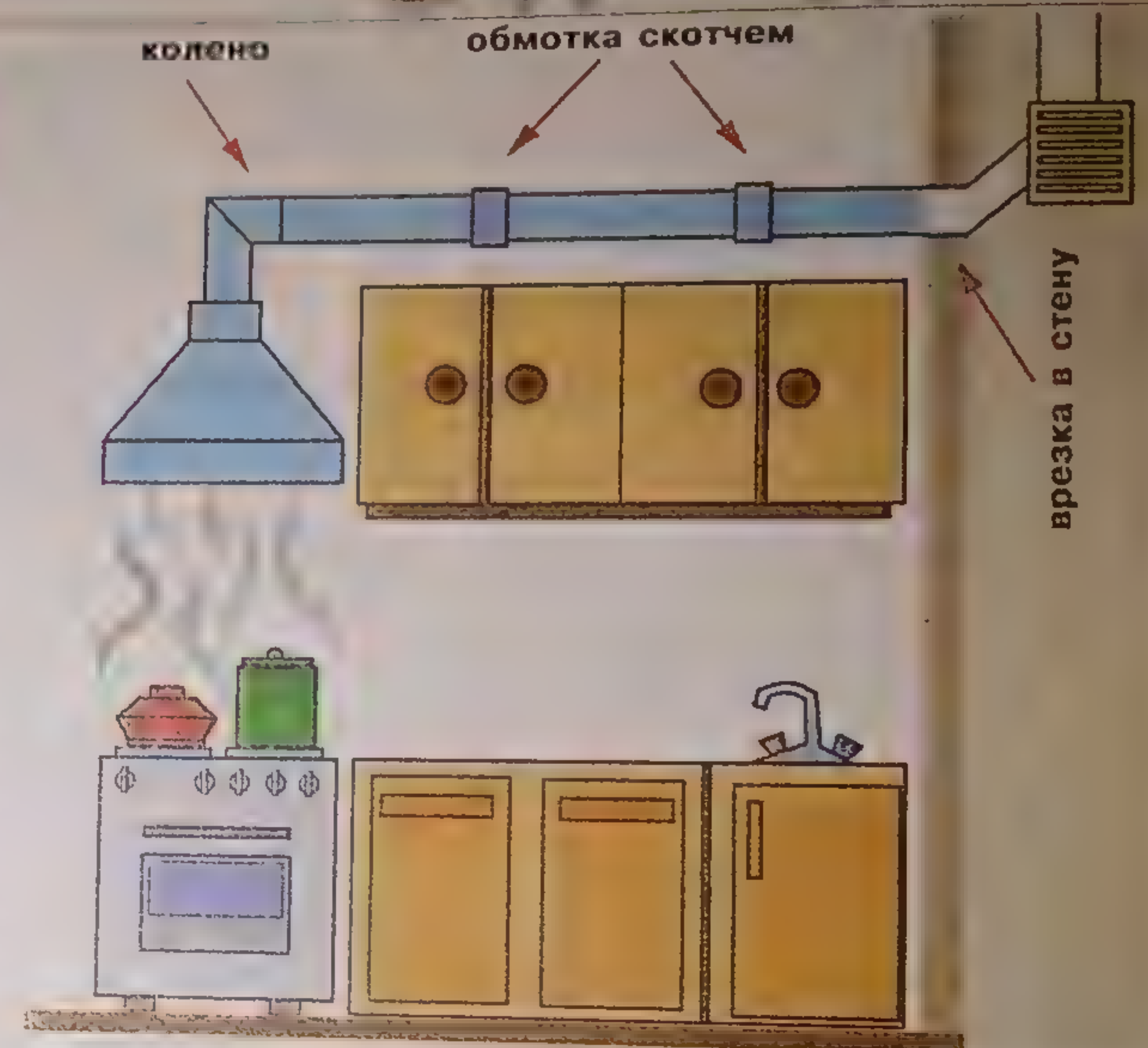
Для работы понадобятся вытяжка с электровентилятором, воздуховод, инструменты и цементный раствор или алебастр. Надплитная вытяжка представляет собой металлический или пластиковый колокол (различных форм). Его лучше купить, памятуя о том, что главным показателем для выбора является производительность электродвигателя. Если кухня менее 8 кв. м, то достаточна мощность до 80 кубометров воздуха в час; если площадь больше - 100-120.

Учтите, что вытяжки бывают простые, которые работают только с воздуховодом; замкнутого типа, всасывающие загрязненный воздух, якобы очи-

щающие его фильтрами и возвращающие его на кухню; есть и обладающие этими двумя качествами, то есть смешанного типа.

Последние два варианта значительно дороже, но не лучше. Поэтому приобретайте простую вытяжку, помощнее и бесшумнее.

Теперь о воздуховодах. Они бывают гибкие, гофрированные из алюминия, как правило, круглые. Имеется большой выбор пластиковых, в том числе плоские или прямоугольного сечения. Однако они довольно дороги, а потому будем использовать обычные трубы из черной жести, какие применяются для



Общая монтажная схема вытяжки с воздуховодом

дачных печек типа "буржуйка".

Начинаете работу с определения монтажной схемы: мест крепления самой вытяжки, укладки или прохождения воздуховода и особенно места его врезки в вентиляционный канал дома. После этого тщательно замеряете длину воздуховода, количество труб и колен согласно обустройству вашей кухни и ее оборудования. На рисунке показана упрощенная схема монтажа.

Согласно инструкции, прилагаемой к вытяжке, намечаете высоту ее крепления, крепите корпус колокола к стене, выводите электропроводку. Затем, не трогая общую кухонную вытяжку, вырезаете (рассверливаете) в стене новое окно под воздуховод. Обычно такая врезка делается

сбоку от общей вытяжки, смотря по расположению общего канала дома. Когда отверстие готово, примеряете к нему трубу или колено воздуховода. Затем собираете всю конструкцию подобно варианту на рисунке. Главное при сборке воздуховода - герметичность всего канала. С этой целью места сочленений труб и колен обматываются скотчем. Затем укладываете трубу на навесные шкафчики, а если их нет - подвешиваете ее к стене хомутами к подготовленным дюбелям.

Врез трубы в стену аккуратно заделываете раствором или алебастром.

Когда на кухне очень дымно, можно включать сразу общую и надплитную вытяжки.

Сергей ДМИТРИЕВ.

ПОД ЛЮБЫМ УГЛОМ

Я прочитала в "Друге дома" совет, как согнуть трубу (водопроводную, газовую), чтобы она не переломилась, "коленом". Хочу предложить свой способ.

Я долгое время работала мастером в "Горгазе" и видела, как наши слесари гнули трубы под любым углом. Для этого надо насыпать в трубу сухой речной песок, плотно его утрамбовать и забить трубу с торцов пробками. Для сгибания можно использовать любую подручную оснастку - тиски, бревно. Потом пробки вытаскивают, песок высыпают, а трубу промывают водой.

Людмила БЕЛОУСОВА.
пос. Лесной Московской области.

можно оббить только медным (100 г на литр). Вместо купороса можно использовать отработанное моторное или любое другое сланцевое масло, раствор соли в бензине (1 кг соли на ведро бензина). Кстати, после обработки маслом стену надо протереть бензином, иначе штукатурка будет плохо держаться.

Алексей ТУМАНОВ.

Таков уж российский менталитет: если муж старше жены хоть на десять, хоть на двадцать лет - нормально. Если же женщина старше... Чего только не выслушают супруги от "доброжелателей"! И что, мол, "мамочку" себе нашел, а эта "мамочка" нагулялась, ее теперь на молоденьких потянуло... "Доброжелателей" слушать особо не стоит, просто присмотритесь, как ведет себя ваша подруга. По тем или иным признакам нетрудно догадаться, как она к вам относится.

Действительно, к 30 годам потребность женщины в сексе возрастает. Однако, если встречается она с молодым человеком исключительно "ради здоровья", это легко заметить. Он не интересен ей как человек, она не лезет в его жизнь, не стремится узнать поближе, избегает появляться с ним в своей компании, не знакомит со своими родными, совершенно не заботится о нем. Все встречи проходят по стандартному сценарию: встретились, туда-сюда сходили, потрепались ни о чем, переспали, разошлись до следующего раза. Другой вариант - как человек он ей не интересен и не нужен, она просто хочет родить ребенка и считает, что именно этот мужчина ей подходит в качестве "производителя": спортсмен, к примеру, или не пьет, не курит, к тому же красив... Хотя такая связь очень недолговечна: стоит женщине увериться в том, что она беременна, как "мальчику" дается отставка. В этом случае женщина также старается дистанцироваться от него, сводя все общение к сексу. Более того, она приложит все усилия, чтобы скрыть от него как можно больше информа-

забить трубу с торцов пробками. Для сгибания можно использовать любую подручную оснастку - тиски, бревно. Потом пробки вытаскивают, песок высыпают, а трубу промывают водой.

Людмила БЕЛОУСОВА.
пос. Лесной Московской области.

Я встречаюсь с женщиной на девять лет старше себя. Очень ее люблю, хочу жениться. Но все в один голос говорят, что она меня не любит, что молодой мужик ей нужен "для здоровья". Мне 22 года, ей - 31. Как узнать, любит ли она меня?

А.С. Волгоградская область.

ЗАЧЕМ Я ЕЙ НУЖЕН?

ции о себе, чтобы потом "не доставал", не стоял под окнами и не встречал после работы.

Нормальное же отношение определить несложно. Если женщина действительно любит вас, она прежде всего будет о вас заботиться, кормить, поить, предлагать помощь по хозяйству. Второй важный признак - общение с друзьями и родственниками, как ее, так и вашими. На этапе "женихства" нормальная женщина приложит все усилия, чтобы понравиться родителям будущего мужа. Обратите внимание также на то, интересны ли вы ей как человек. То есть слушает ли она ваши рассказы о чем-либо, поддерживает ли ваши увлечения. И, кстати, делится ли своими переживаниями, проблемами, планами на будущее. Если да, то волноваться нечего - вы для нее не "терапевтическое средство", не возможный отец ее ребенка, а человек, причем любимый.

Поэтому, если она о вас заботится, охотно ходит с вами в любые компании, знакомит вас со своими родными и не боится знакомиться с вашими, при этом вам есть о чем поговорить, если она охотно, с радостью принимает от вас помощь по хозяйству, - не сомневайтесь и смело делайте предложение: наверняка она вас любит.

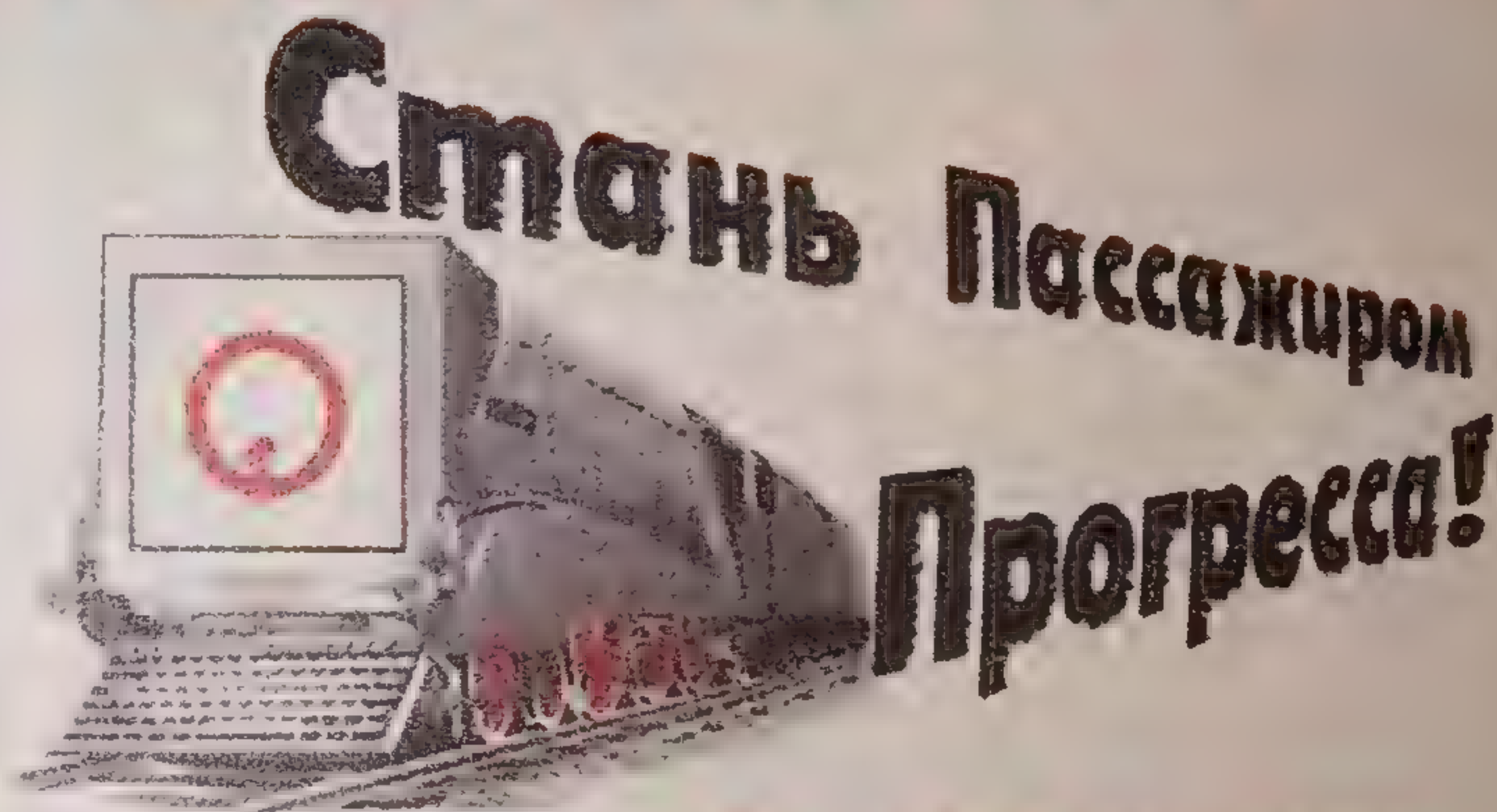
Марина ЛЬВОВА, психолог.

Затем, не трогая общую кухонную вытяжку, вырезаете (рассверливаете) в стене новое окно под воздуховод. Обычно такая врезка делается

или алебастром. Когда на кухне очень дымно, можно включать сразу общую и надплитную вытяжки.

Сергей ДМИТРИЕВ.

КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР



QUATRUM

**Технософт - компьютерный центр
предлагает компьютер
QUATRUM-Standart
на базе процессора Intel® Pentium® 4
с тактовой частотой 1.50 ГГц.
Тел. 261-34-01 E-mail: contacts@pclife.ru
М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.**

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation.



Вот какие способы предлагает **Валентина РУЖНИКОВА** из г. Усолье-Сибирское Иркутской области.

Если вы попали под дождь, не складывайте непросохший зонт - при таком обращении он долго не прослужит. Хранить зонты лучше в сухом месте при комнатной температуре. Они не любят жару выше 35 и холод ниже 10 градусов. Испачканный зонт можно вымыть теплой водой со стиральным порошком. Затем ополоснуть чистой водой и высушить. Пятна попробуйте удалить столовым уксусом,

Поблекший или сломанный зонт испортит любой шикарный наряд. Чтобы этого не случилось, за зонтиком надо тщательно ухаживать, а как это сделать наиболее эффективно, рассказали наши читатели в Клубе взаимопомощи, отвечая на вопрос Аллы КОРОТКОВОЙ из Самары.

наполовину разбавленным водой, или кашицей из стирального порошка. А вот бензин, керосин, ацетон и другие растворители применять для чистки зонтов не следует.

А вот как приводит в порядок свой зонт **Хадижат ИБРАГИМОВА** из села Спирино Новосибирской области.

Налейте в ведро 5 л теплой воды, добавьте столовую ложку нашатырного спирта. Намочите в растворе и проведите по зонту несколько раз мок-

та слегка протерлась, то можно изнутри смазать его бесцветным лаком. Но если все-таки зонт уже совсем не подлежит ремонту и восстановлению, все равно не торопитесь его выбрасывать. Из спиц можно сделать большую иглу, шило, отвертку для мелких винтиков. Из стальной полоски фиксатора - инструмент для резьбы по дереву - штихель.

Ручка зонтика еще послужит в качестве рукоятки отвертки или какого-нибудь другого инструмента.

Получила ответ на свой вопрос о том, как ухаживать за живописными картинами, и **Валентина НЕСТЕРЕНКО** из Нижнего Новгорода

Вот что предлагает **Наталя МОСКАЛЕНКО** из Димитровграда Ульяновской области.

Картины, написанные масляными красками, можно протирать тряпочкой, смоченной в слегка взбитом яичном белке. Это удаляет пыль, следы от мух и придает полотнам блеск. Можно вымыть такую картину сначала тряпочкой, смоченной в мыльном растворе, а затем - в чистой воде. Если картина сильно загрязнена, то на полотно через волосяное сито просейте печную золу, налейте теплую мыльную воду, затем смойте чистой водой. После этого

Л. ЖИРЯКОВА из города Кольчугино Владимирской области - художник-любитель, поэтому она тоже поделилась своими секретами ухода за картинами.

Во-первых, картины ни в коем случае нельзя вешать на стены, освещаемые солнцем. Краски от этого выгорают и теряют свежесть. Очень загрязненную картину покройте белой влажной тряпочкой на 2-3 часа, затем просушите и слегка проведите по ней полотно тканью, смоченной льняным маслом. Благодаря этому картина обретет блеск. Разрезанная пополам сырая картофелина тоже неплохо очистит картину, написанную маслом.

Но если картины украшают ювелирные украшения, которые также требуют ух-

Во-первых, чтобы предохранить украшения от загрязнения и повреждений, их обязательно нужно снимать во время домашних работ, а также при пользовании косметикой. Особенно берегите бирюзу - цвет камня может измениться от воздействия мыльной пены, духов, ацетона, кислот, косметики, даже воды и солнечного света. Натуральная бирюза портится от контакта с оливковым маслом. Под воздействием солнечных лучей также тускнеют аметист и топаз.

Блеск золота можно восстановить, если промыть его в мыльной воде с добавлением нашатырного спирта

ванный сосуд положите кусочек цинка и подлежащие очистке золотые и серебряные изделия, залейте их горячим раствором кальцинированной (бельевой) соды (столовая ложка соды на 0,5 л воды). И оставьте на некоторое время. Ваши броши, кольца и цепочки заблестят как новые.

Предложила свои способы и **Марина ЖДАНОВА** из г. Гуково Ростовской области.

Золотые украшения погружите в мыльную воду и осторожно потрите мягкой зубной щеткой, особенно места около застежек. Цепочку мойте в бутылке, слегка потряхивая, пока грязь не сойдет. Потом обсушите полотенцем.

В перстнях больше всего пыли скапливается под камнем. Наверните на спичку кусочек ваты, смочите в одеколоне или глицерине (можно сделать смесь магнелии и нашатырного спирта) и аккуратно почистите камень и его оправу сверху и снизу. Затем фланелью или кусочками замши отполируйте кольцо. Оправу камня ни в коем случае нельзя чистить острыми предметами - можно ее повредить.

Жемчуг натуральный и искусственный надо беречь от царапин и хранить отдельно от других украшений. Изредка протирать бархоткой. Бусы из натурального жемчуга рекомендуется каждый год перенизывать.

Янтарь безбоязненно можно вымыть в теплой мыльной воде.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ ПРИСЛАНЫ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ

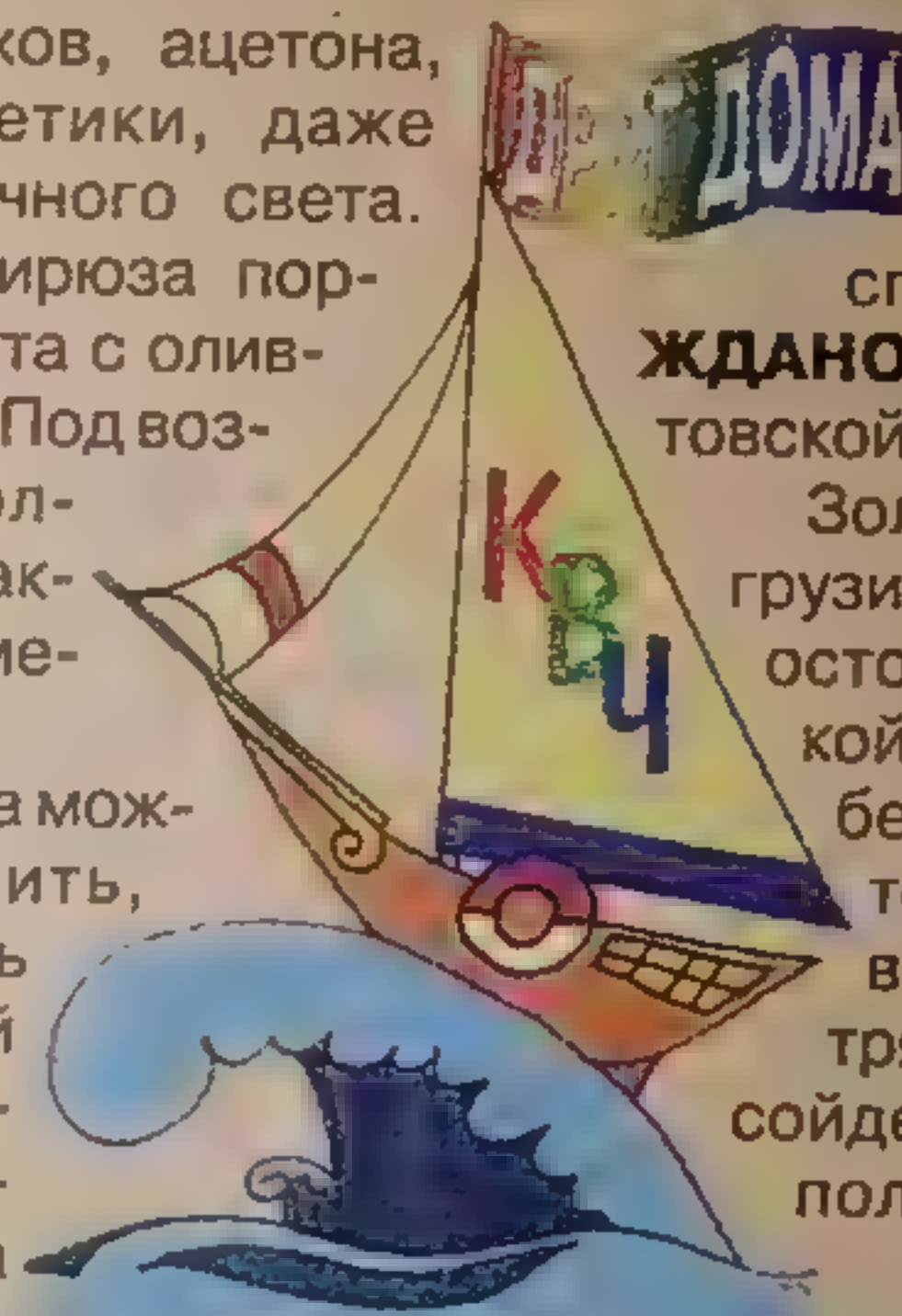
НАШАТЫРЬ ДЛЯ ЗОНТИКА, ЦЕПОЧКИ И КОЛЬЦА

да. Поэтому воспользуйтесь одним из советов, присланных в Клуб взаимопомощи нашими читателями по просьбе **Елены КРЕМНЕВОЙ** из Санкт-Петербурга.

По мнению **Светланы КРАЦ** из г. Улан-Удэ (Бурятия), для того чтобы без хлопот очистить золотые украшения, нет лучше способа, чем "Ферри" - всем известного средства для мытья посуды. Налейте в стакан воды, добавьте немного "Ферри" и опустите туда золото. Хорошенько помешайте - и увидите, как раствор буквально на глазах нач-

(на стакан воды пол чайной ложки нашатыря). Затем сполосните чистой водой и протрите. Так же освежают золотые украшения с камнями. Нашатырного спирта при этом потребуется 6 капель на стакан воды. Серебряные и посеребренные изделия моют в растворе столовой ложки нашатырного спирта на литр воды. Украшения с эмалью очищают ватным тампоном с нанесенной на него смесью зубного порошка с несколькими каплями нашатырного спирта.

Если серебряная цепочка или кольцо покрылись темным



док свой зонт **Хадижат Ибрагимова** из села Спирино Новосибирской области.

Налейте в ведро 5 л теплой воды, добавьте столовую ложку нашатырного спирта. Намочите в растворе и проведите по зонту несколько раз мокрой щеткой. Затем перелейте воду в таз, опустите в него раскрытый зонтик и каждый клин тщательно вымойте щеточкой. Теперь разведите в 10 л воды 2 столовые ложки уксуса и хорошо прополощите в этом растворе уже чистый зонт. Это нужно для того, чтобы освежить расцветку.

Поделилась своими советами по уходу за зонтиками и **Лидия ЩЕРБАК** из г. Златоуст Челябинской области.

Например, если ткань зон-

тика можно вымыть такую картину сначала тряпочкой, смоченной в мыльном растворе, а затем - в чистой воде. Если картина сильно загрязнена, то на полотно через волосяное сито просейте печную золу, налейте теплую мыльную воду, затем смойте чистой водой. После этого картину просушите с помощью полотенца и покройте лаком. Неплохо чистить картины губкой, смоченной уксусом или разведенной водой. Или воспользуйтесь еще одним способом. Протрите картину печеной луковицей, разрезанной пополам, промойте водой, дайте высохнуть и покройте полотно взбитыми яичными белками или бесцветным лаком.

тия), для того чтобы без хлопот очистить золотые украшения, нет лучше способа, чем "Ферри" - всем известного средства для мытья посуды. Налейте в стакан воды, добавьте немного "Ферри" и опустите туда золото. Хорошенько помешайте - и увидите, как раствор буквально на глазах начнет мутнеть. Оставьте украшения в этом растворе на всю ночь. Утром, не вынимая из стакана, прополощите украшения, несколько раз меняя воду, выложите на разложенное на столе полотенце. Пусть сами обсыхают. Чисто, блестит и нет никаких механических повреждений.

Множество способов ухода за ювелирными изделиями предложила **Любовь ВОРОНОВА** из Екатеринбурга.

ребренные изделия моют в растворе столовой ложки нашатырного спирта на литр воды. Украшения с эмалью очищают ватным тампоном с нанесенной на него смесью зубного порошка с несколькими каплями нашатырного спирта.

Если серебряная цепочка или кольцо покрылись темным налетом, промойте украшения в теплой мыльной воде, затем почистите мягкой тряпочкой, смоченной в смеси нашатырного спирта и зубного порошка, еще раз промойте чистой теплой водой и протрите мягкой тряпочкой.

Блеск золотого кольца без камня можно восстановить, если потереть его о бумагу, на которую нанесен мазок губной помады.

В стеклянный или эмалиро-

из натурального жемчуга рекомендуется каждый год перенизывать.

Янтарь безбоязненно можно вымыть в теплой мыльной воде.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Как чистить различную кухонную посуду, особенно старую чугунную и медную?

Ирина КАТКОВА.
Волгоград.



Чтобы сохранить витамин С и другие витамины, овощи нужно класть в кипящую воду.

Не кладите в кастрюлю все овощи сразу. Иначе одни успеют перевариться, а другие останутся сыроватыми. Поварите сначала капусту, потом картофель и в конце варки - пассерованные овощи.

Пассеровать овощи и томаты луч-

ше всего в посуде с толстым дном, помешивая деревянной лопаточкой и не давая зарумяниться.

Перед тем как положить в щи квашеную капусту, нужно потушить ее отдельно с жиром в небольшом количестве воды. Капуста приобретет приятный аромат и разрушит молочную кислоту, которая задерживает размягчение капусты.

Так же, как капусту, нужно тушить и свеклу, добавив при этом уксус. Благодаря этому лучше сохраняется цвет свеклы.

Картофель надо сварить до полуготовности и только после этого класть кислые продукты. Иначе при варке в кислой среде картофель "дубеет".

Пассерованные овощи, лавровый лист, перец горошком лучше класть в конце варки, чтобы при кипении они не потеряли аромат.

Для заправки супов муку смешайте с маслом или жиром, пассеруйте, помешивая, до светло-кремового цвета. Мука при этом теряет запах сырости, приобретает ореховый аромат и дает супу клейкость. Ей нужно дать немного остыть, разбавить бульоном, хорошо размешать.

Тамара ОРЛОВА.
г. Славгород Алтайского края.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Как быть, если мы хотим создать у себя дома благоприятную с точки зрения экологии атмосферу? Вот несколько полезных советов.

Регулярно проветривайте квартиру. Тому, кто живет вблизи улицы с сильным движением, разумнее всего делать это ранним утром и поздним вечером, а днем открывать окно лишь на несколько минут.

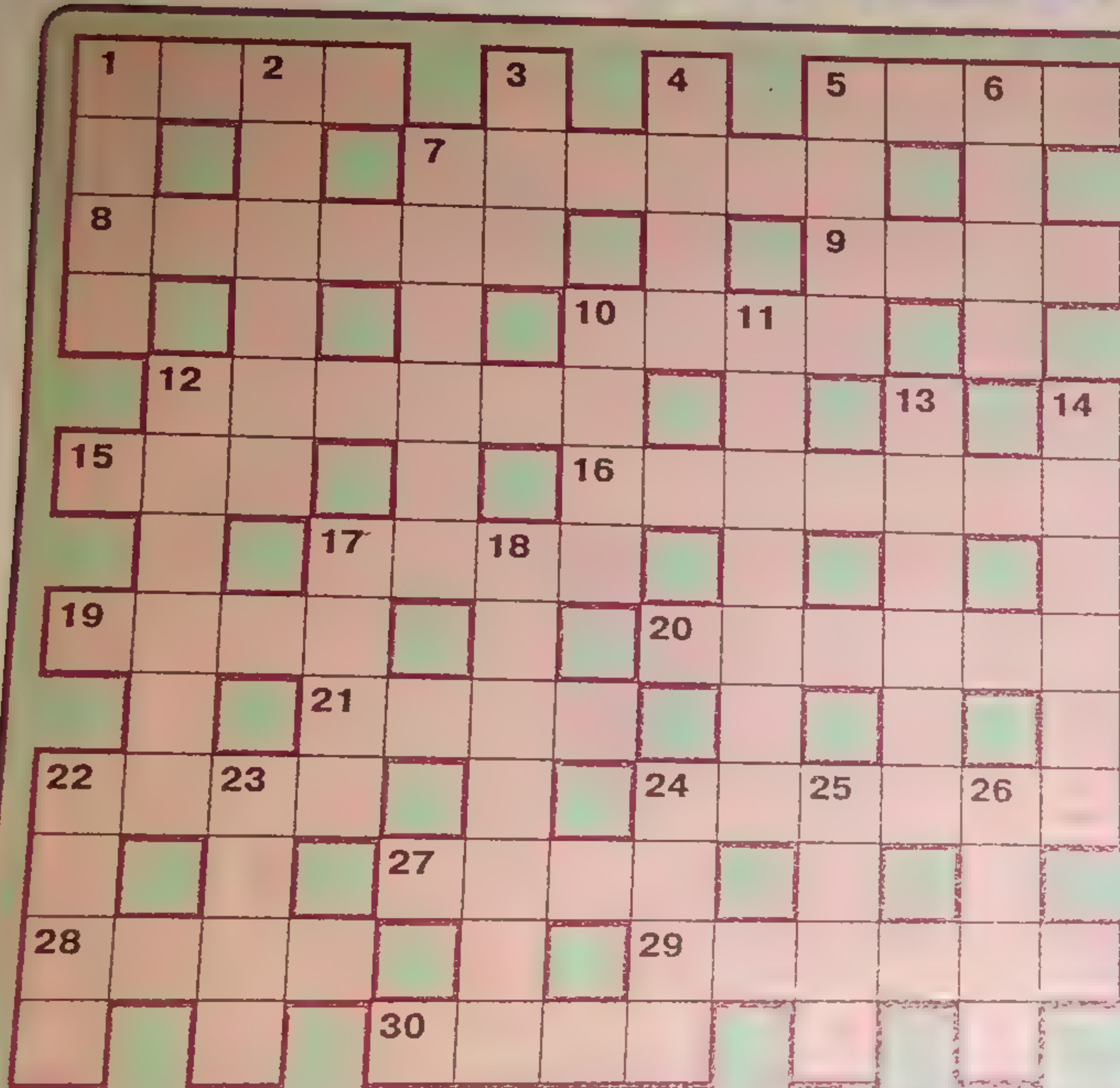
Если вы собираетесь делать ремонт, покупайте необходимые строительные материалы из натурального вещества, каковыми являются дерево, хлопок, кокосовое волокно, пробка.

Прежде чем постелить в квартире новый ковер, тщательно проветрите его! Если меняете линолеум в кухне, по возможности на открытом пространстве промойте новое покрытие. Внимательно выбирайте клей для обоев. А делая покраску, отдавайте предпочтение быстрому сохнущему и наименее пахучим краскам.

Если вы хотите, чтобы в квартире был приятный воздух, поставьте в комнате несколько горшков с цветами. Время от времени обрызгивайте водой листья комнатных папоротников, гербер, гераней. Филодендрон и другие растения вытягивают из воздуха вредные вещества.

Галина АФАНАСЬЕВА.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Косметический "намаз". 5. Музыкальный отец Жизели. 7. Популярная серия импортных йогуртов. 8. "Молочная" часть общества. 9. Круг для метания. 10. Дамское украшение на шею. 12. Если у вас нету тети, значит, у вашей мамы ее не было. 15. Часть лица, которая бывает до ушей. 16. Российский кутюрье. 17. "Расстроенный" кислород. 19. Сердитое чувство. 20. Спиннинг по своей сути. 21. Столетник по-научному. 22. Врачебная процедура. 24. Ягода, съедаемая с кислой миной. 27. Острый перец. 28. Светский банкет. 29. Бумага для черчения. 30. Платье-оборотень.

По вертикали. 1. И девичья, и песчаная. 2. Ночи этого африканского государства мож-

но видеть в заглавии повести А.С. Пушкина. 3. Термин, обозначающий, что картофель был поджарен по-французски. 4. Тушеное кушанье. 5. Горы, родившие Амазонку. 6. Птица, специалист по вопросам рождаемости. 7. Композитор А.Н. Скрябин посвятил ему целую поэму. 10. Сладкоголосый сказочный кот. 11. Говорят, что настоящая женщина может из ничего "сделать салат, шляпку и ...". 12. Справочник по постельным видениям. 13. Резкий рост цен. 14. Столица двух частей света. 17. Продолговатая окружность. 18. Ближнее пограничье деревни. 22. Юность дня. 23. Пронумерованное сочинение. 24. И фрукт, и птица. 25. Разновидность натуральной кожи. 26. Один из тех, кого, по мнению Козьмы Пруtkова, имеет даже устрица.

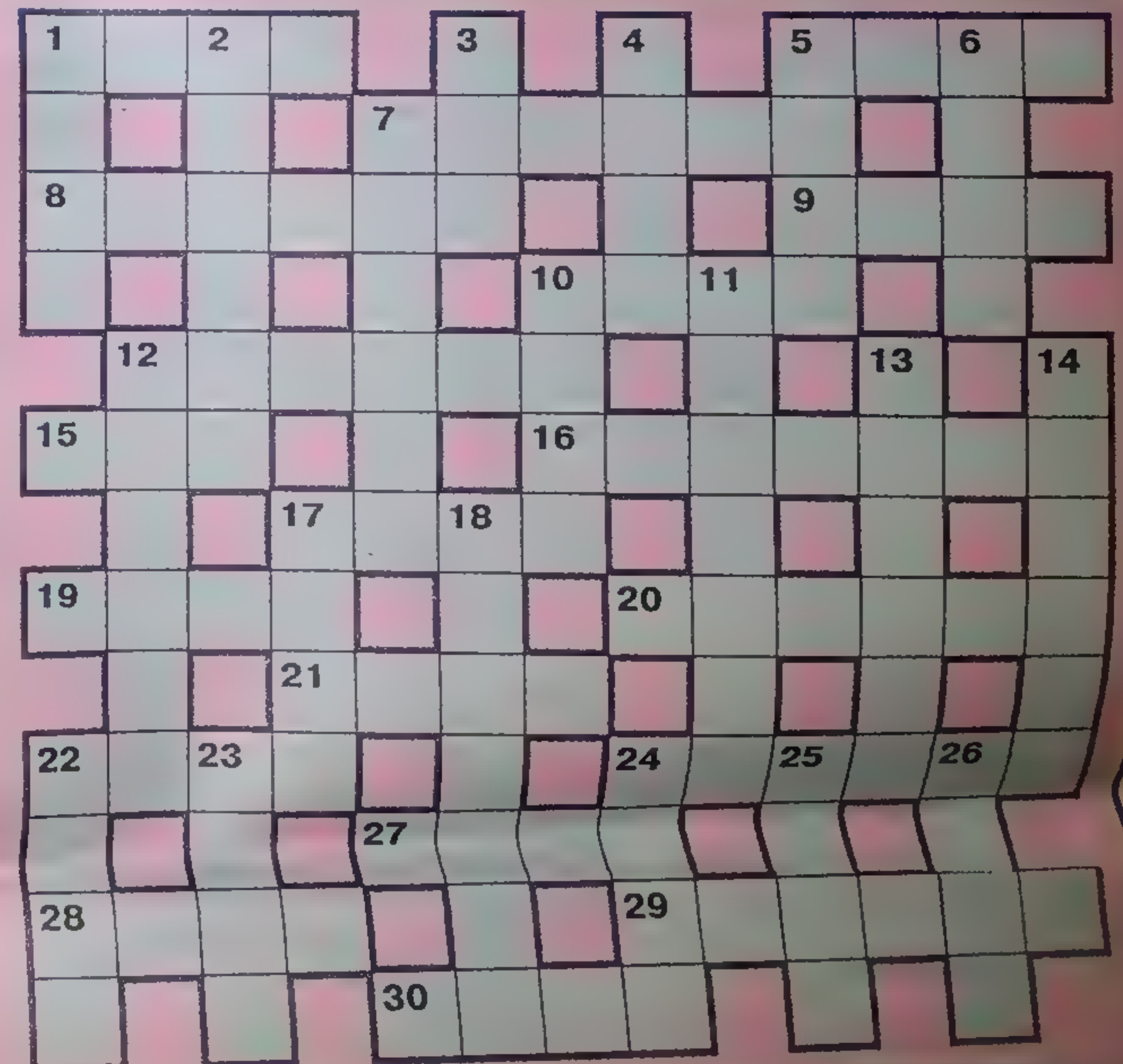
лось, лишь бы не плакало. 28. Ткань на джентльменский пиджак. 29. Всадник кавказской национальности. 30. Должность пушкинского Салтана.

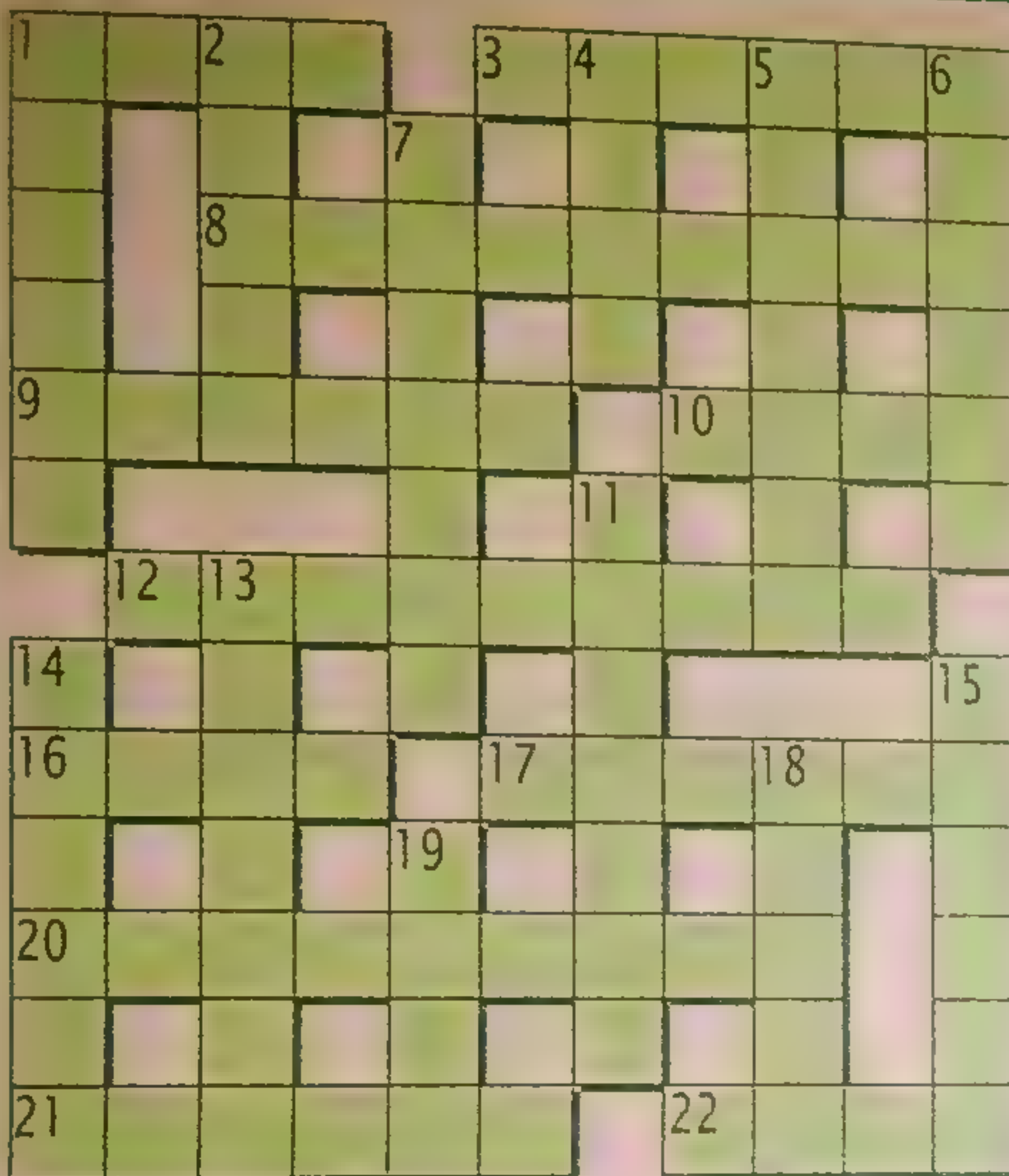
По вертикали. 1. Инструмент, на котором любил музицировать

Пифагор. 2. Подходящее судно для нефтеперевозок. 3. Шкафчик, всегда наполненный у трезвенника, но вечно пустующий у алкающего. 4. Ресторанный прайс-лист. 5. Украинский национальный "наркотик". 6. Писатель, познакомивший Робинзона Крузо с Пятницей. 7. Папиросный патрон. 10. Материал скульптора и травматолога. 11. Кого из российских дипломатов называли "мистер нет"? 12. Протокольный разговор со следователем. 13. Место для "отмывки" золота. 14. Противотанковая преграда. 17. Осмысленная последовательность битов. 18. Углубление, выбитое колесами. 22. Создатель первого газового двигателя. 23. "Небритый колобок". 24. Единица измерения умного лба. 25. Крепкий приятель тоника. 26. Место встречи клерков и боссов.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. "Скорлупа" для рыцаря. 5. Перебродивший напиток из яблочного сока. 7. Судно с рабами на веслах. 8. По нему строятся от мала до велика. 9. Подъемник в подъезде. 10. "У людей нет нехватки силы, у них есть нехватка воли" (французский писатель). 12. Они, конечно, не панацея, но очень хорошо помогают против бедности. 15. Уголовный приватизатор. 16. Нарушение правил в хоккее. 17. Второе повторение истории, по мнению Карла Маркса. 19. Клуб избирательного участка. 20. Кудри в конечной фазе их развития. 21. Снежный человек. 22. Любимый собеседник Ходжи Насреддина. 24. Подстенный выход из застенка. 27. Чем бы оно ни теши-





ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали.

1. Зерно, прошедшее через жернова. 3. Единица аплодисментов. 8. Горящий в темноте жучок. 9. Он принес Элли в страну Жевунов. 10. Чувство, испытываемое внезапно покрасневшим человеком. 12. Каждая из тех, кто при встрече сразу подает лапу Чебурашке. 16. Весь текст, произносимый актером. 17. "Старший брат" баранки. 20. Литературный отец чудо-зверя Тянитолкая. 21. Ботинки с полосьями. 22. "Соска" для спящего мишки.

По вертикали. 1. Неразговорчивый человек. 2. Место, где намеревался купить бутылку квасу человек рассеянный с улицы Бассейной. 4. Желтый телепузик. 5. "Плод" кукурузы. 6. Хохлатый попугай. 7. В Древнем Риме этот месяц был десятым. 11. Болотная попрыгунья. 13. Мальчик-с-пальчик по сравнению с Дюймовочкой.

14. Рыбачья "острота". 15. Небылица о царе Салтане. 18. Переносной дождик. 19. Его повторяет эхо.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
915-44-51
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 20.03.2002 г. в 19.00.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 12

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Текстиль. 4. Плафон. 9. Раек. 10. Очки. 11. Пра-матерь. 14. Омлет. 17. Астра. 18. Центнер. 19. Педикюр. 20. Сосиска. 24. Отворот. 25. Ручей. 26. Аванс. 30. Бутерброд. 32. Грей. 33. Сова. 34. Слаксы. 35. Реверанс.

По вертикали. 2. Клеш. 3. Искра. 5. Амбра. 6. Ночь. 7. "Дзин-тарс". 8. Красота. 9. Работа. 12. Сельдерей. 13. Искусство. 15. Челюсти. 16. Федотов. 21. Кардиган. 22. Доверие. 23. Вистра. 27. Кушак. 28. Долив. 29. Зевс. 31. Коса.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонта-ли. 1. Ихтиолог. 4. Допинг. 9. Брют. 10. Бред. 11. Клиентура. 14. Йорик. 17.

Дартс. 18. Февраль. 19. Квартал. 20. Закуска. 24. Молоток. 25. Тупик. 26. Жилет. 30. Беспредел. 32. Иван. 33. Лапа. 34. Цензор. 35. Тормашки. По вертикали. 2. Трюм. 3. Ловля. 5. Пуаро. 6. Герб. 7. Бедность. 8. Контора. 9. Брайль. 12. Дистанция.

13. Завистник. 15. Педагог. 16. Алмазов. 21. Фатализм. 22. По-пурри. 23. Щети-на. 27. Девиз. 28. Ветер. 29. Заяц. 31. Фарш.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонта-ли. 1. Слон. 7. Огурец. 8. Парус. 9. Оплата. 10. Киоск. 13. Ангар. 16. Баллон. 17. Юннат. 18. Пин-цет. 19. Агат.

По вертикали. 2. Ларго. 3. Носок. 4. Руслан. 5. Сест-ра. 6. Шпик. 11. Италия. 12. Солн-це. 13. Анюта. 14. Гонка. 15. Рота.



Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиловский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцневская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 184950 экз. Заказ № 0850. Цена свободная.

Подписано в печать 20.03.2002 г. в 18.00.



а на практике осуществляется с помощью точного отбора и продуманной расстановки мебели. Здесь спят, едят, работают, принимают гостей, и для всего надо найти соответствующие места.

При обустройстве однокомнатной квартиры уместно полное оптимизма утверждение, что качество пространства не зависит от его размеров. В

давящий потолок, небольшое окно дает мало света. Что тут можно сделать?

Немного фантазии, и... Окно и потолок, конечно, остались без изменения, но в комнате теперь свободно и просторно, легче дышится, и она вовсе не выглядит мрачной и тесной. Как мы этого добились? Просто. Судите сами.

из него дополнительный диванчик. Композицию продолжает ящик для постельного белья, он же - столик за изголовьем. Крышка столика поднимается, и постель убирается внутрь. На поверхности столика не нужны лишние выступы, поэтому ручка заменяет круглое отверстие. Если все вещи не умещаются в ящике, можно использовать плоский ящик, убирающийся под диван. Вдоль противоположной стены стоит шкаф для одежды и телевизор на невысокой тумбе. Вот и все. Обстановка лаконичная, но гостиная выглядит стильно-элегантной.

Все вместе создает ощущение свободы и простора.

Еще в нашей комнате есть маленький секрет. Это мини-кабинет, о существовании которого гости не догадываются. Он располагается... в стенном шкафу. За раздвижными дверцами скрыт от посторонних глаз компьютер, стоящий на маленьком столике, и складной стул. Контейнер на роликах и

сосед, например, приобрел странный предмет мебели - "все в одном". Он используется одновременно как кровать, стеллаж, письменный стол и прочее. Нужна ли деленная смекалка? Или выбрать подобный "многофункциональный комбайн". Хотя модно положено бороться с рутинной и штампами быта. Но наша новая комната...



ТЕСНО, ЗАТО УЮТНО

Теснота - самый распространенный недостаток большинства квартир. Как же добиться максимального комфорта на скромных метрах?



самой неудобной комнате есть свои (иногда скрытые) достоинства. В маленьком помещении легче создать желаемую элегантную

Чем меньше помещение, тем проще по форме должна быть мебель, тем продуманнее цветовое решение. Светлые обои, прозрачные белые шторы, теплого сливочного цвета диванный чехол. Все деревянные предметы одного цвета (ореховый шпон). От-

Если комната всего одна, то стилем жизни должна стать функциональность. В четырех стенах необходимо разместить все на свете: столовую, спальню, кабинет и гостиную. Теоретически такое совмещение кажется невозможным,

продумать каждый квадратный сантиметр площади и подобрать функциональную мебель. Правда, любая ошибка будет видна как на ладони.

Представьте себе ситуацию. Практически квадратная 15-метровая комната. Низкий

комнате есть свои (иногда скрытые) достоинства. В маленьком помещении легче создать желаемую элегантную атмосферу, если тщательно продумать каждый квадратный сантиметр площади и подобрать функциональную мебель. Правда, любая ошибка будет видна как на ладони. Представьте себе ситуацию. Практически квадратная 15-метровая комната. Низкий тем проще по форме должна быть мебель, тем продуманнее цветовое решение. Светлые обои, прозрачные белые шторы, теплого сливочного цвета диванный чехол. Все деревянные предметы одного цвета (ореховый шпон). Открытые полки композиционно объединяют диван и книжный шкаф. Угловой диван раскладывается в широкую и удобную кровать. Рациональная планировка использует для расстановки мебели весь периметр комнаты. Под окном стоит низкий комод, положенные сверху подушки делают

маленький секрет. Это мини-кабинет, о существовании которого гости не догадываются. Он располагается... в стенном шкафу. За раздвижными дверцами скрыт от посторонних глаз компьютер, стоящий на маленьком столике, и складной стул. Контейнер на роликах и полки над столом позволяют держать под рукой все, что нужно для работы. Оставшегося места хватает, чтобы убирать предметы не первой необходимости: чемоданы, коробки, пылесос.

Конечно, такой стиль подходит не всем. Наш молодой

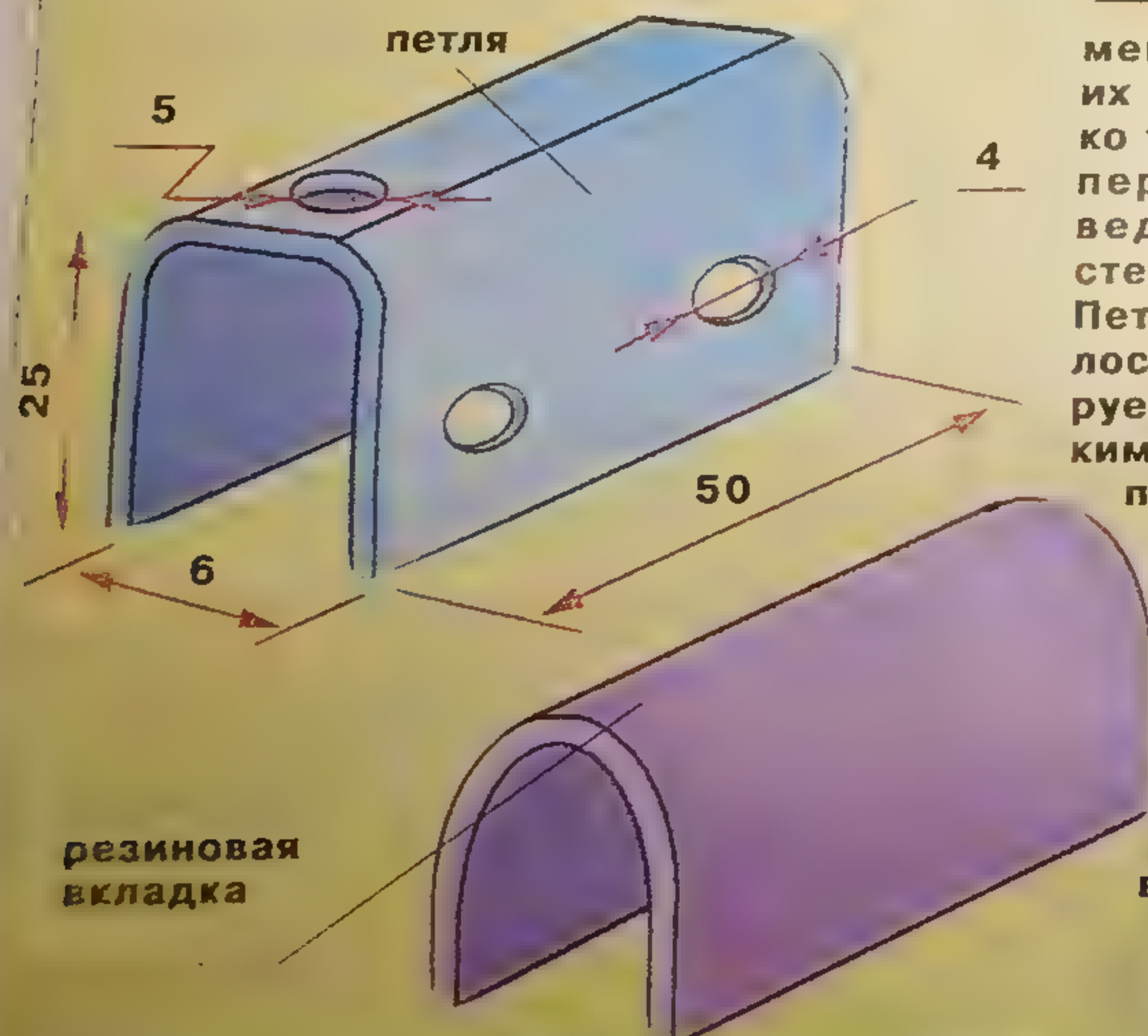
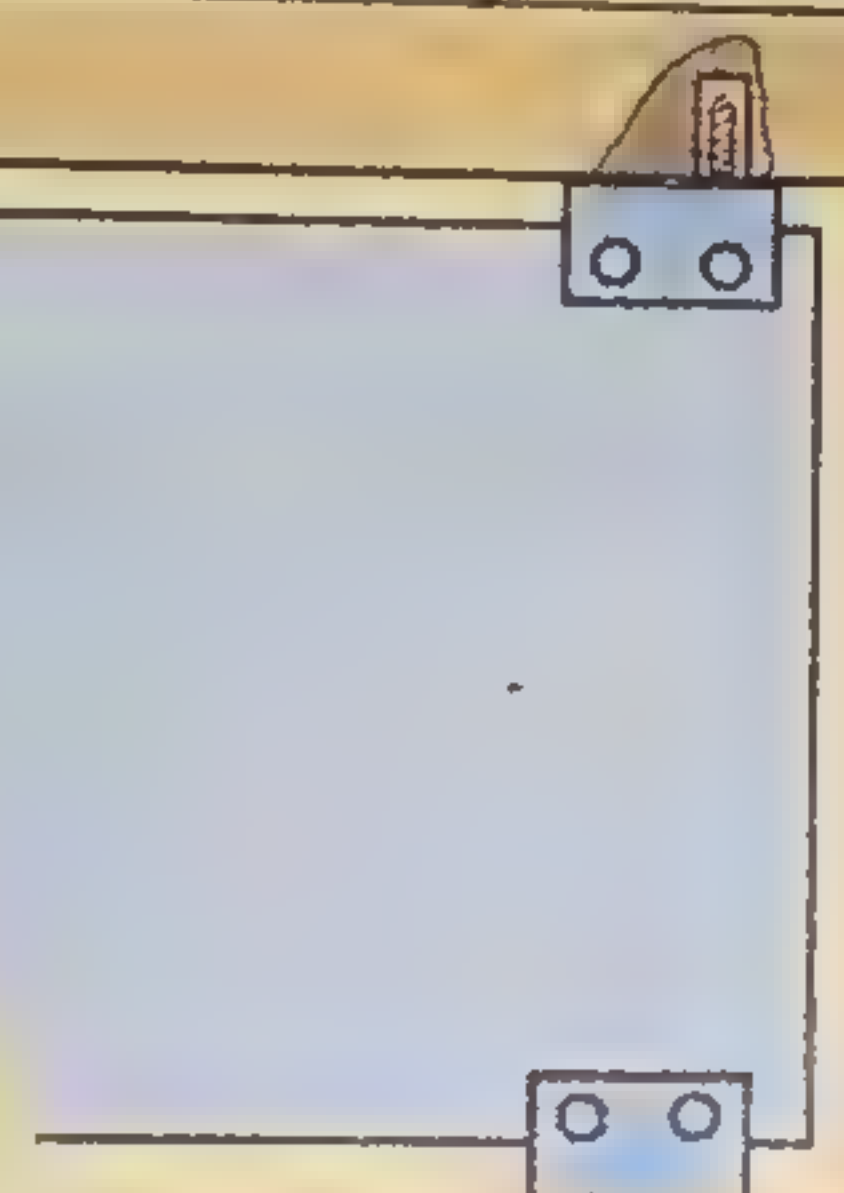
есть одновременно вать, стеллаж, письменный стол и прочее. Нужна определенная смелость, чтобы выбрать подобный "мебельный комбайн". Хотя молодым положено бороться с рутинной и штампами быта. Но наша новая комната нравится. Она как будто стала больше. В ней появились свободное пространство и воздух. Теперь это дом, в который хочется возвращаться после работы: жить здесь удобно и уютно.

Анастасия СЫЧЕВА,
художник-дизайнер.

ПРОЗРАЧНЫЕ ДВЕРЦЫ

Хочу дать совет тем, у кого маленькая кухня. Наверняка у вас на стенах висят полки. Но если дверцы у них сплошные, они сильно "съедают" пространство. Замените сплошные дверцы на прозрачные из оргстекла. Кухня с такими полками кажется просторнее.

Кстати, дверцы не из "плекса", а из настоящего стекла смотрятся наряднее,



меньше царапаются, их проще мыть. Только тогда вам придется переделать петли - ведь просверлить стекло смогут не все. Петля сгибается из полоски стали и фиксируется двумя маленькими винтиками через прокладки из плотной тонкой резины, лучше вакуумной. Схема петли и принцип установки - на рисунке. В качестве осей используются винты с головками впотай 5 x 20 мм.

Олег ОСИПОВ.
Челябинск.

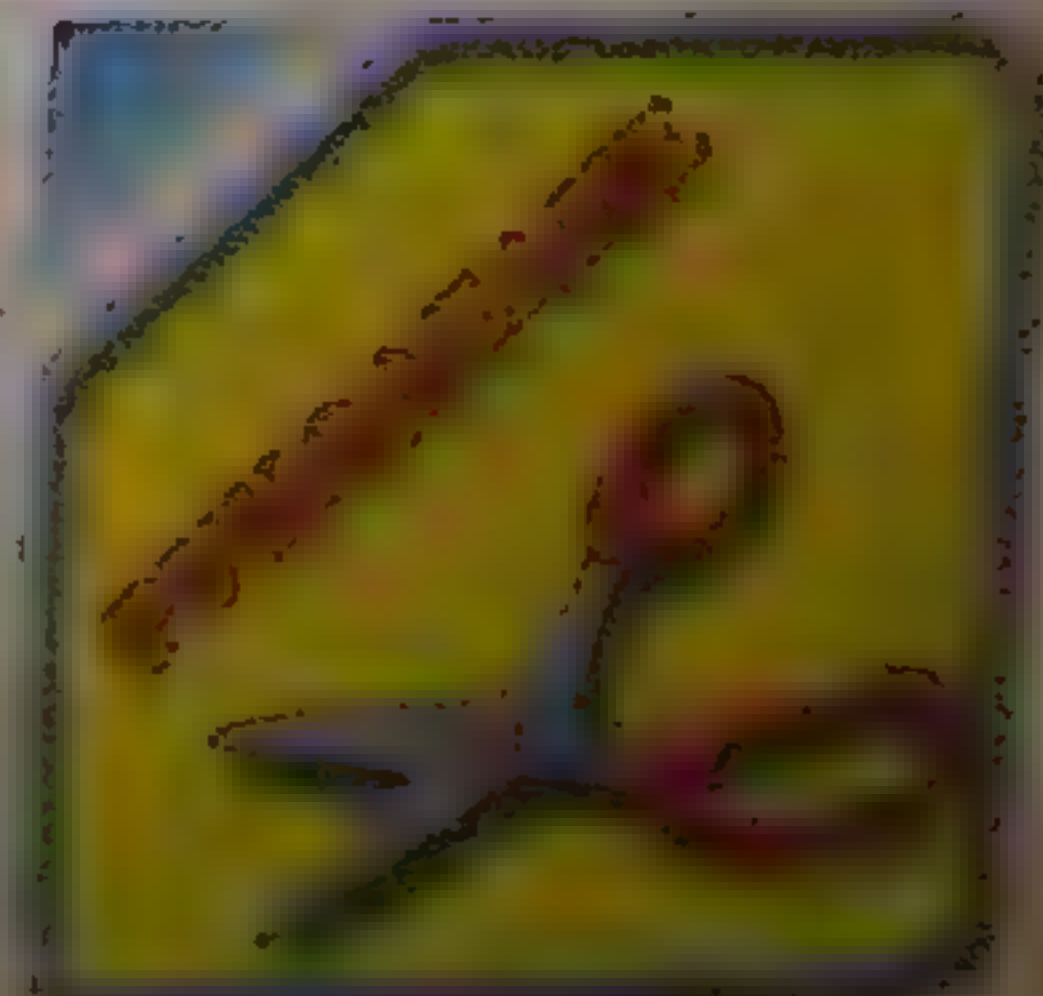
ПОКА ЕЩЕ НЕТ ЗЕЛЕННЫХ ВЕТОЧЕК

Искусственные зеленые веточки могут украсить ваш дом в ожидании настоящей весенней зелени. Попробуйте их сделать вместе с детьми.

Изготовить веточки совсем просто - на них надо завязать полоски из целлофановой бумаги. Сейчас в магазинах покупки помещают в цветные пакеты, они-то вам и пригодятся. Ветки могут быть любого цвета. Дома всегда найдется вазочка или стеклянная посуда из-под пищевых продуктов для того, чтобы их туда поставить.

Где взять веточки? Пойдите погулять и подышать свежим воздухом и обратите внимание на деревья - внизу, у корней дерева, пробиваются небольшие стройные веточки, вам они подойдут, а деревьям они совсем не нужны: только забирают у них питание. Срежьте ножницами или острым ножиком, а вот ломать ветки кустарников не следует.

Маргарита ГУСАКОВА.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

УКРАШЕНИЕ СТОЛА - КРУТОБОКАЯ СВЕКЛА

СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА

Первый способ. Возьмите 500 г свеклы, луковицу, полстакана растительного масла, 3 столовые ложки томатного соуса, столовую ложку уксуса, черный молотый перец, лавровый лист, соль по вкусу. Свеклу отварите, натрите на терке, добавьте масло, томатный соус, уксус, натертый лук, перемешайте, тушите на слабом огне 10-15 минут, добавьте соль, лавровый лист и еще готовьте минут 10. Можно использовать свеклу с морковью в равных пропорциях.

ВЕСЕННИЙ БУТЕРБРОД

Смешайте порезанные перья лука, чеснока, листья укропа, петрушки, крапивы. Посолите по вкусу и разотрите деревянной толкушкой. Теперь можно делать бутерброд. На хлеб намажьте сливочное масло, а сверху выложите зеленую массу.

Альбина КИРСАНОВА.
г. Подольск
Московской области.

Второй способ.

Возьмите 500 г свеклы, 250 г соленых огурцов, 3 зубчика чеснока, небольшую луковицу, растительное масло, уксус, соль, перец по вкусу.

Неочищенную свеклу вымойте, сварите, охладите, почистите. Соленые огурцы очистите от кожуры и семян. Репчатый лук слегка обжарьте на растительном масле. Очистите чеснок. Все подготовленные овощи пропустите через мясорубку. Заправьте солью, перцем, растительным маслом.

СВЕКЛА С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

Мелко порежьте вареную свеклу, измельчите грецкие орехи. Разотрите с солью чеснок и немного стручкового перца.

3 столовые ложки уксуса и 2 столовые ложки растительного масла смешайте со свеклой, добавьте орехи, растертый чеснок.

20-30 минут, потом скатайте в батончики толщиной 3 см. Нарежьте наискосок, кусочки уложите на противень. Выпекают сухарики при температуре 170-180

нок, посыпьте зеленью петрушки.

СВЕКЛА С ТЫКВОЙ

Возьмите 300 г тушеной тыквы, 300 г вареной свеклы.

Натрите свеклу на терке, хорошо разомните тыкву, добавьте размоченные и измельченные сухофрукты (чернослив без косточек и курагу по 50 граммов), добавьте немного корицы и растительного масла.

СВЕКЛА С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ

Отварите 2-3 свеклы, 300 г фасоли. Все измельчите, перемешайте. Мелко нарежьте 300 г соленых или маринованных грибов, добавьте сок половины лимона, растительное масло или майонез.

Валентина АВЕРКИНА.
г. Тольятти
Самарской области.

СУП "ЦЕЛИННЫЙ"

Этот суп мы варили на целине, и сейчас он остался любимым в нашей семье.

Сварите бульон из любого мяса. В готовый бульон положите картофель, ложку риса. Когда картофель будет

Как-то в молодости я гостила на Кубани, и там приготовила это блюдо. Племянница назвала его мантами, хотя это не совсем так. Но с тех пор мы так и называем его - кубанские манта.

КУБАНСКИЕ МАНТЫ

А готовить их нужно так: 1 кг свиного мяса без костей порежьте соломкой. Морковь потрите на крупной терке, 2 луковицы мелко порежьте. Все хорошо перемешайте и обжарьте в казане (я, например, все жарю на свином жире), залейте кипяченой водой примерно до половины казана и оставьте вариться.

Пока мясо готовится, из 500 г муки, 3 яиц и небольшого количества воды замесите тесто, раскатайте два больших коржа, смажьте их свиным жиром и посыпьте мелко порезанным луком (1-2 небольшие луковицы). Придавите руками, закатайте коржи рулетом и нарежьте кольцами толщиной в 1 см. Когда мясо будет готово, положите эти кольца в казан и варите еще 10-15 минут. За это время вся жидкость выпарится.

Содержимое казана аккуратно переверните на большое блюдо, чтобы тесто оказалось внизу, а мясо сверху. Подавать можно, посыпав зеленым луком и укропом.

Анастасия АРШИНОВА. г. Гай Оренбургской области.

Это рецепт торта моей бабушки. Он является визитной карточкой нашей семьи - я пеку его на все большие праздники, и все наши знакомые, собираясь к нам в гости, спрашивают: "А "Наполеон" будет?"

Для теста возьмите: 2 стакана сметаны, полстакана топленого масла (можно три четверти пачки сливочного масла), 2 яйца, стакан сахара, неполную чайную ложку соды (погасить в уксусе), щепотку соли. Муки идет примерно 6

СЕМЕЙНАЯ ВИЗИТКА

хар растворился. Затем 3 полные столовые ложки муки разотрите с двумя желтками и стаканом молока, отлитым от 2 литров. Все хорошо разотрите, чтобы не было комочков, и влейте тонкой струйкой, мешая, в оставшееся горячее молоко с сахаром. Держите на огне до тех пор, пока эта масса не начнет загустевать, но не доводя до кипения.

Снимите с огня и положи-

К ЧАЮ
И КОФЕ

КОРЖИКИ

Возьмите 3 стакана муки, стакан сметаны, 125 г сливочного масла, 2 яйца, стакан сахара, пол чайной ложки соды, ванилин по вкусу.

Муку, смешанную с содой, просейте и соберите горкой, сделайте в середине углубление. В него положите сметану, масло, яйца, сахар и все перемешайте ножом, замесите эластичное тесто. Поставьте в холодильник на 30-40 минут. Затем раскатайте в пласт толщиной 1 см, вырежьте стаканом кружочки и уложите их на противень, смазанный маслом. Выпекайте коржики при температуре 230-250 градусов. Можно добавить в тесто мак.

СУХАРИКИ С КОРИЦЕЙ

Возьмите 1,5 стакана муки, 0,5 стакана сметаны, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 0,5 стакана сахара, 0,5 чайной ложки соды, 2 чайные ложки корицы.

Муку, смешанную с содой, просейте и соберите горкой. В середине сделайте углубление, положите в него все остальные продукты.

Тесто охладите в течение

кусочки уложите на противень. Выпекают сухарики при температуре 170-180 градусов до подрумянивания.

Сухарики также можно сделать с изюмом, маком, добавив их в тесто.

ПЕЧЕНЬЕ К КОФЕ

Возьмите 1,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 2 яйца, 0,5 стакана миндаля, четверть чайной ложки соды, пол чайной ложки соли.

Масло разотрите добела, добавьте сахар, соль, яйца и все взбейте до состояния однородной массы. Просеянную и смешанную с содой муку соедините с растертой массой и замесите тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 1 см, вырежьте различные фигурки, выложите их на противень, посыпанный мукой, смажьте яйцом, посыпьте мелко рубленым миндалем и поставьте на холод на 15-20 минут.

Выпекайте при температуре 250-260 градусов в течение 8-10 минут.

Виктория ЛИДЖИЕВА.
с. Яндыки
Астраханской области.

ЧЕРЕМША ДЛЯ САЛАТОВ ХОРОША

САЛАТ "ВЕСЕННИЙ"

Возьмите пучок черемши, 3 картофелины, сваренные в мундире, 2 сваренных вкрутую яйца, свежий огурец, зелень.

Все продукты порежьте, перемешайте, заправьте майонезом или сметаной.

САЛАТ ИЗ ЧЕРЕМШИ С ФАСОЛЬЮ

Возьмите пучок черемши, 2 стакана отварной фасоли, сваренное вкрутую яйцо, свежий огурец, зелень, орехи.

Яйцо и свежий огурец порежьте кубиками, зелень измельчите. Добавьте фасоль и

мелко нарезанную черемшу, дробленые орехи. Салат заправьте сметаной или майонезом.

САЛАТ "ИЗЮМИНКА"

Порубите соломкой взятые в любых пропорциях маринованные огурцы, отварной в мундире картофель, сваренные вкрутую яйца, отварную свиную печень, пучок черемши, зелень, соль по вкусу. Все перемешайте и заправьте майонезом.

Татьяна ПРОХОРУКИНА.
г. Гуково
Ростовской области.

Сварите бульон из любого мяса. В готовый бульон положите картофель, ложку риса. Когда картофель будет почти готов, добавьте щавель, зеленый лук, укроп, петрушку, лавровый лист. Пока все это варится, приготовьте приправу: в растительном масле пережарьте мелко порезанную луковицу, две средние морковки, натертые

ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ОБЕД

на мелкой терке. Жарить нужно до тех пор, пока масло не станет золотистым. При желании можно добавить столовую ложку натертой свеклы и обязательно столовую ложку томатной пасты или протертые помидоры. Дайте заправке покипеть несколько минут и влейте ее в суп. Поварите на медленном огне еще минут 5-7 и оставьте минут на 15 настаиваться. Подавайте со сметаной и половинкой сваренного вкрутую яйца.

СУП "АЛТАЙСКИЙ"

Приготовьте мясной бульон. Отдельно до готовности сварите белую фасоль. Сухие белые грибы замочите на 40 минут. После этого приготовьте заправку. В растительном масле прожарьте лук и грибы. В готовый бульон положите картофель, фасоль (но без отвара), морковь, нарезанную соломкой, заправку и варите до готовности. Готовый суп оставьте настаиваться минут на 15 и подавайте к столу. Все продукты я беру на глаз, а если суп получается очень густым, то в процессе варки бульон можно разбавить водой, в которой замачивались грибы.

Александра ТИМЧЕНКО.
Барнаул.

Сварите бульон из любого мяса. В готовый бульон положите картофель, ложку риса. Когда картофель будет почти готов, добавьте щавель, зеленый лук, укроп, петрушку, лавровый лист. Пока все это варится, приготовьте приправу: в растительном масле пережарьте мелко порезанную луковицу, две средние морковки, натертые

на мелкой терке. Жарить нужно до тех пор, пока масло не станет золотистым. При желании можно добавить столовую ложку натертой свеклы и обязательно столовую ложку томатной пасты или протертые помидоры. Дайте заправке покипеть несколько минут и влейте ее в суп. Поварите на медленном огне еще минут 5-7 и оставьте минут на 15 настаиваться. Подавайте со сметаной и половинкой сваренного вкрутую яйца.

Для крема нужно 2 литра молока с 3 стаканами сахара довести до кипения, чтобы са-

верти пачки сливочного масла), 2 яйца, стакан сахара, неполную чайную ложку соды (погасить в уксусе), щепотку соли. Муки идет примерно 6 стаканов, чтобы получилось крутое тесто, пригодное для раскатки. Готовое тесто разделите на 12 частей и испеките коржи.

Раскатанные коржи должны быть плотными и тонкими, держаться на скалке. Можно их складывать друг на друга, пересыпая мукой, а потом печь друг за другом. Пекутся они быстро на обычном противне на среднем огне.

После этого обрежьте торт по форме подноса или блюда, на котором он подается к столу.

Галина ШМАТКОВА.
Воронеж.

ГЕДЛИБЖЕ

Без этого блюда у нас в Кабардино-Балкарии не обходится ни один стол, который накрывается для гостей. Возьмите курицу и разделайте на части. На растопленном сливочном масле поджарьте лук до золотистого цвета, добавьте 2-3 столовые ложки муки и жарьте несколько минут. Затем добавьте 0,5 л холодной воды и быстро размешайте, чтобы получилась густая однородная масса.

Опустите в нее кусочки курицы, соль, черный и красный молотый перец по вкусу, добавьте немного сметаны. Все хорошо перемешайте. Если подливка получилась очень густой, долейте немного воды. Варите на среднем огне до полной готовности курицы. Когда она сварится, убавьте огонь и варите еще минут 10-15.

Подавайте на стол мясо вместе с подливкой, которая должна быть по густоте как сметана.

Фатима КУМАХОВА.
с. Верхний Лескен, Кабардино-Балкария.

В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование **Для тех, в ком не умерла искра творчества!** Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД

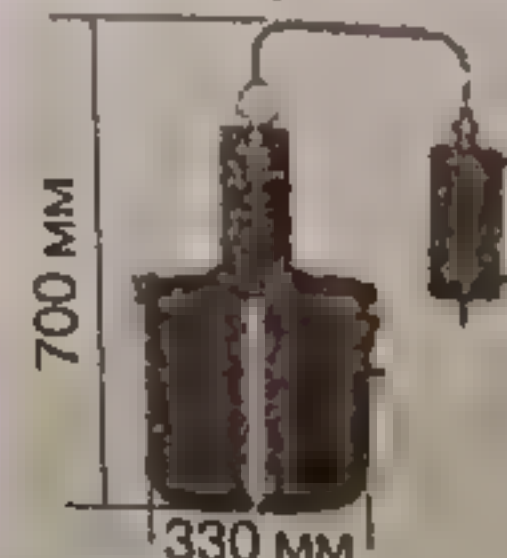
УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР

Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕЭС.

Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается. А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многотарельчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

117119, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63
Факс: (095) 930-70-39, www.isl.ru/oborud/alambik



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ДЛЯ ДВОИХ

Известный московский повар и дизайнер банкетов Зухра Конакова шутит, что она - настоящая героиня "Друга дома". И не только потому, что "Друг" - ее любимая газета. Просто много лет она только и делала, что сидела дома и весь ее мир состоял из двоих детей, крепко выпивающего мужа, который в упор не замечал, какая у него умная и талантливая жена, да еще из бесконечной стирки, глажки, уборки и т.д. Впрочем, была и отдушина - когда приходили редкие гости, она закатывала такие пиры, с которыми, по словам ее друзей, могли сравниться разве что кинематографические застолья из фильмов об эпохе Ивана Грозного.

Но так бы никто и не узнал о ее способностях, которые сама она считала делом вполне

обычным, если бы однажды ей не попалось на глаза интервью одной известной актрисы. Актриса говорила, что если Господь дал тебе при рождении хотя бы крошечную жемчужину, не прячь ее в раковину (то бишь кухню, спальню, детскую), а выложи на ладонь и вынеси к людям.

И тогда Зухра оставила педагогический институт, где училась на матфаке, и пошла учиться на... повара. И не проиграла! Теперь среди ее клиентов - политики и звезды эстрады, ну и конечно, простые люди, которым она отдает явное предпочтение. "Когда мне говорят что сервированную мной свадьбу не забудут не только виновники торжества, но и гости, и их родители, - для меня это лучшая награда. В такие мо-

менты я понимаю, зачем живу". Кстати, с переменной профессией к ней пришли и перемены в личной жизни. Ее второй муж, попробовав ее стряпню, сказал, что ничего другого больше в рот не возьмет.

Зухра, кстати, не считает, что путь к сердцу мужчины лежит непременно через его желудок. Но если вы приготовите хотя бы одно блюдо из ее авторской коллекции, которую она назвала "День рождения для двоих", - ваш любимый муж просто не сможет смотреть на вас прежними глазами. Что-нибудь обязательно изменится к лучшему.

Елена РУЛЁВА.



САЛАТ "ЛИРИЧЕСКАЯ МОЗАИКА"

Это одно блюдо, но включает в себя пять видов салатов.

1. Перец сладкий нарежьте звездочками. Выложите половинки перцев на большие салатные листья (лучше всего использовать высокий темный китайский салат). Внутрь звездочки поместите маслину.

2. Чернослив без косточек предварительно замочите в воде. В каждую ягоду вложите очищенный грецкий орех.

3. Баклажаны натрите на длинной терке или нарежьте соломкой. Обжарьте на сковороде. Пересыпьте молотыми и слегка обжаренными грецкими орехами, добавьте чуть-чуть чеснока, посолите. Майонез используйте в качестве "клея". Нарежьте кольцами маленькие помидоры (лучше всего "дамские пальчики").

4. Баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинами. Обжарьте с двух сторон в большом количестве масла, чтобы они стали мягкими. Откиньте на дуршлаг, чтобы масло стекло. В мягкую брынзу добавьте немного чеснока, зелень, майонез, тщательно перемешайте. "Языки" из баклажанов разложите на столе, на каждый краешек выложите приготовленную массу из брынзы. Сверните (с того конца, где брынза) в рулетики.

5. Тонко нашинкуйте обычную белокочанную капусту.

Маринованные огурцы натрите на терке или нарежьте мелкой соломкой. Добавьте чуть-чуть чеснока, немного моркови, все перемешайте. Заправьте уксусом с сахаром и солью. Натрите на мелкой терке свежую свеклу и хорошенько промните с нею салат - он приобретет нежно-фиолетовый оттенок. Сделайте из листика китайского салата кулечек, у основания скрепите зубочисткой, выложите туда салат. На блю-

до понадобится три таких кулечка.

Разложите на блюде по кругу большие листья салата. На один из листьев выложите чернослив. На другой - рулетики из баклажанов (в каждый воткните зубочистку с ягодой клюквы внизу). На третий листочек выложите кружочки помидоров. Слепите



горки из баклажанной массы и выложите на каждый кружок. Между листьями положите кулечки с фиолетовым салатом. Надрежьте пакетик с майонезом и тонкой струйкой полейте холмики из баклажанов. На каждую ягоду чернослива тоже капните майонезом.

Еще один секрет: чтобы маслины блестели, перед подачей сбрызните их подсолнечным маслом.

Украсьте готовый салат веточками зелени.

РЫБА В ТЕСТЕ "КОЗРИЖКА МОРСКОГО ЦАРЯ"

На 2 порции вам понадобится филе любой рыбы - 2 куса, 2 дольки лимона, чайная ложка майонеза, готовое слоеное тесто (250 г), зелень.

Тесто раскатайте в прямоугольник и разрежьте на две части. На одну половинку положите свежее филе, лимон, майонез и зелень. Соль и перец по вкусу. Накройте второй половинкой прямоугольника, на которой предварительно сделайте ножом продольные надрезы. Края коврика защипите. Сверху



ТОРТ "ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЗАМОК"

Основа - пирожные безе. Два белка взбейте в густую пену, постепенно добавляя стакан сахарного песка. Когда пена будет "стоять", перемешайте ее чай-

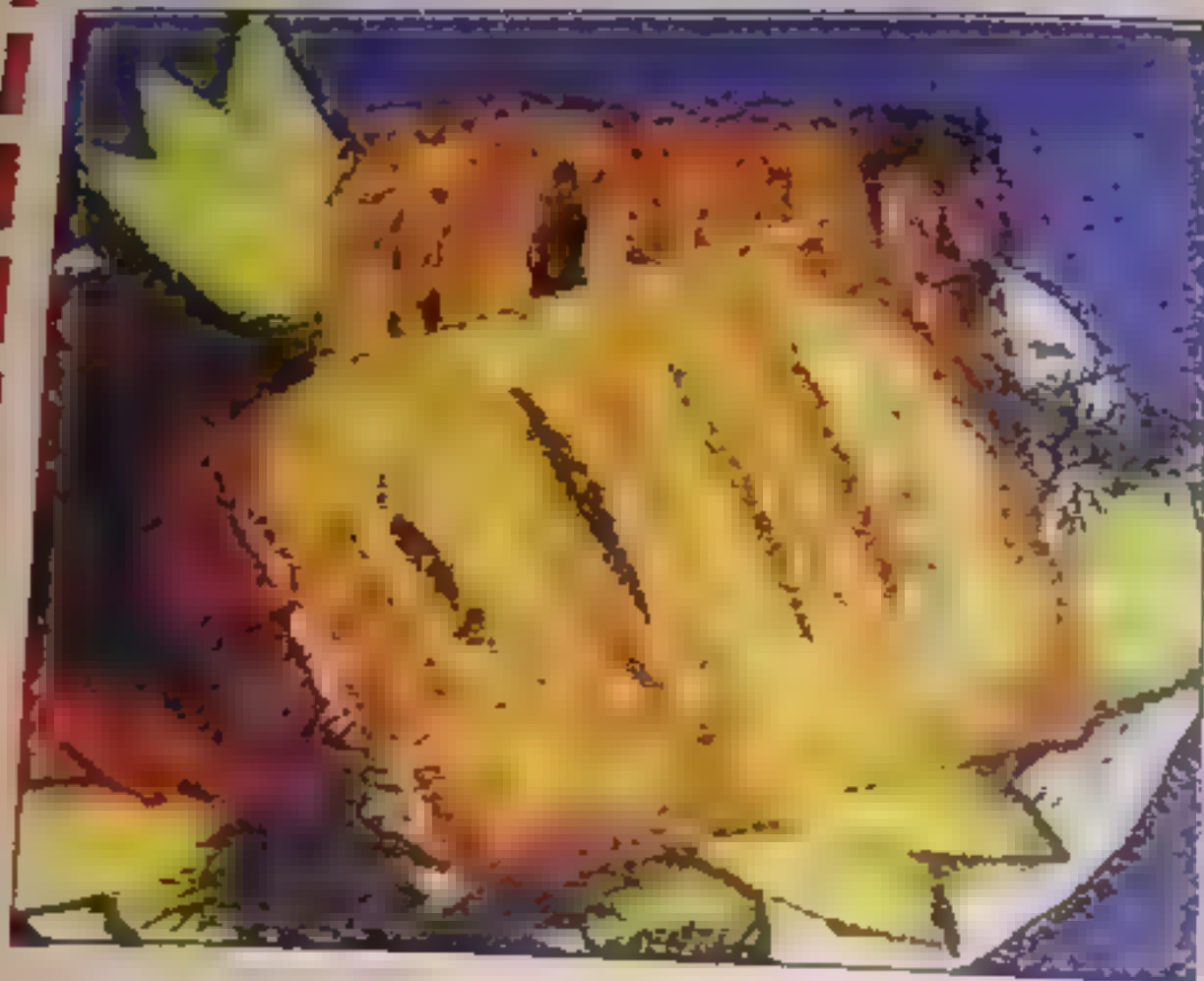
миксером, затем добавьте сгущенку, вареную или свежую. Снова взбейте. Можно добавить чайную ложку сухого молока, крахмала или муки. На блюдо выложите кругом слой шариков безе. Промажьте кремом. На него положите следующий слой диаметром поменьше.

Можно сделать три конуса, можно больше - все зависит от того, какой высоты вы хотите построить замок. Если некоторые "кирпичики" раскрошатся, насыпьте их в середину. Поставь-

БЛИНЫ "МЕШОЧЕК С СЮРТРИЗОМ"

Для блинов понадобится пол-лит-

ред по вкусу. Накройте второй половинкой прямоугольника, на которой предварительно сделайте ножом продольные надрезы. Края коврижки защипите. Сверху смажьте по желанию взбитым яичным желтком. Запекать 15 минут при температуре 220 градусов.



ЖЮЛЬЕН В ТАРТАЛЕТКАХ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА "РОМАНТИЧЕСКАЯ ПАРОЧКА"

Возьмите 200 г готового слоеного теста, любые грибы (лучше шампиньоны, можно консервированные), 100 г сметаны, 50 г сыра, зелень.

Грибы порежьте, обжарьте и слегка посолите. Сметану доведите до кипения, посолите, добавьте половину тертого сыра и соедините с грибами.

Тарталетки готовятся так. Тесто раскатайте на 2 прямоугольника. Положите в круглую металлическую форму (или сделайте ее сами из фольги). Форму выстелите раскатанным тестом так, чтобы края свисали. Если форма из фольги, то тесто проколите, положите сверху еще один небольшой кусок фольги и засыпьте горохом (в металлической форме горох не нужен).

Запекайте в течение 15 минут. Готовые тарталетки выньте из духовки, вытащите фольгу, высыпьте горох. Положите в тарталетки жульен, засыпьте тертым сыром и снова поместите в духовку - до тех пор, пока сыр не расплавится.



Основа - пирожные безе. Два белка взбейте в густую пену, постепенно добавляя стакан сахарного песка. Когда пена будет "стоять", перемешайте ее чайной ложкой, застелите противень фольгой и чайной ложкой выложите массу на противень. Пеките на среднем огне 30 минут. Если почувствуете, что безе подгорает, ни в коем случае не вынимайте противень, просто слегка проветрите духовку. Если шарики можно свободно сдвинуть с места, значит - безе готово.

Пока пекутся "кирпичики" будущего замка, делаем сладкий "цемент" - 200 г сливочного масла (пропорции можно уменьшить вдвое) перемешиваем с банкой сгущенки. Добавляем толченые грецкие орехи. Масло взбейте

ТОРТИ ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЗАМОК

Можно сделать три конуса, можно больше - все зависит от того, какой высоты вы хотите построить замок. Если некоторые "кирпичики" раскрошатся, насыпьте их в середину. Поставьте "замок" остывать в холодильнике.

Шоколадная глазурь готовится так: раскрошите плитку любого черного шоколада (импортный не использовать) и распустите на водяной бане до консистенции сметаны. Выньте торт из холодильника и полейте сверху глазурью, чтобы получились живописные разводы на стенках "замка". В некоторых местах на глазурь прилепите половинки очищенных грецких орехов. Снова поставьте торт в холодильник. Едят его руками, отщипывая "кирпичики".



ИЗНОСИТЕ СВЯТОЕ ПЮРЕ

Вам понадобится коробка перепелных яиц, пакетик желатина, зелень, любой мясной бульон.

Желатин залейте небольшим количеством холодной воды и оставьте набухать. Отварите нужное количество яиц (в зависимости от величины формы). Бульон (примерно 3 половника) доведите до кипения, разведите в нем желатин и залейте дно формы. Поставьте в холодильник. После застывания разложите в форме разрезанные пополам яйца желтками вниз. Обмакните в бульон с желатином веточку зелени и поместите в середину. Яйца смажьте бульоном (лучше для этого использовать широкую кисточку) и опять поставьте застывать. После повторного застывания засыпьте поверхность заливного мелко порубленной зеленью, залейте оставшимся бульоном и поставьте в холодильник. Перед подачей окуните форму в горячую воду и переверните.

за) в рулетики.
5. Тонко нашинкуйте обычную белокочанную капусту. Украсьте готовый салат веточками зелени.

БЛИНЫ "МЕШОЧЕК С СЮРТРИЗОМ"

Для блинов понадобится пол-литра молока, 20 г сухих дрожжей (половина пакетика), 3 столовые ложки сахара, пол чайной ложки соды, 2 яйца, 2 стакана муки, 2 столовые ложки растительного масла.

Для начинки: любая рыба (лучше горбуша), лимон, зелень, майонез, лавровый лист, специи.

Приготовьте тесто и оставьте подходить. Если оно получится слишком густым, разведите кипятком (тесто по консистенции должно быть, как густая сметана). Пока тесто подходит, приготовьте начинку: рыбу отварите, добавив в воду лавровый лист, лимон и специи. Отделите ее от костей и разомните вилкой. Добавьте майонез и зелень, перемешайте. Испеките блины. На каждый блин положите ложку рыбного фарша, края соберите в мешочек и завяжите ошпаренными перьями зеленого лука или стеблями любой зелени.



Для рулета понадобится 1 кг карбоната, 100 г грецких орехов, 100 г чернослива без косточек, 70 г сыра, пучок любой зелени.

Для гарнира "Картофельные горки" - килограмм картошки, 2 помидора, зелень, майонез, сыр.

Карбонат нарежьте тонкими ломтиками, отбейте, посолите, поперчите. На первый пласт карбоната выложите ровным слоем чернослив, внутри которого - предварительно очищенные грецкие орехи. Накройте следующим пластом карбоната. Сверху - ровный слой сыра (тонко нарезанного или натертого на терке), затем ряд зелени. Закрутите рулет и перевяжите ниткой. Заверните в фольгу и выпекайте в духовке в течение часа. После снимите фольгу и нарежьте на порции.

Гарнир "Картофельные горки" готовится так. Сварите густое картофельное пюре, добавьте сливочное масло, мелко нарезанные помидоры и зелень. Сделайте из полученной массы острые конечные горки. Посыпьте их тертым сыром или смажьте майонезом. Запеките в духовке. Подавайте на одной тарелке с рулетом.

РУЛЕТ С ЧЕРНОСЛИВОМ "ПРЕЗРАТНОСТИ ЛЮБВИ"





Гораздо чаще можно встретить на рынках импортные штопоры из Польши или Китая. Они имеют "сувенирный вид": прикреплены к картонке и закатаны в целлофан. Просят за них 40-60 рублей. Но сколько именно "открытий чудных" таят в себе эти инструменты, вам заранее определить сложно. Как правило, спираль у подобных штопоров изготавливается из мягкого металла, и в момент вынимания хорошо всаженной пробки штопор превращается в шило, становится прямым.

Гораздо надежнее инструмент, отлитый в чугуне. Спираль прочна и остра. Оpoznать такой штопор в магазине легко: на жалеспираль обязательно есть шов. Правда, бармены, которые по роду службы набили руку на открывании бутылок, не очень жалуют это жало. Имейте в виду, что чугунный штопор нельзя гнуть или вытаскивать пробку под наклоном - ломается. Только вертикально. Но и тут он может разорвать пробку так, что крошки попадут в содержимое бутылки.

Другое дело - станковый штопор с двумя рычагами. Главное, при покупке обратите внимание на то, чтобы рычаги не были разболтаны, чтобы у него было "пра-

В хозяйственных магазинчиках до сих пор можно увидеть штопоры, сделанные еще в советские времена. Простая железка по цене 5-8 рублей. Такой штопор не гнется, не ломается, но уж слишком неприятен для подарка, разве что шутки ради.

вильное" кольцо. "У качественного штопора обязательно должно быть пластиковое кольцо, - поясняет продавец-консультант Наталья Науменко. - Оно предохраняет горлышко бутылки от сколов. Если кольцо металлическое, то может произойти скол, и стекло попадет в бутылку". Такие штопоры обычно дарят коллегам по работе. Не слишком дорого и вполне прилично.

Есть в продаже и штопоры для "новых русских" стоимостью 1500 долларов и выше. Это сувенирные или коллекционные экземпляры из благородных металлов и со всякими украшениями. Обыкновенному человеку такой штопор не по карману.

Курильщикам часто дарят зажигалку.



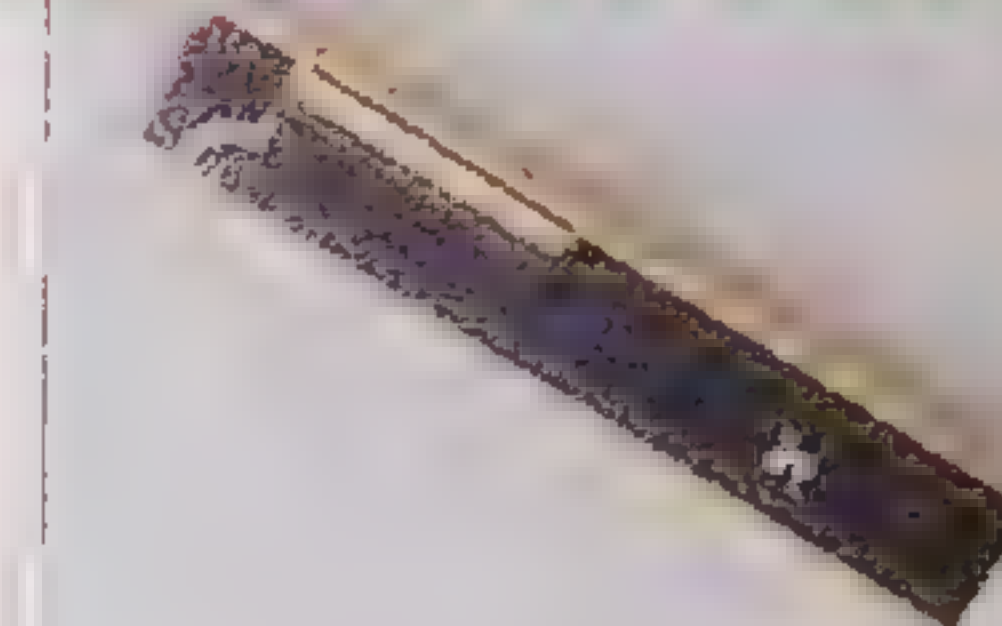
Когда он отправляется на прогулку с собакой или на рыбалку, ему лучше иметь бензиновую зажигалку - она почти не

С ЧУГУННЫМ ШТОПОРОМ И ПЬЕЗОЗАЖИГАЛКОЙ



гаснет на ветру. Надо только отличать фирменные зажигалки от китайских подделок, весьма похожих на оригинал, которые не дают ничего, кроме осечек.

В Россию бензиновые зажигалки поставляют в основном американская фирма "Зиппо" и австрийская "Имко". Пламя "Зиппо" выдерживает более сильный ветер. Колесико работает мягче, и кремнь стирается экономичнее. Зажигалка выглядит солидно: корпуса оформлены и разукрашены под



любой вкус. Однако для "Зиппо" годятся только хорошие фирменные кремни, наши выводят колесико из строя. Покрытия красивых корпусов, будь то позолота или оксидные пленки, стираются в первые же недели. Не теряют товарного вида разве что хромированные корпуса. Ну и цена, конечно, настоящего "Зиппо" не каждому по карману - 600-1000 рублей.

Сделанная из нержавейки "Имко" менее респектабельна. Зато стоит 100 рублей. Ее колесо перемалывает любые кремни. В некоторых моделях вы можете регулировать высоту пламени, а значит - и расход бензина.

В приличной компании более уместны газовые пьезозажигалки. В них нет ни кремня, ни высекающего из него искру колеса - их заменяет специальный пьезоэлемент. Именно на нем остановили

свой выбор известные фирмы, такие, как "Картье" или "Ронсон", чьи газовые зажигалки надежно служат многие годы. Пьезоэлементом оснащены появившиеся в последние годы японские турбозажигалки. Не надо только путать с китайскими подделками с надписью "Босс", которые продаются в табачных ларьках по 50-100 рублей. Настоящая "турбо" стоит 50-100 долларов, она оборудована особой керамической форсункой и дает плотное пламя, напоминающее пламя газосварочного аппарата. При этом - без риска взорваться - может шипеть хоть полсекунды, хоть полчаса. Если нужно раскурить толстую сигару, разжечь костер, опалить куртку - здесь турбозажигалка незаменима.

Алексей МЯСНИКОВ.

Другое дело - станковый штопор с двумя рычагами. Главной при покупке обратите внимание на то, чтобы рычаги не были разболтаны и чтобы у него было "пра-

Когда он отправляется на прогулку с собакой или на рыбалку, ему лучше иметь бензиновую зажигалку - она почти не

по" и австрийская "Имко". Пламя "Зиппо" выдерживает более сильный ветер. Колесико работает мягче, и кремнь стирается экономичнее. Зажигалка выглядит солидно: корпуса оформлены и разукрашены под

В приличной компании более уместны газовые пьезозажигалки. В них нет ни кремня, ни высекающего из него искру колеса - их заменяет специальный пьезоэлемент. Именно на нем остановили

шипеть хоть полсекунды, хоть полчаса. Если нужно раскурить толстую сигару, разжечь костер, опалить курицу - здесь турбозажигалка незаменима.

Алексей МЯСНИКОВ.

ТЕПЛО, КАК У МАМЫ

Чем меньше хлопот доставляет маме кормление младенца, тем лучше им обоим: больше времени остается на отдых, общение, общее развитие. Вряд ли случаев подогреватель детского питания может немного облегчить жизнь.

Наиболее комфортно ребенок чувствует себя, когда то, что он ест, имеет температуру "как у мамы" - около 37 градусов. Пища грудного ребенка не должна быть слишком горячей или холодной не только потому, что малыш может обжечься или простудиться. Высокая или низкая температура пищи влияет на его психоэмоциональное состояние как раздражающий фактор. Теплое питание действует успокаивающе.

Нередко бутылочки и баночки с детским питанием приходится подогревать по нескольку раз в день. Врачи не рекомендуют использовать для этого микроволновки. Есть мнение, что при таком нагреве изменяется структура питания - в частно-

сти, уменьшается иммунная защита, передаваемая ребенку с молоком матери. Лучше согреть детскую пищу на традиционной "водяной бане" или в специальных электрических подогревателях.

Можно ли доверить этим приборам пищу ребенка? Эксперты журнала "Спрос" протестировали девять подогревателей детского питания. Оказалось, что точная настройка температуры лишь у четырех моделей: **Philips**, **Tefal**, **Avent** и **Chicco**. Они смогли подогреть детские бутылочки до оптимальной температуры (по ГОСТу: 32-42 градуса). "Мир детства", **Clatronic** и **Brevi** промахнулись буквально на 2-3 градуса. А вот **Severin** и **DBK** серьезно перегрели бутылочки (до 61 и 53,9 градуса соответственно).

При этом быстрее остальных нагрел бутылочку с 20 до 32 градусов подогреватель **Tefal** (2 минуты 50 секунд). Остальным образцам потребовалось для этого от 4 до 9 минут. Наиболее медлительным оказался "Мир детства" - он справился с этой задачей за 21 минуту. Впрочем, это неудивительно: ведь у него самая маленькая мощность - 39 Вт, в то время как, например, у **Tefal** - 360 Вт.

Когда нужно ускорить чересчур медленный нагрев, регулятор температуры устанавливают на максимум, и подогреватель начинает работать

на полную мощность без промежуточных отключений. Теперь нужно не забыть вовремя вынуть бутылочку, иначе питание можно перегреть. Для достижения максимальной температуры (85 градусов) подогревателям требуется от 2,5 до 8 минут в зависимости от модели ("Мир детства" не в счет).

Всевозможные пюре, творожки, йогурты, как правило, хранятся в холодильнике. Прежде чем кормить ребенка, их нужно подогреть. Образцы теста доводили температуру в баночке с 5 до 37 градусов с разной скоростью. При установке регулятора температуры в положение "нагрев баночек" либо на максимум маленькую баночку яблочного пюре (90 мл) быстрее всех подогрели **Chicco** и **Avent** (5 минут 30 секунд) - на целую минуту быстрее, чем **Tefal**. Отстающим снова оказался "Мир детства" (17 минут 30 секунд). Большие банки (160 мл) с более густым детским питанием - "говядина с овощами" - легко согрели **Tefal** (7 минут 30 секунд) и **Chicco** (8 минут 15 секунд). Остальные модели потратили на это гораздо больше времени (10-17 минут), а "Мир детства" возился с говядиной целых полчаса.

Проверка показала, что далеко не все модели отвечают

требованиям ГОСТов по безопасности. А ведь они используются в непосредственной близости от детей. У подогревателя **Brevi** нет инструкции на русском языке и предупреждающих надписей на корпусе. Мощность прибора **Chicco** оказалась ниже номинальной: отклонение составило 12,7 процента, что не укладывается в требования стандарта. Модель **Clatronic** не выдержала испытания на влагостойкость: после перелива воды и теста в условиях повышенной влажности его основная изоляция была пробита.

Мало того, во время работы нагревается не только детское питание, но и сам прибор. Так, боковые поверхности корпуса образцов **Severin** и **DBK** достигли температуры 57,7 и 61,3 градуса соответственно. Правда, это - в пределах нормы, тем не менее лучше такие приборы держать подальше от детей.

Испытания подтвердили достаточную механическую прочность, безопасность и устойчивость образцов теста. Правда, легкий и высокий по-

догреватель **DBK** чуть не опрокинулся на поверхность с наклоном 15 градусов, но все-таки устоял.

В ходе испытаний среди образцов теста эксперты признали лучшим подогреватель **Tefal 460 Baby Home** - за быстроту и удобство использования. В то же время они сочли, что точнее остальных разогревает питание **Philips SBC SC205/00**.

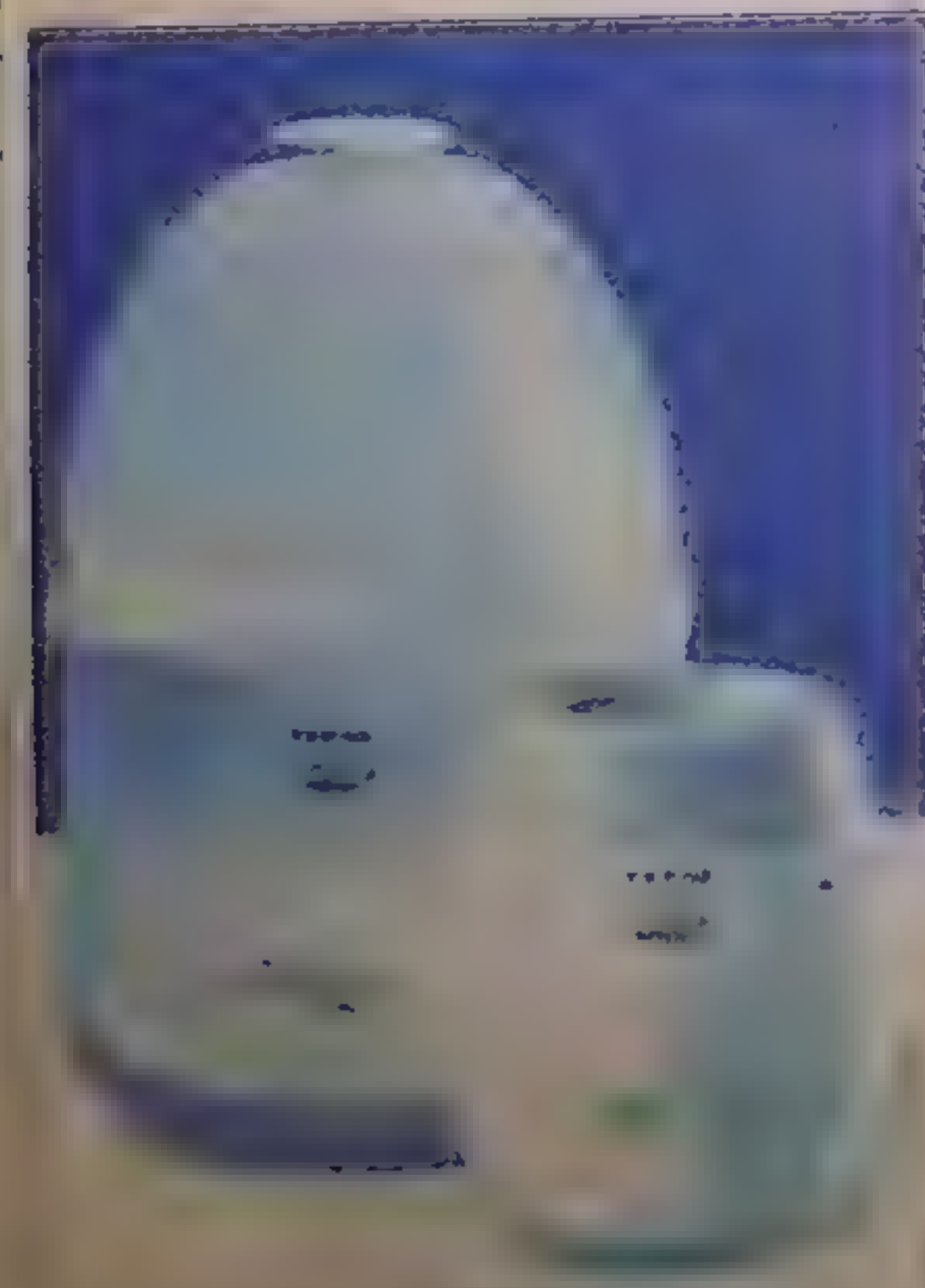
Самая недорогая модель теста - "Мир детства" - греет медленно, но верно. А вот **Severin 3176** и **DBK BRW-601** могут перегреть детское питание.

Clatronic BKW2255, **Chicco 68199** и **Brevi Mec-1090(V)-306** не соответствуют стандартам безопасности.

При использовании подогревателей нужно учитывать, что время доведения содержимого бутылочек и баночек до нужной температуры зависит от толщины их стенок и материала, из которого они сделаны, а также от количества и консистенции детского питания. С баночки нужно предварительно удалить этикетку и снять крышку, а во время нагрева ее содержимое периодически помешивать - так оно согревается быстрее и равномернее.

Достав бутылочку из подогревателя, встряхните ее, чтобы питание перемешалось и его температура стала однородной. Прежде чем дать ребенку бутылочку, убедитесь, что питание нормально прогрелось. Для этого достаточно капнуть несколько капель на запястье или тыльную сторону ладони.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"



ДРУГ ДОМА

№18/226

2002

Май^с

Выходит
четыре раза
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЫПЕЙТЕ ЦВЕТНОЙ ВОДИЧКИ

Вода наделена свойством воспринимать и сохранять информацию, поэтому достаточно стакан с чистой прозрачной водой оставить на 10-15 минут на цветной подставке (кружок яркой цветной бумаги), и вода примет и передаст вам ее энергию. Пить "цветную" воду надо не спеша, маленькими глотками.

Какие же подставки надо иметь в арсенале?

Снять возбуждение и раздражение, возникшие вследствие крупной ссоры или обиды, поможет вода из стакана, поставленного на зеленой подставке. После того как придет в себя, выпейте воды из стакана, поставленного на розовую подставку. Это поможет вам избавиться от оставшейся раздраженности.



ВОЛШЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 17 приз достался **Елене Леонидовне КРЫЛОСОВОЙ** из с. Елово Пермской области, вынесшей на наш суд рецепт "волшебных" коврижек. Приз получает также **Ирина Владимировна БЫКОВА** из г. Усолье-Сибирское Иркутской области, поделившаяся не менее волшебной рисовой диетой, которая помогла и ей, и ее коллегам по работе.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты



Светлана Евгеньевна
МАРТЫНЕНКО



Анастасия
ЧУБАРОВА

Энергия розового цвета способна также смягчить последствия импульсивных и достойных сожаления поступков, совершенных вами в порыве неконтролируемого гнева.

Подобным образом действует и голубой цвет, но он не только смягчает конфликт - он способен вообще его предотвратить. Если вы ждете гостей, визит которых может закончиться крупной ссорой, поставьте на стол воду на голубой подставке. Напряженную обстановку в доме сумеет разрядить стакан воды, поставленный на голубую скатерть.

От мучающих воспоминаний о неприятных событиях или досадной неудаче избавит вас лимонный цвет. Подставка лимонного цвета необходима, когда человек переживает горе, связанное с потерей близких. Лимонный цвет также укрепляет память.

При повседневной работе на компьютере хорошо иметь рядом стакан воды на бирюзовой подставке и почаще пить воду маленькими глотками. Бирюзовый цвет создает благоприятную для здоровья людей зону, куда нет доступа вредным излучениям, поэтому он является надежной защитой от вредных воздействий и от тепло-



вого излучения компьютера. Бирюзовый цвет способен и на многое другое. Например, если вы готовитесь к докладу или пишете статью, этот цвет поможет отыскать нужное слово, правильно построить фразу и уяснить непонятное.

Близок по воздействию к бирюзовому и желтый цвет. Он способствует выработке блестящих идей и стимулирует духовную деятельность.

Красный цвет оберегает от холода и дает жизненную энергию. Стакан воды, стоящий на красной подставке, поможет вам быстро встать на ноги, если вы больны, а красные стельки согреют ваши ноги лучше, чем стельки любого другого цвета.

Если вас преследуют неудачи и вы уже отчаялись что-либо изменить, обратитесь к фиолетовому цвету. Глоток воды, заряженный водой фиолетового цвета, сделает более гармоничной работу левого и правого полушарий головного мозга.

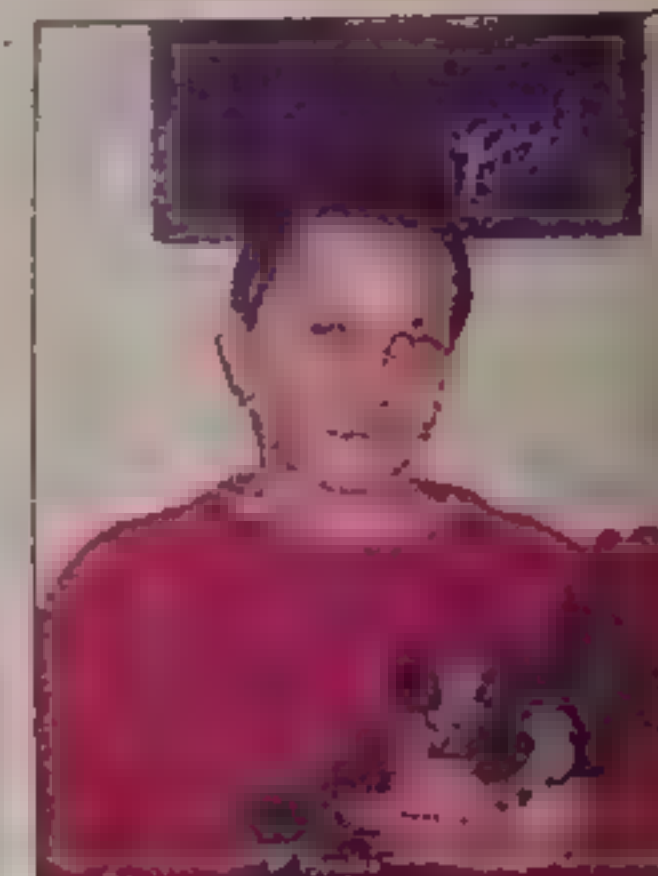
Оранжевый цвет необходим тем людям, которые хотят изменить свою жизнь, придать ей новый смысл, но не чувствуют в себе сил для подобного шага. Воздействие оранжевого цвета может стать первым толчком к позитивным переменам и решению всех проблем.

Собрала
Юлия СМЕРНОВА.

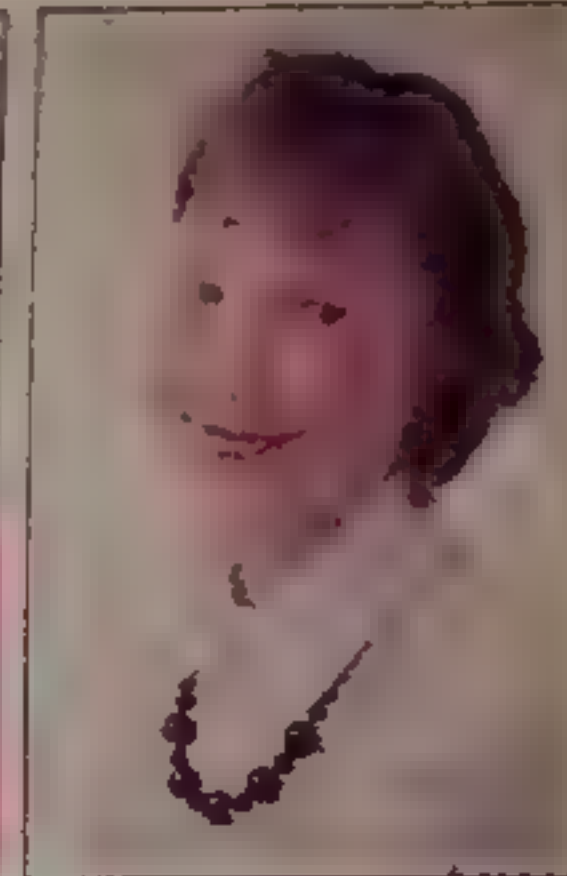
своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 3 июня 2002 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 20 за прошлый год в счастливую дюжину попали **Ирина Петровна АНИКЕЕВА** из Мурманска, **Наталья Васильевна АНПИЛОВА** из с. Верхний Мамон Воронежской области, **Юлия Леонидовна АРТАМОНОВА** из г. Галич Костромской области, **Раиса Андреевна ГЛАЗКОВА** из Екатеринбургской области, **Нина Афанасьевна ЕРОХИНА** из г. Сорочинск Оренбургской области, **Светлана Евгеньевна МАРТЫНЕНКО** из г. Новокузнецк Кемеровской области, **Алексей Алексеевич МУРАВЬЕВ** из г. Дзержинск Нижегородской области, **Надежда Васильевна ПЕДАН** из пос. Демьяново Кировской области, **Гузель Шамильевна САЛАХЕТДИНОВА** из Москвы, **Вера Владимировна СИГОВА** из Владимира, **Анастасия Владимировна ЧУБАРОВА** из с. Боровлянка Алтайского края и **Галина Алексеевна ШАФЕРОВА** из Красноярска.



Светлана Евгеньевна
МАРТЫНЕНКО



Анастасия
ЧУБАРОВА

Юлия
АРТАМОНОВА

Надежда ПЕДАН



Раиса Андреевна
ГЛАЗКОВА



Вера
Владимировна
СИГОВА

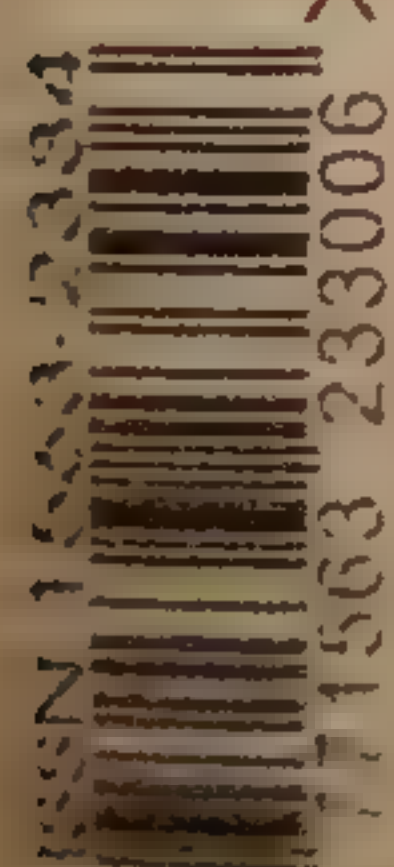
Поздравляем
победителей!

ИДЕТ ПОДПИСКА

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим надежным советчиком и помощником. Таким он намерен оставаться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, советуем вам дойти до почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2002" (он зеленого цвета), открыть 1-й том на 83-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на II полугодие 2002 года.

С "Другом" - не расставайтесь!



"Друг дома" № 18

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 03.06.2002 г.



Знаете ли вы своего ребенка? "Конечно!" - не задумываясь ответят большинство мам. Он такой, такой, такой... А теперь задумайтесь. Действительно ли он такой, как вам кажется, или вы видите не реального малыша, а вами же созданный образ? Неважно, лучше или хуже ребенок на самом деле. Он просто другой. А что думает о себе да и о вас сам ребенок? Совпадают ли его оценки с вашими? Ответить на эти вопросы помогут методики детского психолога, доктора психологических наук, автора книги "Знаете ли вы своего ребенка?" Елены САВОНЬКО.

ИДЕАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК

Каким вы его хотите видеть и какой он на самом деле

Естественно, в сознании родителей существует некоторый образ сына или дочери, то есть представление о том, какой он. Кроме того, существует идеальный образ своего ребенка, иными словами - представление о том, каким он должен быть. Например, родители говорят: "Он очень медлительный, а я хочу, чтобы он все делал быстро" и так далее. В самом общем виде это формулируется так: "Он (она) не такой, как бы мне хотелось". И что делать в такой ситуации?

Попробуйте для начала провести несложный эксперимент. Напишите 10 качеств, которые вы больше всего цените в ребенке. Затем напишите 10 ка-

ребенка, и что вы делаете, чтобы помочь ему достигнуть его? Учитываете ли вы силы, склонности, возможности и способности его? Чему вы хотите научить ребенка? Поддерживаете ли вы стремление ребенка к самостоятельности? И в конце концов, подумайте, согласны ли вы изменить свою систему "оценок".

Гораздо сложнее выяснить, что сам ребенок думает о себе.

способностей, умений с точки зрения внешнего или внутреннего эталона. Поэтому предлагайте ребенку как можно больше таких маленьких эталонов, чтобы ему было от чего отталкиваться. Например, малыш говорит: "Я уже умею считать до 100", - это для него некоторый эталон.

Из чего же еще складывается самооценка? Во-первых, из оценочных суждений окружающих его людей, во-вторых, из результатов своей деятельности (сам построил из кубиков башенку, сам что-то смастерил), в-третьих, из осознанного или неосознанного сравнения себя с другими людьми, в-четвертых, в процессе самопознания.

Естественно, основную роль в формировании самооценки играют оценочные суждения взрослых. Начну с того, что оценки взрослых могут быть справедливыми и несправдлив-

том, из каких аспектов складывается самооценка: гибкость мышления, критичность ума, внушаемость, терпимость к конфликтам, уровень притязаний, тревожность, уверенность в себе, умение думать о себе.

Попробуйте оценить, какие из этих черт и в какой степени присущи вашему ребенку. Таким образом вам проще будет понять, как он себя оценивает. Поиграйте с ребенком, попросите его (с вашей же помощью) составить словесные портреты людей с адекватной, завышенной или заниженной самооценкой. Хочу только добавить несколько штрихов к этим портретам. Ребенок с заниженной самооценкой считает, что его не любят, что он не достоин уважения и заслуживает порицания. Такие люди ощущают безысходность, считают себя бездарными, чувствуют неловкость, смущение. Они все видят в мрачном свете. В жизни они подвержены стрессам, а моменты радости остаются незамеченными.

Дети с адекватной самооценкой - активны, бодры, находчивы, общительны, обладают чувством юмора. Они чувствуют, что их любят, и сами дарят лю-

- Сочувствие - отчужденность.

- Деликатность - бестактность.

- Ласка - грубость.

- Спокойствие - раздражительность.

- Уважение - унижение.

- Заинтересованность - равнодушие.

- Враждебность - дружелюбие.

- Обидчивость - умение прощать.

- Доверие - недоверие.

Таким образом вы сможете составить реальное представление о ваших отношениях.

Постарайтесь после этого ответить для себя на вопросы:

- свойственно ли вам разговаривать с ребенком "на свободные темы"?

- как часто вы говорите своему ребенку такие слова, как "спасибо", "пожалуйста"?

- принято ли в вашей семье извиняться перед ребенком, если вы его обидели, несправедливо наказали?

- часто ли вы наказываете своего ребенка, за что и как?

- как вы одобряете его поведение, его дела и поступки?

- как вы думаете, каких родителей любят дети, а на каких и за что обижаются?

- знаете ли вы, что думает о вас ваш ребенок, какого он о вас мнения?

Увы, но практика показывает, что 80 процентов родителей очень редко или совсем никогда не употребляют в своем родительском лексиконе слова "извини", "спасибо", "пожалуйста", "не можешь ли ты мне помочь?". К сожалению, очень многие мамы отказываются делать что-то вместе с ребенком ("Мне проще и быстрее самой сделать, чем она будет делать, и мы при этом болтаемся..."). Опять же очень важно, чтобы и вы, и ребенок были в курсе проблем.

Ребенок должен знать:

- чем интересуются родители



что делать в такой ситуации? Попробуйте для начала провести несложный эксперимент. Напишите 10 качеств, которые вы больше всего цените в детях. Затем напишите 10 качеств, которые вам наиболее антипатичны в детях. Закройте глаза. Представьте себе собственного ребенка. Откройте глаза и выберите из первого ряда те качества, которые присутствуют вашему ребенку. Таким же образом поступите и со вторым рядом. Главное - не торопитесь, не принижайте, но и не приукрашивайте вашего ребенка. А теперь посмотрите на результат. Вы можете получить 6 положительных и 9 отрицательных качеств. Разве это не повод для размышления? Кстати, этот эксперимент-игру можно провести со всеми членами семьи, а потом за "круглым столом" обсудить результаты.

Одна мама на вопрос, какие у нее проблемы с ребенком, отвечала: "Понимаете, сын безответственный, ленивый, грубый, неаккуратный, неорганизованный..." А когда ее спросили, за что она своего Сережу любит или что в нем есть хорошего, оказалось, что он добрый, руки у него золотые и читать любит.

А теперь задумайтесь: может ли ваш ребенок в принципе стать таким, каким вы хотите его видеть? А вы что делаете для того, чтобы ребенок "дотянул" до вашего идеала? Знаете ли вы, каков идеал вашего



Многолетняя работа с детьми позволяет мне утверждать, что дети не понимают, что с ними происходит, не умеют подумать о себе, оценить свои силы, возможности, способности не только в конкретной ситуации, но и вне ее. Хотя в принципе самооценка, то есть представление о себе, формируется у ребенка с очень раннего возраста. Конечно, в начале это не отчетливое представление о себе, а эмоциональное состояние, которое можно передать словами "со мной все в порядке" или наоборот. А затем ни в семьях, ни в школе никто не заботится о формировании у детей представления о самом себе, а следовательно, о формировании самолюбия, чувства собственного достоинства, ответственности за свои действия, внутренней аргументации тех или иных поступков типа "я тот человек, который это сделал" (причем это может быть как хорошим, так и плохим делом). Поэтому нужно помочь ребенку сформировать самооценку - то есть оценку самого себя, своих

выми. То есть соответствовать или не соответствовать правде. По своему эмоциональному характеру оценки могут быть отрицательными ("ты - плохой мальчик") или положительными ("ты - хорошая, умная, добрая девочка), унижающими или, наоборот, подбадривающими. Оценки часто раздаются просто так, а иногда - "по делу" ("Ты замечательно полила цветы, спасибо! Молодец!"). Самая большая трудность состоит в том, что разные взрослые по-разному оценивают ребенка (мама хвалит, отец ругает, бабушка захваливает, дедушка ни в грош не ставит). Ребенок в таких семьях оказывается в очень трудном положении. Он теряет или не приобретает ориентации в самом себе. Столь же трудная ситуация у детей, на которых вообще не обращают внимания. Самая худшая для ребенка атмосфера - это однообразное холодное, равнодушное безразличие. Если доминируют негативные оценки, то у ребенка формируется неадекватно-заниженная самооценка, то есть комплекс неполноценности. Если доминируют похвалы (как заслуженные, так и незаслуженные), то у ребенка складывается привычная завышенная оценка себя (комплекс превосходства). В тех же случаях, когда взрослые хвалят или не одобряют ребенка за какие-то дела, поступки, да еще по возможности аргументируют свои оценки, вместе с ребенком анализируют ошибки или подчеркивают добрые стороны его поведения, у ребенка формируется адекватное, реалистичное, отношение к себе.

А теперь несколько слов о

большой окружающей, легко принимают все новое, правильно оценивают критику, смотрят на жизнь с оптимизмом.

Только после того как вы сформируете для себя образы реального и желаемого ребенка, когда вы попытаетесь выяснить, что думает ребенок о себе, да и о вас, можно задуматься о том, каковы же ваши реальные отношения с ним.

Понятно, что не все родители озабочены этим вопросом. Приведу слова одной матери: "Мне думать о том, как строить отношения с собственным сыном?! Я - мать, и этим все сказано". Или еще позиции: "Мне некогда думать обо всем этом - я постоянно недосыпаю, с мужем конфликты, свекровь вмешивается", "Вы все чрезвычайно усложняете. Ребенку надо, чтобы он был сыт, сух, здоров. Вот и вся психология", "Мне все время некогда: пеленки, уборка, готовка, а я одна".

Однако это совсем неверно. Ведь если мы хотим воспитать детей честными, добрыми, надо прежде всего поставить их в честные, добрые условия. И еще, согласитесь, что взаимоотношения взрослых между собой, поведение взрослых - это модель, образец, эталон, который впитывается ребенком. Так что давайте оценим характеристики вашей семьи (можно по 3- или 5-балльной системе).

- Доброжелательность - недоброжелательность.
- Чуткость - нечуткость.
- Искренность - неискренность.
- Внимательность - безразличие.

отказываются делать что-то вместе с ребенком ("Мне проще и быстрее самой сделать, чем она будет здесь под ногами болтаться..."). Опять же очень важно, чтобы и вы, и ребенок были в курсе проблем.

Ребенок должен знать:

- чем интересуются его родители,
- о чем они мечтают,
- что читают,
- с кем дружат или общаются,
- где их любят, ценят, уважают и за что,
- где и кем работают,
- любят ли свою работу,
- какое у них здоровье,
- какие интересы, вкусы, привычки,
- какие у них заботы и проблемы.

Родители должны знать:

- чем интересуется ребенок,
- о чем мечтает,
- что читает,
- с кем дружит, враждует, просто общается,
- где, среди кого и как самоутверждается,
- какую позицию занимает в классе, во дворе,
- любит ли школу,
- каких учителей уважает, каких нет,
- какие у него интересы, вкусы, привычки,
- какие у него проблемы.

Отсутствие такой информации не только создает трудности во взаимоотношениях детей и родителей, но и приводит к их обострению, к взаимному отчуждению, потере контакта. Почаще просто разговаривайте с ребенком, старайтесь делать что-либо вместе, причем не только уроки или домашние дела. Игра, совместный отдых, походы - все это сближает. И если все эти условия соблюдаются, то ребенок открывается вам, доверчиво делится своими проблемами, радостями и планами.

Материал подготовлен психологами московского мини-лицея "Золотой Ключик".

ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199
в Объединенном каталоге
ЖК РФ по телекоммуникациям
"Подписка-2002"

Как-то в одной компании мы случайно разговаривали с симпатичной, хорошо одетой, ухоженной женщиной.

- Не понимаю я этих дуручек, - снисходительно говорила Ольга, глядя на свою соседку напротив, которая сидела, вцепившись в рукав пиджака своего супруга, и внимательно следила за его взглядами в сторону красавицы Ольги. - Ну что хорошего в этом самом официальном браке? Чего они так за этот штамп в паспорте цепляются? Можно подумать, что он их осчастливит, сделает их жизнь какой-то особенной... А на самом деле ничего, кроме забот, проблем, ранней старости, болезней и вечной усталости, он женщине не приносит...

Я и сама была когда-то официальной женой и наелась этого до предела... Как сейчас помню - вскакивала с утра, бежала на кухню готовить мужу завтрак, потом на работу, где вкалываешь как лошадь, потом по магазинам, опять на кухню, подмести-постирать, еле высыпаешься, а утром опять все сначала. После трех лет такого брака я выглядела, как заморенная шпрота, до красоты ли тут - ногти обломаны, одежда кое-какая, кожа тусклая, на голове непонятно что... А все почему? Потому что надрывалась, чтобы быть хорошей женой, чтобы муж сказал: "Молодец, вкусный пирог". И чтобы при встрече с подругой ввернуть в разговор что-нибудь о том, что муж у меня такой замечательный. А если бы что подруга была в

ГРАЖДАНСКАЯ ЖЕНА

разводе, я как бы посылала ей послание: а у меня муж есть, значит, я лучше тебя. И вот это чувство превосходства - у меня есть муж - было мне ужасно приятно, и ради этого ощущения я, придя с работы и ваясь от усталости, судорожно стирала ему носки...

Слава Богу, мой брак продолжался недолго, мне хватило пяти лет, чтобы поумнеть и построить свою жизнь по-другому. Не могу сказать, что после развода мне было хорошо одной. Нет, конечно. И одиночество мучило, и трудно было, и денег не хватало. Но я вдруг постепенно стала замечать, что превращаюсь в человека, то есть в женщину. Мне теперь не нужно было уделять столько времени хозяйству. Придя с работы, я могла просто отдыхать, ухаживать за собой, любимой, встречаться в любое время с друзьями, заниматься чем хочу. А главное, у меня исчезло чувство вечного страха и напряжения, что я что-то не успею, что-то не доделаю, и муж будет недоволен. Я первый раз за свою взрослую жизнь свободно вздохнула - могла проваляться целые выходные на диване и смотреть свои любимые мелодрамы. Раньше, будучи замужем, я постоянно ощущала себя неполноценной, когда муж, войдя в комнату, говорил: "Ты опять эту муть смотришь, лучше бы умные книги читала". Теперь я с удовольствием смотрела что хотела, вела себя как хотела и наслаждалась свободой.

Но, естественно, мужчины мне все-таки не хватало. И я

встала перед дилеммой: с одной стороны, случайные приятели и одноразовые знакомства меня совершенно не устраивали, мне нужен был постоянный человек, а с другой - категорически боялась строить новую семью и опять превращаться в кухонный комбайн и стиральную машину. Ну уж нет, только я почувствовала себя умной, красивой и значимой, как опять становиться жалкой и глупой? Ради того чтобы с гордостью произнести где-нибудь, что я замужем? И тогда, встретив мужчину, который мне очень нравился, предложила ему гражданский брак. Считала, что именно это как раз и будет для меня подходящим вариантом. Мы стали жить вместе. Со спокойной совестью я продолжала считать себя свободной (до определенных пределов, разумеется). Не надрывалась на кухне и в ванной, позволяла заниматься себе домашним хозяйством лишь тогда, когда мне этого хотелось. Я могла теперь особо не подстраиваться, не заглядывать ему в рот, ездить в гости к подругам, когда мне этого хочется, и вообще жить своей личной жизнью, уделяя внимание себе ровно столько, сколько мне нужно. Именно в гражданском браке у меня появилось чувство, с одной стороны, внутренней свободы, а с другой - что у меня есть человек, которому я нужна, который ждет меня по вечерам и который заботится обо мне. Все-таки, что ни говори, быть гражданской женой очень удобно. Улыбнулась Ольга, с сожалением

глядя на свою явно замуженную жизнью и заботами соседку напротив.

Действительно, считается, что гражданский брак не накладывает таких серьезных обязательств, как официальный. Людям, состоящим в гражданском браке, кажется, что они ведут себя более естественно и в любой момент, если им что-то не нравится, могут изменить свою жизнь. И именно вот это ощущение - я могу быть самим собой, ведь у меня есть право выбора - дает многим людям чувство внутренней свободы и может действительно способствовать более гармоничным отношениям между мужчиной и женщиной и личностному росту каждого из партнеров. И в этом смысле гражданский брак - вещь весьма полезная, особенно для людей, которым очень важно ощущение внутренней свободы и свободы выбора.

Самое интересное, что ощущение - уйду, когда хочу, потому что брак не официальный, - на самом деле является заблуждением. Как показывает жизнь, гражданский брак точно так же, как официальный, блокирует новые отношения с другими партнерами. Независимо от формы брака и у женщин, и у мужчин поисковый интерес со временем угасает, наступает эдакая лень души - есть кому тебя ждать по вечерам, и самому есть о чем заботиться. Далеко не редкость, что пары, собравшиеся пожить друг с другом какое-то время, проводят вместе всю свою жизнь.

Но как бы ни крутили милые женщины в голове идею о независимости, внутри порой их все же гложет маленький, но противный червячок: а вдруг он меня бросит? Уйдет в любой момент, хоть завтра, а я уже так к нему привыкла... Как же я останусь одна? У кого-то это происходит даже после многих лет совместной жизни. Но не стоит нервничать по этому поводу и всячески нагнетать обстановку - если ваши отношения не сложатся или не сложились, вы и так расстанетесь, и никакой официальный брак этому не будет помехой. Но если ваши отношения нормальны, а вы просто чисто по-женски стали вдруг в какой-то момент из-за этого нервничать и больше не выносите состояние неопределенности, значит, вы уже готовы к официальному браку именно с этим человеком, вы доверяете ему, он прошел проверку на прочность, и вас вполне устраивают ваши отношения. Это нормально, ведь в официальном браке масса своих плюсов - общие дети, общее имущество... Обязательно поговорите со своим гражданским мужем. Ведь в какой-то степени гражданский брак - это пробный брак, и он вполне годится для того, чтобы научиться выстраивать отношения с мужчиной - такие, какие устраивают вас. Вместе решите и установите какой-либо срок - мы живем так еще год, проверяем и друг друга, и наши отношения, а потом узаконим их. И будем жить, когда все это произойдет, так же внутренне свободно и при этом вполне счастливо...

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

переживаний. Нежелание

КУДА ПРОПАЛО ЖЕЛАНИЕ?

Мы с мужем часто ругаемся, потому что я не получаю того, что хочу. Я не могу возбудиться, мужу надо, а я ему говорю: сделай так, чтобы я захотела, а он говорит - я не умею. Раньше все было нормально. Что делать?

Ольга. г. Нижний Тагил Свердловской области.

Представьте парочку - слепой и безногий. Один без другого не выживет, а вместе дополняют друг друга. Так и секс - в нем участвуют двое, которым нужно приспособиться друг к другу. Как, кто потянет одеяло на себя или приспособится к желаниям партнера - не так важно. Главное, чтобы обоим было хорошо.

А теперь представьте, что безногий решил наказать слепого. Тот идет незнамо куда, а безногий помалкивает. В конце концов оба свалятся, оба окажутся наказанными.

То же самое и в этой ситуации. Тебе надо - ты и делай, а я потерплю - замечательная идея! От нее полшага до логического завершения: мне неохота, пойдешь помастурбируй. Как вам такой вариант семейной жизни?

На самом деле в постели никто никому ничего не должен. Все возможно, но ничего обязательного - это гораздо лучше, чем отработанная схема, которую можно расписать буквально по секундам. Если вы не хотите, лучше не идите на контакт. Но потом не жалуйтесь, что у партнера исчез к вам интерес.

В ситуации, рассказанной



Юрий ПРОКОПЕНКО,
директор
научно-исследовательского
института
психологии
и сексологии
г. Нижний Тагил

в письме, есть сразу несколько очень важных моментов, характеризующих семейную и сексуальную жизнь супругов. Первое - сила сексуальности мужа и жены различается. Трудно говорить, слишком часто ли хочет муж или это жена "холодна", но для них разница в частоте сношений оказывается камнем преткновения.

Второе - секс в семье консервативен, он строится на основе обычного сношения, и супруги не представляют, что можно достичь удовлетворения другими путями.

Третье - женщина пренебрегает интересами мужа, тем самым создавая напряжение, которое может вырваться из-под контроля в самый непредсказуемый момент и самым неприятным образом.

Четвертое - женщина представляет себя в письме как эгоистичную или безвольную, не умеющую или не желающую

заниматься сексом самостоятельно.

А все вместе вызывает тревогу взрывоопасностью ситуации. Раньше все было хорошо, а теперь плохо - а почему? Что случилось - привыкание, конфликты, невроз, депрессия, разонравился муж?

Не вдаваясь в подробности, очень разные для каждой отдельной семьи, можно подумать вот о чем. Если уж строить общую жизнь, то надо искать и общий язык. В сексе это означает приспособление к запросам и возможностям партнера, причем это процесс обоюдный. Обычно так и складывается после месяцев или лет проб и ошибок: ритм чуть чаще, чем надо

одному, и чуть реже, чем хочется другому. То же и в ласках, позах и прочих подробностях секса.

Женщина устроена так, что далеко не каждое сношение заканчивается для нее оргазмом. Это подвергает ее любви к мужчине определенному испытанию - без оргазма, но с психологическим удовлетворением от контакта с дорогим мужчиной женщина чаще чувствует себя любимой и любящей, чем с оргазмом, достигаемым в паре с нежеланным. Поэтому и желание у женщины более нежное, романтическое, любовное, чем у мужчины, для которого порой физическая страсть становится гораздо сильнее душевных



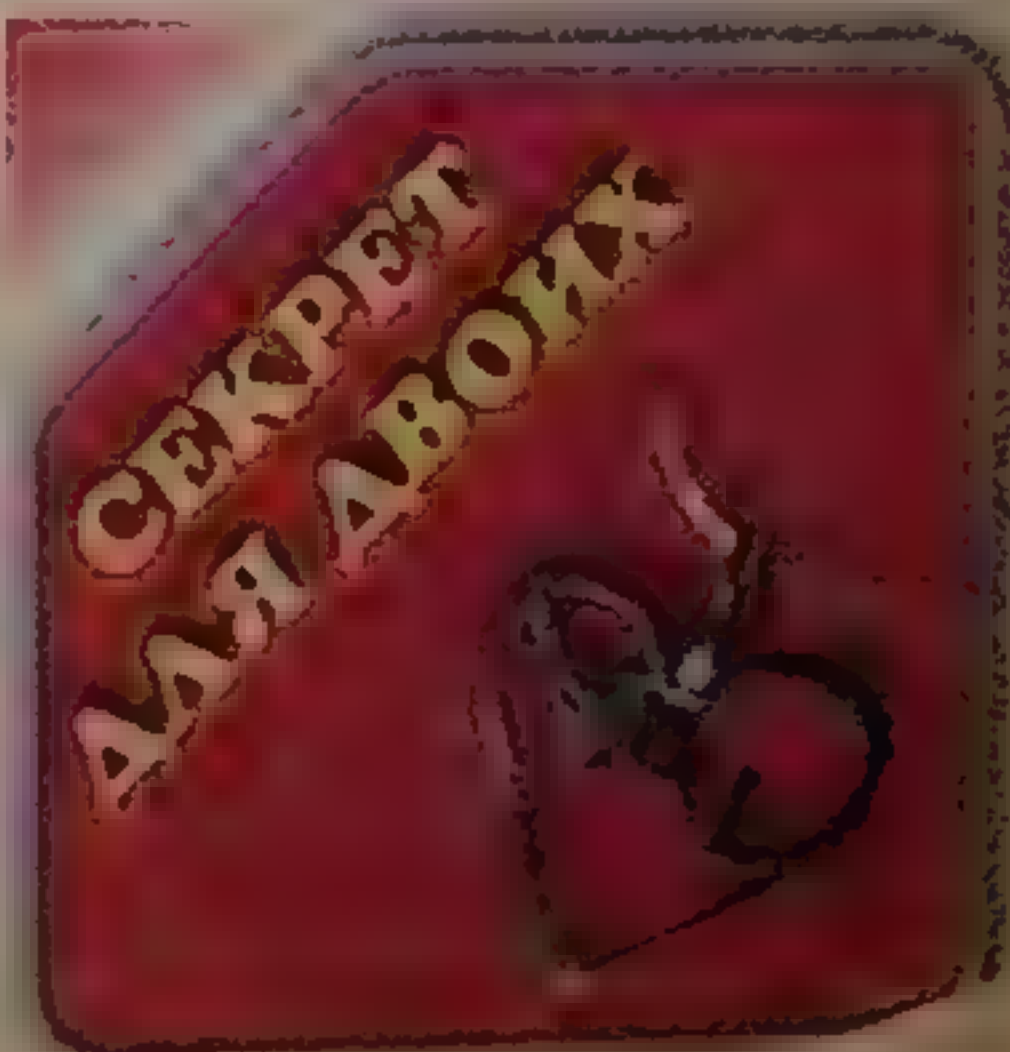
переживаний. Нежелание у женщины очень часто становится первым звончком начинающегося отчуждения от партнера.

Примерно треть женщин вообще не знает, что такое оргазм во время сношения, но многих из них любят, за ними ухаживают, считают страстными и любвеобильными. Почему? Да потому, что они вкладывают в партнера душу, даже если тело чуть отзывается на ласку. И психологическое удовлетворение от мысли "я любима и желанна" становится сильнее отсутствия физического результата.

В плане чисто физического для описанной ситуации можно посоветовать часть сексуальных контактов проводить в виде петтинга - ласк, ведущих к удовлетворению без соприкосновения половых органов. Если к такому поведению подойти творчески, если получать удовольствие от самого процесса и не торопиться достичь конечного результата, то и желание появится, и узнаете друг друга куда как лучше.

Так что не запускайте ситуацию - сама она не исправится. Прикладывайте максимум усилий для того, чтобы удовлетворять друг друга, а не эксплуатировать, - и ваша жизнь станет гораздо богаче и приятнее.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.





- Эффективность препаратов при лечении зависит от человеческого фактора. Если больной гипертонией ежедневно, утром и вечером, не измеряет артериальное давление, а ориентируется только на показатели самочувствия и исходя из этого самостоятельно уменьшает дозу приема лекарства или вообще его отменяет, то положительных результатов от такого "лечения" ждать не придется.

Гипертония - хроническое заболевание, и потому требует от пациентов постоянного лечения и пунктуального выполнения всех предписаний врача-кардиолога. Это и назначение лекарств, их дозировка, режим питания, допустимые физические нагрузки, наконец, если необходимо, изменение образа жизни в целом. Все эти рекомендации необходимо довести до сведения родственников и близких гипертоника, чтобы они помогли ему успешнее адаптироваться в новых условиях жизни, избежать нервных нагрузок, а по возможности и стрессовых ситуаций.

Мирим Владимировна,

Уж сколько раз твердили миру о коварстве гипертонии и тяжелых последствиях, если ее не начать вовремя лечить. Тем не менее, несмотря на огромный выбор современных препаратов, способных надежно защитить больного от высокого артериального давления, статистические данные не назовешь утешительными. По-прежнему гипертония наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями не уступает первого места. Чем связано такое положение, объясняет кандидат медицинских наук, врач-кардиолог Р.В. ГОЛИКОВА.

ГИПЕРТОНΙΑ ТРЕБУЕТ ПУНКТУАЛЬНОСТИ

стремимся постепенно снижать до принятого в настоящее время рабочего давления, верхний предел которого 139 миллиметров ртутного столба, а нижний - 89.

Исключение составляют лишь пациенты, страдающие неврологическими заболеваниями - нарушениями мозгового кровообращения.

Надеюсь, теперь становится понятным, почему прием рекомендованных кардиологом препаратов должен быть обязательно постоянным. Такое постоянство позволит избежать гипертонических кризов - внезапного подъема артериального давления.

Исходя из результатов обследования каждому больному назначаются индивидуальный прием и дозировка необходимых препаратов, прини-

К - *Диетфарм - философия здоровья*

ПОЧЕМУ ВОЛОСЫ ВЫПАДАЮТ, А НОГТИ СТАНОВЯТСЯ ЛОМКИМИ?

Жизнь волоса состоит из трех периодов: роста, старения и покоя. В конце периода покоя старый волос выпадает, причем новый его практически выталкивает. Это можно сравнить со сменой зубов, когда сформировавшийся коренной зуб выталкивает молочный. Когда организм здоров, то и новый волос в волосяной луковице тоже формируется здоровым, сильным, неповрежденным. Но если пища бедна питательными веществами, если в ней недостает витаминов и микроэлементов, результат в виде выпадения волос не замедлит сказаться. Часто выпадение бывает вызвано болезнью, приемом некоторых лекарств, да и стрессы тоже не проходят даром для нашей внешности.

Во всех подобных случаях, как только волосяная луковица начнет получать полноценное питание, в ней начнут развиваться здоровые корни, а значит, вырастут хорошие волосы. Таким питанием для волос и являются капсулы НУТРИВАЛ. Они содержат все вещества, жизненно необходимые для роста, развития и обновления волос. Новые волосы растут **здоровыми, сильными, не истонченными**. Они становятся красивее, т.к. НУТ-

РИВАЛ усиливает их естественный цвет, лучше переносят окрашивание, "химию", сушку феном. Что немаловажно, с помощью НУТРИВАЛА вы защитите себя от появления ранней седины.

Действие препарата начинается сразу после приема, но ожидаемый эффект станет заметен позже. Тем не менее при улучшении не следует прекращать прием капсул, т.к. только полный курс (не менее 2-3 месяцев в зависимости от состояния волос) обеспечит вам желаемый результат.

НУТРИВАЛ - это еще и хороший способ избавить себя от ломкости ногтей. Наличие витамина Н, или биотина, способствует укреплению ногтей и улучшению их внешнего вида.

НУТРИВАЛ - нежная забота о Вашей внешности.

**Спрашивайте в аптеках. Бесплатная доставка: (095) 755-93-95.
Горячая линия: (095) 208-40-59,
www.dietpharma.ru**

Рег.уд. Минздрава РФ № 001734.И.276.07.2000.

- Какие еще рекомендации вы можете дать?

- При кратковременном повышении артериального давления, возникновении головной боли, ощущении тяжести в затылке, иногда сердцебиении не следует заниматься самолечением - пить таблетки. Лучше всего сразу обратиться за советом к врачу. И чем раньше это сделать, тем надежнее можно защитить себя от ошибок. Иногда достаточно и немедикаментозной терапии. Например, выпиться, хорошо отдохнуть, заняться любимым делом, чтобы в результате общее состояние нормализовалось.

Последние исследования показали, что лучший способ поддержать хорошую форму



лечение будет проходить успешнее.

- Римма Владимировна, появилось ли что-то новое в лечении гипертонии?

Принципиально изменился подход к показателям артериального давления для больных всех возрастных групп независимо от стадии заболевания. Это значит, что давление у всех пациентов

Исходя из результатов обследования каждому больному назначаются индивидуальный прием и дозировка необходимых препаратов, принимать которые нужно непрерывно и постоянно. Ибо все препараты, предназначенные для лечения гипертонии, не только снижают артериальное давление, но и предотвращают развитие болезни других органов.

чтобы в результате общее состояние нормализовалось.

Последние исследования показали, что лучший способ поддержать хорошую форму - ежедневно совершать как минимум 40-минутные прогулки пешком в любую погоду, а физкультурой заниматься, руководствуясь самочувствием.

**Беседу вела
Евгения ПЕНОВА.**

ГЛАЗА ПРЕКРАСНЫ, ПОЛНЫЕ ТОМЛЕНИЯ...

Эти строки древнего индийского поэта вполне можно посвятить нашим современникам. Только вот нагрузка на прекрасные глаза в наше время столь велика, что вместо "томления" в них нередко можно увидеть признаки настоящего утомления. Поэтому позаботьтесь о здоровье и красоте ваших глаз! Гимнастика и приемы самомассажа - прекрасные средства для укрепления глазных мышц.

1. Закройте глаза и легко, без нажима приложите выпуклые части ладоней обеих рук к закрытым векам. Сосчитайте до 10, снимите ладони, откройте глаза. Повторите 2-3 раза. Эффект будет полнее, если вы смочите ладони прохладной водой.

2. С силой зажмурьте глаза на 5-7 секунд, затем откройте, повторите 8-10 раз.

3. Как можно быстрее моргайте в течение 15 секунд, отдохните 5-7 секунд, повторите 5-6 раз.

4. Поднимите глаза. Задержите взгляд в таком положении 2-3 секунды, опустите глаза вниз. Повторите 10-12 раз.

5. Медленно, не поворачивая головы, посмотрите налево, задержите взгляд на 2-3 секунды, переведите взгляд вправо. Повторите 10-12 раз.

6. Теперь повторите уп-



ражнение 1, только сейчас надавите выпуклыми частями ладоней на глаза (веки закрыты). Преодолевая сопротивление, вращайте глазами по и против часовой стрелки. Вра-

щение медленное, по 10-12 кругов в каждом направлении.

7. Уберите ладони, откройте глаза и выполните те же вращательные движения открытыми глазами в обоих направлениях по 10-12 кругов.

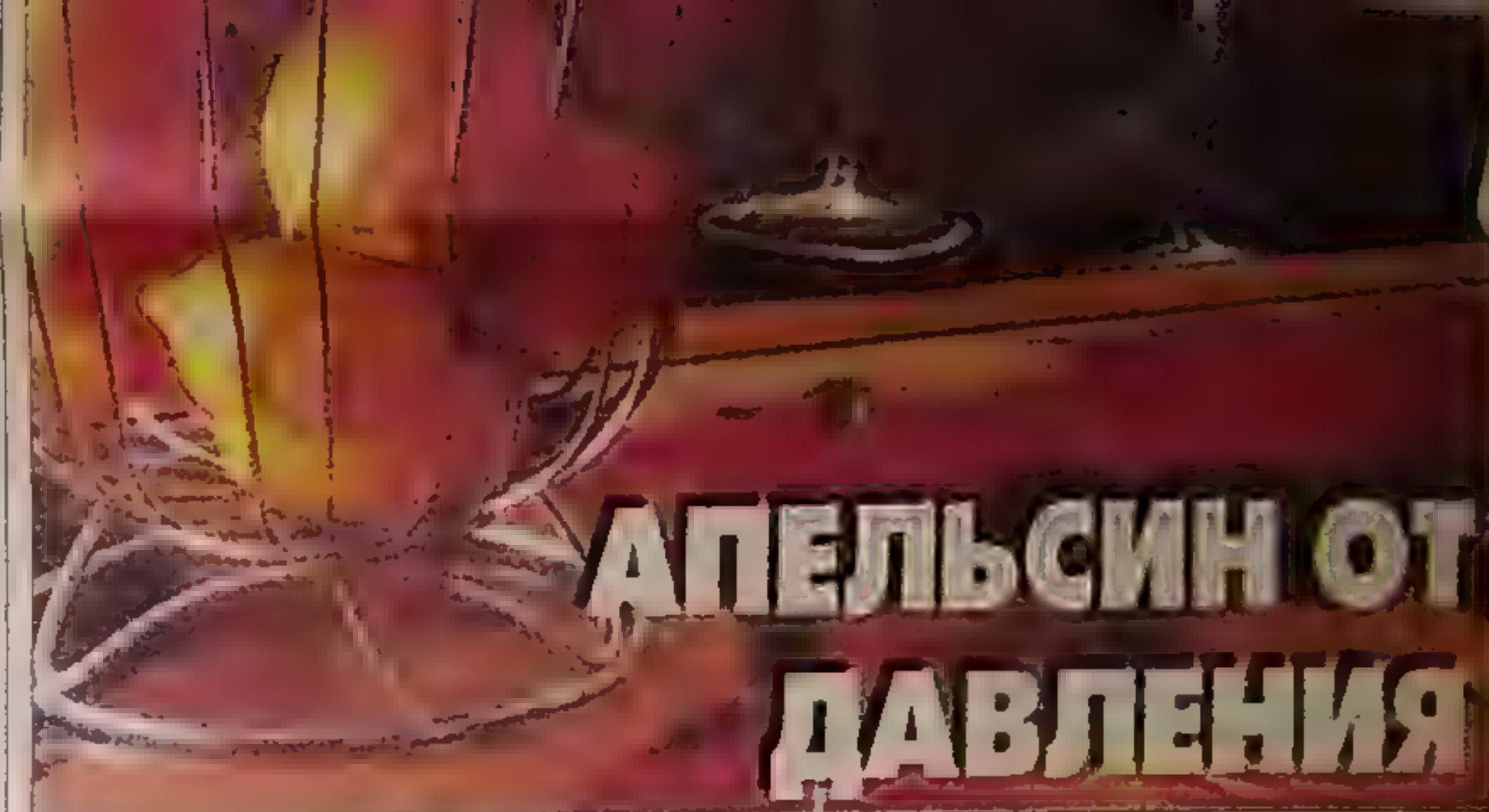
8. Снова закройте глаза и подушечкой одного или двух пальцев помассируйте веки в течение минуты.

9. Щипки и оттягивания век: закройте глаза, большим и указательным пальцами возьмитесь за верхние веки так, чтобы при этом образовались вертикальные складки, которые оттягивайте от глазного яблока до тех пор, пока они не выскользнут из пальцев. Эти движения выполняйте очень мягко, нежно. Повторите 5-6 раз.

10. Кончиками пальцев поглаживайте края век, заканчивая движения от внутренних углов глаз к наружным - на наружных углах круговыми движениями с легкими надавливаниями.

11. Внимательно посмотрите на какую-нибудь точку вдаль, затем быстро переведите взгляд на любой предмет, находящийся вблизи. Прodelайте упражнение 10-12 раз. Затем наоборот - с ближнего предмета на дальний - тоже 10-12 раз.

**Сергей КОРШУНОВ,
врач лечебной
физкультуры.**



АПЕЛЬСИН ОТ ДАВЛЕНИЯ

Апельсиновый сок способен снижать артериальное давление у людей, страдающих склерозом сосудов.

Это обнаружили врачи из Кливлендского кардиологического центра, чей доклад был заслушан на ежегодной сессии Американского колледжа кардиологов. У тех больных, которые в течение шести не-

дель выпивали по два стакана сока в день, верхний показатель артериального давления в среднем упал на десять миллиметров, а нижний - на три миллиметра.

Игорь НИКОЛАЕВ.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Начинать заниматься физкультурой надо чуть ли не с пеленок, так как только в этом случае спорт станет не обузой, а образом жизни. Но при этом надо до-

Сыну 14 лет. Когда ему можно поднимать штангу, качаться гантелями, заниматься на турнике?

**Татьяна ЧЕРНЕГА,
пос. Амгу
Приморского края.**

статочно четко и правильно дозировать физическую нагрузку. Такие виды, как бег, плавание, гимнастика, велосипедные и лыжные гонки, при которых идет умеренная нагрузка на весь организм в целом, признаются наиболее полезными и рекомендуются без существенных ограничений. Чем более серьезно упражнение, чем больше нагрузка на мышцы и организм в целом, тем меньше времени следует ему отводить. Серьезно нужно подходить к занятиям, связанным с поднятием тяжестей (штанга и гантели). Возрастных огра-

ничений нет, однако до полного окончания формирования костей они не должны быть интенсивными и продолжительными. Особое внимание надо обратить на состо-

яние скелета, в частности позвоночника. При патологии позвоночника (искривление позвоночника, грыжи межпозвонковых дисков и др.) подобные занятия следует проводить только под контролем врача. Упражнения на турнике не имеют таких серьезных ограничений, однако они связаны с повышенным травматизмом, и их проведение требует тщательной организации и страховки.

**Аркадий РОЗУМНЫЙ,
врач, кандидат
медицинских наук.**

ДЕТИ "ОТВЕЧАЮТ" ЗА ОТЦОВ

Какие только напасти не сыпались на курильщиков в последние годы в тех странах, где за проблему курения всерьез взялись и медики, и общественность. В США закурить никто не посмеет в помещениях солидных учреждений. Продавцы крупных магазинов выбегают в перерыв к подъезду с зажатой в кулаке сигаретой - курить нельзя ни в одном подсобном помещении магазина. Рестораны вначале открыли залы для некурящих, а теперь большинство из них и вовсе объявили себя ресторанами, где курящим делать нечего.



А сколько написано о вреде пассивного курения - нахождении некурящего в одном помещении с курящим или о непоправимом вреде, который курящая мать наносит своему еще не родившемуся ребенку. Теперь очередной удар нанесен по курящим отцам неродившихся детей. Выходящий в Англии журнал по проблеме болезней опубликовал результаты исследования,

подтверждающие, что ребенок, зачатый курящим отцом, имеет на 30 процентов большую вероятность заболеть раком, чем ребенок некурящего отца.

В основу исследования, которое было презентовано медиками Бирмингемского университета, положено изучение за сорокалетний период привычек и образа жизни курящих отцов. Оно показало прямую зависимость числа заболева-

ний детей раком от количества сигарет, выкуренных их отцами. Тот же вывод был сделан после обследования и опроса двух с половиной тысяч отцов, чьи дети скончались от рака, и сравнения данных с обследованием такого же числа некурящих отцов. Примечательно, что эти данные подтвердили такие же выводы трех исследований, проведенных в США.

Олег ПИВОВАРОВ.

К МАГОФОН КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Не болеть, а заболевши - быстро поправиться. Для реализации этой мечты разработан аппарат МАГОФОН-01 (патент №2175226). Его магнитное поле и виброакустические колебания при лечении остеоартроза, артрита, эпикондилита, подагры, травм, варикозной болезни, хронической венозной недостаточности, вегето-сосудистой дистонии, невралгии тройничного нерва, неврита, гайморита, трахеита, бронхита, пародонтита, остеохондроза обеспечивают БЫСТРЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ. За эти свойства МАГОФОН называли «золотым» на последней выставке изобретений «Брюссель-Эврика-2001» и специально отметили на телепередаче «Здоровье» Елены Малышевой. Человечество занято поиском панацеи, аппарат МАГОФОН - важный шаг в этом направлении. МАГОФОН позволяет отказаться от многих лекарств.

«Мы семьей провели 1 курс лечения от различных болезней - бурсит, миозит, радикулит, функциональные нарушения системы кровоснабжения, пародонтоз и очень помогло. МАГОФОН-01 - это

чудо. У парализованного отца инвалида 1 группы нормализовалось давление, уменьшились боли в руке и ноге. От всей семьи Белоусовых, Ростовская обл.»

Посоветуйтесь с врачом и приобретайте Аппарат для магнитоакустической терапии портативный МАГОФОН-01 в аптеках, магазинах «Медтехника» или на заводе по адресу: 391351, Рязанская обл, г. Елатьма, Елатомский приборный завод, заказ 8943. Стоимость МАГОФОНа с пересылкой около 1195 рублей. Гарантия 1 год; срок службы при правильной эксплуатации не менее 5 лет.

Тел. для справок и консультаций (09131) 2-04-57, 4-38-29,

Москва 253-78-00

epz@elat.ryazan.su
www.elamed.com

Елатомский приборный завод - Все для здоровья. Здоровье для Вас.



ПОЦЕЛУИ СОЛНЦА

Французы называют веснушки «поцелуями солнца». На взгляд многих, эти «поцелуи» украшают лицо, придают ему пикантность. Но немало и таких, кто с этим не согласен. В таких случаях попробуйте приготовить следующие маски по совету минского косметолога Натальи КРУГЛОВОЙ.

- Нарежьте мелко пучок зелени петрушки, выжмите сок, добавьте равное количество некипяченого молока. Полученной кашицей смазывайте лицо хотя бы раз в день, держите 15 минут, а затем смывайте водой комнатной

них условиях. Измельчите 2 столовые ложки цветков одуванчика, залейте кипящей водой и кипятите 15 минут, настаивайте 45 минут, процедите. Этим лосьоном протирайте лицо утром и вечером.

по курящим отцам неро-
живших детей. Выходящий в
журнал по проблеме
раковых болезней опублико-
вал результаты исследования,

ками Бирмингемского универ-
ситета, положено изучение за
сорокалетний период привы-
чек образа жизни курящих
отцов. Оно показало прямую
зависимость числа заболева-

ванием такого же числа неку-
рящих отцов. Примечательно,
что эти данные подтвердили
такие же выводы трех иссле-
дований, проведенных в США.

Олег ПИВОВАРОВ.

КОРМИТЬ ПО НАУКЕ

Моему сынишке год и девять месяцев. Недавно ему поставили диагноз "дисбактериоз". Аллергические высыпания на коже уже больше года. Запретили давать коровье молоко, печенье, фрукты, кроме яблок, и многое другое. Чем мы только не лечили! Посоветуйте какое-нибудь народное средство от кожных пятен, а то с каждым месяцем их становится все больше. Отчего вообще бывает эта болезнь? И еще. Может, есть какие-то блюда специально для больных дисбактериозом? Что делать, чтобы пища была сытнее и насыщеннее? Можно ли давать витамины и какие?

Юлия МИШИНА.

- Сразу после рождения кишечник новорожденного не содержит бактерий, но затем обязательно происходит его "заселение" необходимой для жизнеобеспечения организма флорой в процессе контакта малыша с внешним миром. Однако если с грудным молоком, с продуктами, используемыми для прикорма, в кишечник проникает так называемая патогенная флора (стафилококки, стрептококки, гемолизирующая палочка и другие) или возникает ее избыточный рост, то создается определенный дисбаланс. Возникает он и в том случае, если необходимая (бифидобактерии, лактобактерии и другие) флора гибнет. Гибель флоры чаще всего бывает обусловлена инфекционными заболеваниями, длительными курсами антибактериальных препаратов, незрелостью желудочно-кишечного тракта новорожденного и многими другими причинами. Как правило, данный дисбаланс клинически проявляется в виде сыпи на коже, су-

химом, покраснением покровов, сильным зудом. В такой ситуации недостаточно лишь использо-
вать местно мази, "болтушки" и суспензии, а также "народные средства". Необходимо четко установить характер дисбаланса. Иными словами, какой флоры не хватает или имеется переизбыток. Коррекцию этого состояния правильно может осуществить только врач. Не стоит заниматься самолечением. Надо уточнить у врача особенности диеты, необходимой ферментативной терапии и так далее. Необходимо также вести пищевой дневник. В нем должны быть отражены клинические проявления со стороны кожи, изменения характера стула при употреблении тех или иных продуктов, кратность кормления малыша, вводимые в качестве прикорма продукты. Новые для малыша пищевые продукты следует давать с особой осторожностью, постепенно, малыми дозами. Ребенок должен обязательно получать необходимые белки, жиры, углеводы и витамины. Но в строго определенном соотноше-

нии. Следует избегать жирной, острой, соленой пищи, использования в раннем возрасте таблетированных витаминсодержащих препаратов. Рекомендуются употребление фруктов (не "красных"), овощей, нежирных бульонов, обезжиренных молочных продуктов и так далее. Пища должна быть термически обработана.

Необходимые рекомендации может дать только врач после тщательного осмотра и обследования малыша. Поэтому стоит поискать специалиста (опытного педиатра или детского гастроэнтеролога) в своем городе или области.

ОПАСНАЯ ПЫЛЬЦА

Сейчас все чаще рождаются дети с различными формами аллергии. Порой она достается детям от родителей по наследству. У моего мужа аллергический ринит (как и у его отца). У сестры контактная аллергия (на траву). А племяннику (по сестре) вообще досталось. Без баллончика не обходится (задыхается). Значит ли, что и наши дети тоже будут страдать этим заболеванием? Можно ли как-нибудь застраховаться от этого до зачатия ребенка?

А.Г.

- Безусловно, аллергия - генетически обусловленное заболевание. Однако по наследству передается не конкретное заболевание, а предрасположенность в целом. Другими словами, аллергия проявляется только при определенных условиях, и возникновения ее можно избежать. Женщина с отягощенным семейным аллергологическим анамнезом еще до рождения малыша должна непременно обследоваться у аллер-

голога. Аллергическое заболевание излечимо на ранних этапах развития. Чем раньше состоится ее визит к врачу, тем лучше. Своевременное использование необходимых препаратов, проведение курса так называемой специфической гипосенсибилизации экстрактами аллергенов с профилактической и лечебной целью в осенне-зимний период и других методов терапии увеличивают шансы на выздоровление.

Необходимым является также правильное планирование беременности. В вашем слу-

толога Наталья КРУТЮКОВИЧ.
- Нарежьте мелко пучок зелени петрушки, выжмите сок, добавьте равное количество некипяченого молока. Полученной кашицей смазывайте лицо хотя бы раз в день, держите 15 минут, а затем смывайте водой комнатной температуры.

Протирайте лицо несколько раз в день смесью сока лимона или свежего огурца с одеколоном в пропорции 1:1.

Есть и еще способ борьбы с веснушками, правда, весьма кропотливый. Протирайте каждую веснушку по отдельности ваткой, смоченной глицерином. В результате кожа лица начнет шелушиться, поэтому после каждой такой процедуры смазывайте лицо жирным кремом.

Удалить веснушки поможет и лосьон, который вы можете приготовить в домаш-

них условиях. Измельчите 2 столовые ложки цветков одуванчика, залейте кипящей водой и кипятите 15 минут, настаивайте 45 минут, процедите. Этим лосьоном протирайте лицо утром и вечером.

Могу дать еще несколько советов, как сделать веснушки менее заметными, то есть светлее, а все лицо - нежнее. Смешайте одну часть буры и пять-шесть частей воды и наносите на лицо на ночь. Взбейте яичный белок, тщательно перемешайте с соком лимона, добавьте ложку глицерина и полстакана любого одеколона. Этим составом смазывайте кожу лица тоже на ночь. Хорошо умываться утром и вечером не водой, а кислым молоком или сывороткой. Не забывайте протирать утром кожу лица огуречным соком.

Записала Анна МАКСЮТА.

чае речь идет, видимо, о поллинозе - повышенной чувствительности к пыльце растений, скорее всего - злаковых трав, которые цветут в июне-июле. Крайне важно, чтобы период закладки органов и систем будущего малыша не совпадал с периодом цветения данных растений. Определить правильно спектр опасных для будущей мамы аллергенов может только врач. Он проведет аллергологическое обследование, объяснит особенности календаря пыления растений, назначит правильную диету и лечение.



Татьяна ФЕДОСКОВА,
аллерголог-иммунолог,
старший научный
сотрудник Института
иммунологии



Современные старшеклассники в своих взглядах на моду и одежду сильно отличаются даже от 20-летних. У так называемых тинейджеров своя субкультура, свои кумиры и символы. Но рамки школы предполагают, что одежда для единственного в жизни события должна олицетворять романтику, юность и отличаться от одежды, принятой, скажем, на дискотеках.

Вне зависимости от выбранной структуры ткани все модели должны производить впечатление легкости, нежности, чтобы подчеркнуть образ девочки-подростка, которая уже несколько приобщилась к миру моды.

Сегодня требования к одежде для выпускного бала стали намного демократичнее, чем, скажем, два



ты в стиле "ретро" могут быть белого цвета. А самыми подходящими тканями для этих моделей - гипюр, прошивное кружево, шифон, органза. Платье или юбку желательно посадить на нижнюю юбку.

Но не только 50-м годам отдают современные модельеры предпочтение. Сегодня варьируется также другая революция XX века - "мини-мода", что особенно привлекает молодежь и подростков. Ее характерные черты - очень чистые, геометрические линии, простота кроя. Но это кажущаяся простота. Здесь нужно обладать тон-

са". Под платье надевается нижняя юбка, кружевной край которой может кокетливо выглядывать из-под юбки. На голову можно повязать огромный бант или ленту, подойдут искусственные цветы. Длина таких "пышных" нарядов может быть различной - от макси до супер-мини.

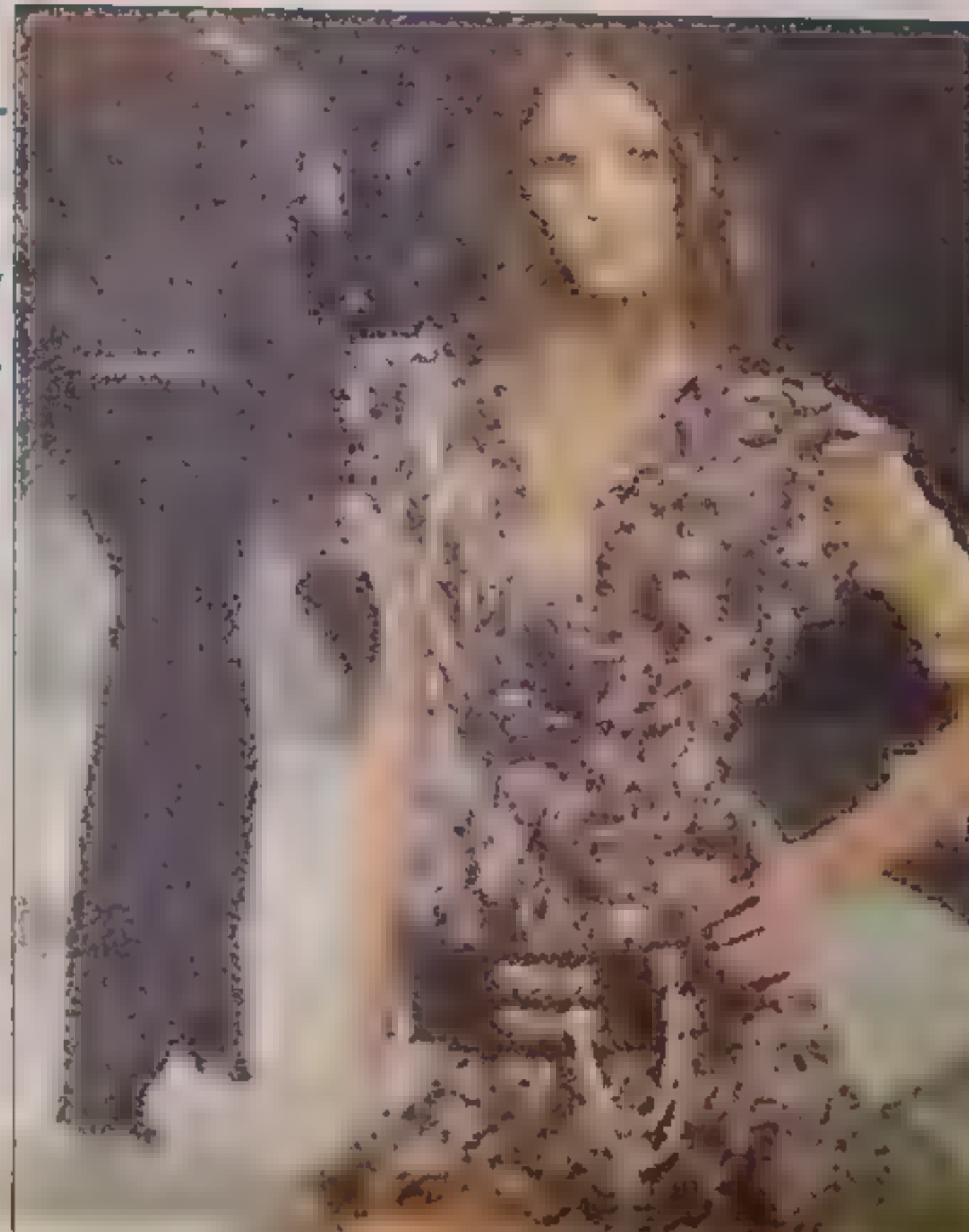
Даже самые экстравагантные идеи современной моды можно приспособить к выпускному вечеру. Попробуйте сшить себе платье из светлой кожи, натуральной или искусственной, или атласные брюки, или юбку и

КОГДА УЙДЕМ СО ШКОЛЬНОГО ДВОРА...

Скоро прозвонит последний школьный звонок, и уже назначен день выпускного бала. И ты вдруг осознаешь, что закончилась очень важная и неповторимая часть твоей биографии, и впереди новая жизнь, и никто не может дать гарантий, что все мечты сбудутся и жизнь будет безоблачной. А пока последний школьный бал хочется провести по-особому и выглядеть потрясающе.

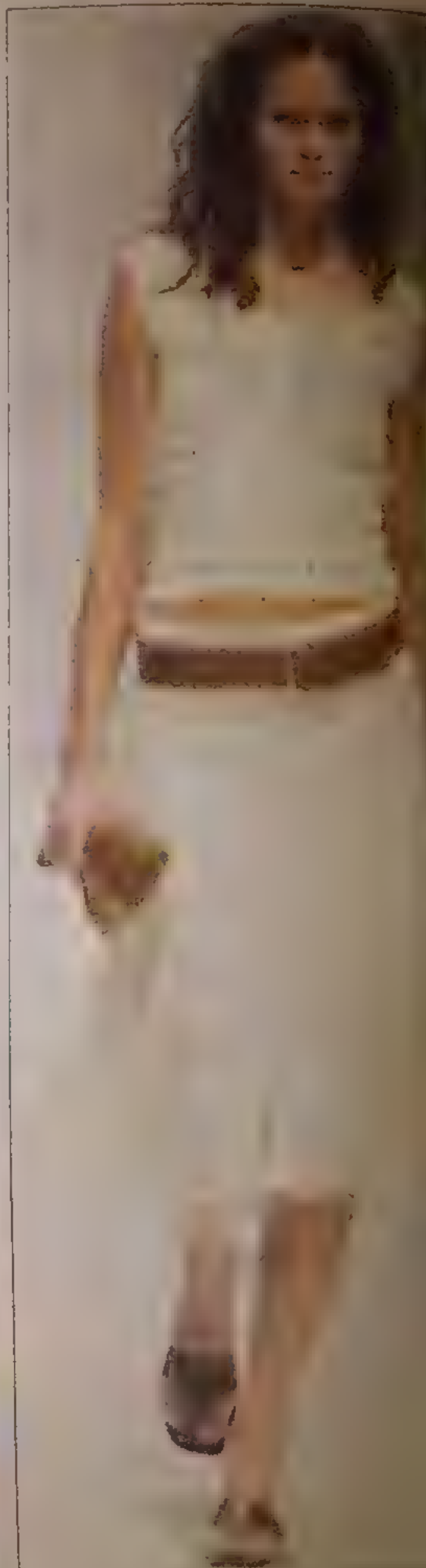
выбрать гладкокрашеную или с изящным мелким цветочным рисунком пастельного цвета. Очень уместны классические полоски, горошек,

ким чувством пропорций, так как значение имеют даже сантиметры, которые могут сделать наряд примитивным и старомодным. При этом можно смоделировать не только платье в этом стиле, но и костюм или платье с жакетом или пальто. Такие



мелочах, без которых невозможен законченный ансамбль.

Выбирая обувь, отдайте предпочтение удобству перед модой и желанием выглядеть взрослой. При-





десятилетия назад. Прежде всего кроме платья прибавились и другие виды одежды: блузки и юбки, костюм с юбкой, брючный костюм.

Расширилась и цветовая гамма: кроме традиционного белого цвета можно выбрать и другие, но все же желательно светлые, легкие. Ну а стилией мода предлагает достаточно - была бы фантазия!

Прежде всего выпускной бал - это возможность как бы "примерить" на себя настоящий вечерний туалет. Главное, чтобы модель не копировала свадебный наряд. Поэтому ткань для длинного вечернего платья предпочтительнее

ным рисунком пастельного цвета. Очень уместны классические полоски, горошек, модные сегодня. Один вариант такого платья может быть прямого или прилегающего силуэта в бельевом стиле.



Платье можно сделать двухцветным, где лиф - это блузка-топ или бюстье. Сегодня в моде вновь очередное ретро. На этот раз - это мода 50-х годов, значит, узкий лиф, подчеркнутая талия, юбка в сборку, плиссировка-клеш, "солнце" длиной до щиколотки. Дополнением к такому наряду, конечно, служат изящные туфельки с удлиненной носочной частью и тонкими каблуками. Такие пла-

ти могут сделать наряд примитивным и старомодным. При этом можно смоделировать не только платье в этом стиле, но и костюм или платье с жакетом или пальто. Такие ансамбли достаточно универсальны, и в них можно потом появляться на вечеринках, дискотеках.

70-е годы - также предмет пристального изучения, причем именно молодежные стили: расклешенные книзу брюки и облегающий жакет или романтическая блузка с оборками, рюшами, плиссировкой. Любителям авангардистских решений можно предложить брюки из новой джинсовой ткани. Такие комплекты могут создаваться в этническом стиле, где акцентируется кустарное, ручное, ремесло: кружева, вышивки на блузках, а дополнением служат тяжелые ремни на брюках.

Молодежной моде свойственна игра, ирония, преувеличение модной линии. Таким примером в одежде для выпускного бала может служить стиль "baby-doll" ("кукла"). Нужно сказать, что этот стиль поможет девушкам с лишними килограммами "спрятать" их. "Кукла" - это оборки, рюши, складки, плиссировки, банты - и все на платье трапецевидного силуэта или покроя "принцес-



бюстье, оставляющее открытым часть живота. Ансамбль может дополнить короткое или длинное пальто. Но будьте все-таки осторожны. Хотя и в последний вечер, но все же вы еще в школе!

Для выпускного бала подходят не только платья и блузки с юбками.

Очень изящно и уместно будет выглядеть классического покроя брючный костюм из мягкой светлой ткани, можно - с отделкой кантом или шнуром в стиле "Шанель", а также романтический ансамбль из широких мягких брюк и рубашки-туники, отделанной кружевом, шитьем или мягкой плиссировкой.

И в заключение немного о

возможен законченный ансамбль.

Выбирая обувь, отдайте предпочтение удобству перед модой и желанием выглядеть взрослой. Помните, что вам предстоит всю ночь танцевать, а потом еще гулять по городу.

Сумку лучше выбрать небольшого размера, но объемную, на плечевом ремне. Так будет удобнее.

Сложную прическу в течение ночи сохранить будет трудно, поэтому лучше выбрать простую. То же относится и к косметике. Легкая тактичная тонировка лица, глаз и губ придаст вам обаяние и привлекательность на выпускном школьном балу, который останется в памяти на всю жизнь.

Татьяна САХАРОВА,
искусствовед.



В КРОССОВКАХ В ГОСТИ НЕ ХОДЯТ

Ботинки с тяжелыми из жесткой формованной кожи квадратными носами - не вчерашний, а уже даже позавчерашний день мужской обувной моды. То, что предлагают модельеры сегодня, более всего напоминает стильную дорогую обувь 60-х годов.



второй план. Как и положено, они заняли подобающее место на полке - обувь для прогулок за городом и занятий спортом, но никак не для театра и не для званого ужина. А вот отношение к ботинкам, наоборот, стало более демократичным. Например, сегодня вполне допустимо надеть под тертые джинсы модельные туфли или сапоги в стиле "кантри" под костюм. Хотя, конечно, единообразие стиля в одежде предпочтительней. Особенно если вас ожидает серьезное мероприятие. Ведь встречают все-таки по одежке. Тут главное - не ошибиться; порой то, в чем



Популярен стиль "кантри-спорт". Например, сапоги. Причем не ковбойские остроносые сапожки, а более стильные, строгие, в той или иной мере копирующие армейские, с голенищем до середины голени или почти до колена, украшенные ремешками или напоминающие краги для верховой езды. Брюки при этом заправляются в сапоги. Также по-прежнему в моде "армейские" высокие шнурованные ботинки, но не подчеркнута грубые, на толстой подошве, а более строгие, аккуратные. Вообще тенденция 2002 года - элегантность и стильность. Отсюда и предпочтение материалов: блестящая полированная (но не лаковая) кожа или замша, подклад-

кам и "обыкновенные", на шнурках или с ремешками-застежками. Украшения - блестящие заклепки, декоративные пряжки и кнопки, отчетливо видная декоративная строчка (узор). Для особо продвинутых модников - аппликации или вставки из кожи другого, обычно более дорогого, сорта. Цвета - та же строгая классика. Основной - черный, на втором месте все



уместно пойти в театр, в офисе, тем более на официальном вечере, будет смотреться нелепо.

Многие мужчины делят обувь на два вида: ботинки на зиму и полуботинки на

жизни, кроме особо торжественных. В принципе "лоферы" - обувь на каждый день. Жесткие подойдут под костюм любого стиля, мягкие - только

разных цветов, фактуры, выделки, с тиснением, перфорацией, вышивкой. Черные гладкие "дерби" хороши под костюм, других цветов или с декоративной отделкой - под джинсы или спортивные брюки.

"Монки" - ботинки с боковыми пряжками-застежками - обувь поистине универсальная. Нарочито грубоватые с массивной пряжкой хороши под бриджи или "джинсу", аккуратные с ма-

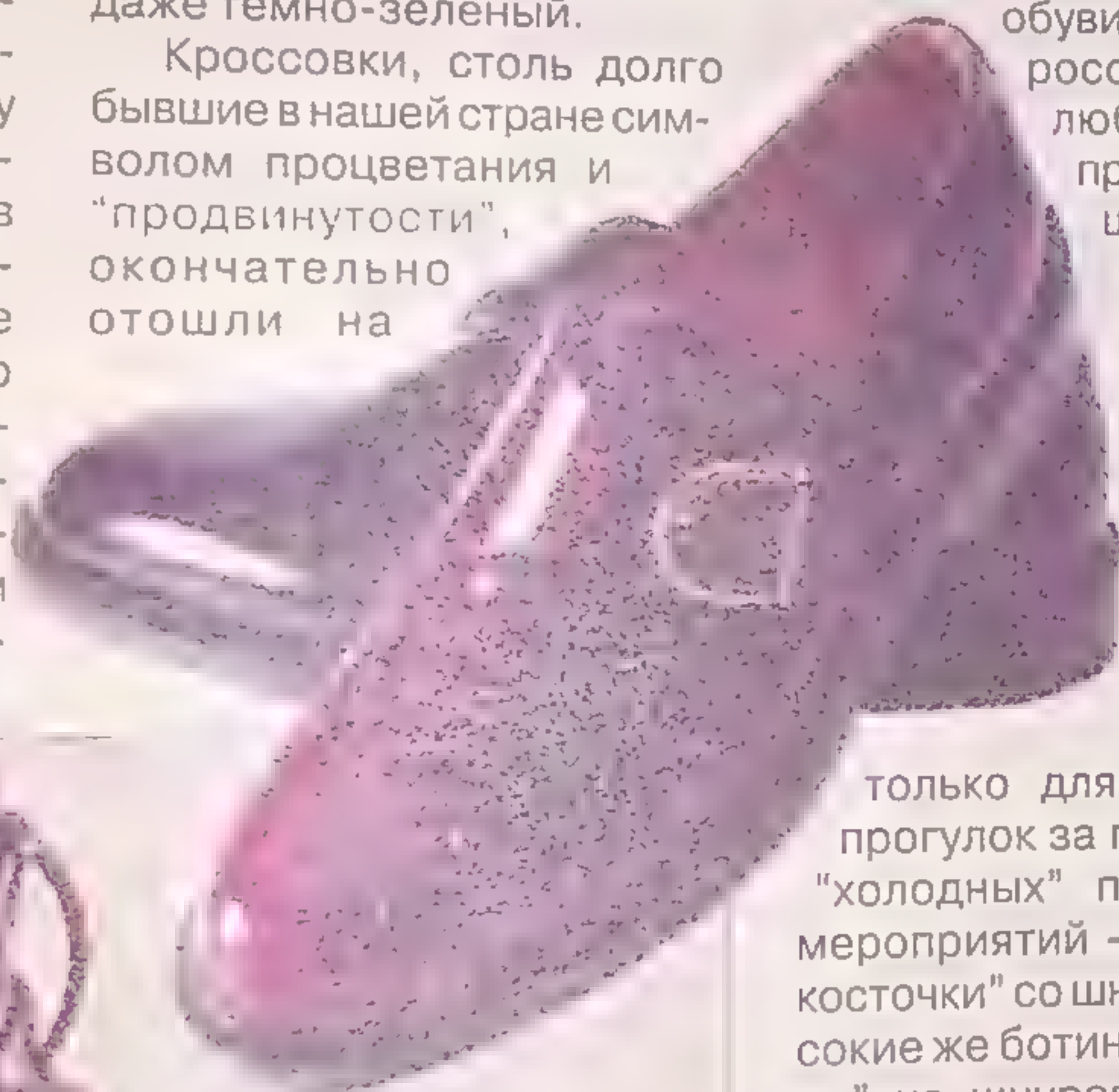
ленькой пряжкой - под деловой костюм. Но тем не менее "монки" хороши

элегантность и стильность. Отсюда и предпочтение материалов: блестящая лакированная (но не лаковая) кожа, замша или замшевые вставки, подкладка - натуральный мех. То же и с формой обуви. Возвращается мода на стиль "денди": каблук средней высоты, классической формы колодка, слегка приподнятый нос, толстая, но не грубая подошва. Мысок обуви сильно заужен, иногда заострен, как на сапожках "вестерн" (более известных у нас как "казаки"), хотя вполне допустим и округлый - в основном для стиля "кантри-спорт". Классические же ботинки преимущественно трех типов: высокие, с "гетрами" (вставками из замши), с застежками-кнопками; высокие, в английском стиле, с резинками по бо-



оттенки коричневого - от рыжеватого до темно-шоколадного. Хотя вполне допустимы и бежевый, и серый, и даже темно-зеленый.

Кроссовки, столь долго бывшие в нашей стране символом процветания и "продвинутости", окончательно отошли на



уместно пойти в театр, в офисе, тем более на официальном вечере, будет смотреться нелепо.

Многие мужчины делят обувь на два вида: ботинки на зиму и полуботинки на лето. На самом деле для каждого типа обуви есть свое название, каждый тип обуви уместен с тем или иным типом одежды. Например, полусапожки. Предок их - обувь для верховой езды. Шнуровка, позже - молния или резинка у таких сапожек находились сбоку, поверх них надевались краги. Этот тип

обуви пользуется у россиян особой любовью, но по правилам хорошего тона полусапожки с застежкой сбоку недопустимы для мало-мальски протокольного мероприятия и годятся

только для длительных прогулок за городом. Для "холодных" протокольных мероприятий - ботинки "до косточки" со шнуровкой. Высокие же ботинки - "милитари" на шнуровке подходят только под джинсы.

Удобны и демократичны "лоферы" - туфли без шнурков с "язычком" на резинке. Могут быть как жесткие формованные, так и мягкие ("мокасины"). Подходят они под любую одежду и годятся на все случаи

принципе "лоферы" - обувь на каждый день. Жесткие подойдут под костюм любого стиля, мягкие - только



под джинсово-спортивный.

Столь же будничны и демократичны "дерби" - ботинки с открытой шнуровкой, где боковые стороны верха нашиты поверх передней части. Сегодня стиль "дерби" допускает соединение кожи



версальная. Нарочито грубоватые с массивной пряжкой хороши под бриджи или "джинсу", аккуратные с маленькой пряжкой - под деловой костюм. Но тем не менее "монки" абсолютно не официальные. Пойти в них в театр, ресторани или на презентацию - дурной тон.

На строго протокольном мероприятии уместны "оксфорды" - туфли с закрытой шнуровкой и вшитыми под переднюю часть боковыми сторонами верха. "Оксфорды" - неотъемлемый атрибут костюма на дипломатическом рауте. Хотя мода последних лет допускает менее формальное ис-

пользование этой модели. Например, мягкие "оксфорды" из цветной кожи или замши считаются спортивной обувью.

Анастасия ЗАЙЦЕВА,
модельер-дизайнер.



**ПОЛЕЗНО
И МОДНО**



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

КРАСНЫЙ, БЕЛЫЙ ИЛИ С ЛУКОМ

Любое блюдо становится более изысканным, если подавать его с соусом. Вот я и хотела бы поделиться рецептами различных соусов к мясным и рыбным блюдам.

СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

БЕЛЫЙ СОУС

Вам потребуется столовая ложка муки, 1,5 стакана бульона, яичный желток, 2 столовые ложки масла.

Муку спассеруйте с таким же количеством масла, разведите процеженным бульоном, полученным от варки курицы или другого мяса, и варите на слабом огне 5-10 минут. Затем снимите соус с огня, добавьте хорошо растертый яичный желток, посолите, положите оставшееся масло и перемешайте. Этот соус лучше всего подавать с отварной курицей, телятиной, бараниной, кроликом, языком.

КРАСНЫЙ СОУС

Возьмите столовую ложку муки, небольшую морковь, корень петрушки, небольшую луковицу, столовую ложку томата-пюре, полторы столовые ложки масла, мясной бульон.

Столовую ложку муки поджарьте с таким же количеством масла до темно-коричневого цвета, добавьте сливоч-

СМЕТАННЫЙ СОУС

Вам потребуется столовая ложка муки, 2 столовые ложки масла, стакан бульона, соль, 0,5 стакана сметаны.

Муку слегка поджарьте с таким же количеством масла, разведите горячим мясным или овощным бульоном (или, в крайнем случае, водой), посолите, добавьте сметану и варите на небольшом огне 10 минут. Затем снимите с огня, добавьте сливочное масло и перемешайте.

Подавайте к мясным котлетам, жареной печенке

СОУС С ХРЕНОМ

Приготовьте столовую ложку муки, 2 столовые ложки масла, 0,5 стакана сметаны, 2 столовые ложки натертого хрена, 2 столовые ложки уксуса, лавровый лист, 5 горошин черного перца.

Столовую ложку муки спассеруйте с таким же количеством масла, разведите стаканом горячего мясного бульона, добавьте сметану и варите на небольшом огне 5-10 минут. В то же время в маленькую кастрюльку или на плите доведите до кипения сливоч-

огня, посолите и перемешайте.

Подавайте с отварной говядиной, бараниной, свиной, языком.

СОУСЫ ДЛЯ РЫБНЫХ БЛЮД

БЕЛЫЙ СОУС

Столовую ложку муки поджарьте в кастрюле с таким же количеством масла, разведите 2 стаканами рыбного бульона и варите 10 минут, посолите. Затем снимите с огня, добавьте лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла, перемешайте и процедите.

При желании лимонный сок можно заменить 1-2 столовыми ложками огуречного рассола.

СОУС ТОМАТНЫЙ

Возьмите по половинке морковки, корня петрушки и луковицы, 3 столовые ложки томата-пюре, 2 стакана рыбного бульона, соль, 2 столовые ложки сливочного масла.

Морковь, петрушку, лук мелко нарежьте и поджарьте в кастрюле со столовой ложкой масла и таким же количеством муки, добавьте томат-пюре, размешайте, разведите рыбным бульоном, посолите и варите 10 минут на слабом огне. Затем снимите с огня.

ложки бульона, чайная ложка уксуса, соль, зелень.

Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите, смешайте с разогретым сливочным маслом, добавьте бульон, соль, зелень петрушки или укропа, уксус или лимонный сок.

СОУСЫ К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ

СМЕТАННЫЙ СОУС

Вам потребуется 3 желтка, столовая ложка горчицы, полстакана сметаны, уксус, сахар, соль, молотый перец по вкусу.

Желтки разотрите с горчицей и сметаной, добавьте уксус, сахар, соль и молотый перец.

МОЛОЧНЫЙ СОУС

На 1 кг овощей нужно взять столовую ложку муки, 1,5 стакана молока, 25 г масла.

Муку слегка поджарьте с маслом, разведите горячим молоком, добавьте соль и варите 10-15 минут.

ТОМАТНЫЙ СОУС

Необходимые продукты: полстакана томата-пюре, полстоловой ложки муки, по половинке морковки, корня петрушки, луковица, стакан бульона или воды, соль, столовая ложка масла.

Коренья и лук очистите,

ТАКЖЕ ДЛЯ ЛЮБЫХ ВТОРЫХ БЛЮД ПРЕКРАСНО ПОДОЙДУТ ПОДЛИВЫ

ГОРЧИЧНАЯ ПОДЛИВА

Вам потребуется по 50 г муки, сливочного масла, сметаны, 250 г бульона, 100 г горчицы, 75 г уксуса, 50 г сахара, соль, перец.

Муку спассеруйте на сливочном масле, добавьте сметану, бульон, горчицу, соль, сахар, перец, уксус. Все хорошо перемешайте.

ЧЕСНОЧНАЯ ПОДЛИВА

Возьмите по 100 г чеснока, воды, подсолнечного масла, соль по вкусу.

Очищенный чеснок разотрите, смешайте с водой и подсолнечным маслом, посолите.

ПОДЛИВКА ЛУКОВАЯ

Приготовьте 500 г лука, 100 г масла, 50 г уксуса, 800 г бульона, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Мелко нарезанный лук поджарьте до золотистого цвета на сливочном масле, добавьте уксус, перец. Лавровый лист, соль, пассерованную муку, бульон проварите несколько минут.

ПОДЛИВКА ИЗ ХРЕНА

Возьмите 50 г хрена, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, 50 г бульона, 50 г уксуса, 50 г сахара, соль, перец.

жарьте с таким же количеством масла до темно-коричневого цвета, смешайте с томат-пюре и разведите двумя стаканами мясного бульона. Добавьте слегка поджаренные нарезанные корни, лук и варите на слабом огне 20-30 минут. Процедите сквозь сито, посолите и положите кусочек сливочного масла.

Подавайте к жареному мясу, котлетам.

варите на небольшом огне 5-10 минут. В то же время в маленькую кастрюльку или на сковороду положите сливочное масло и тертый хрен, слегка пожарьте, влейте 1-2 столовые ложки уксуса и такое же количество бульона или воды, добавьте лавровый лист, перец горошком и поставьте на огонь, чтобы жидкость выпарилась. Проваренный хрен положите в приготовленный соус, прокипятите, снимите с

муки, добавьте томат-пюре, размешайте, разведите рыбным бульоном, посолите и варите 10 минут на слабом огне. Затем соус снимите с огня, положите столовую ложку масла, хорошо перемешайте и процедите соус сквозь сито.

СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ

На 500 г рыбы необходимо: 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые

столовые ложки муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 стакан бульона или воды, соль, столовая ложка масла.

Коренья и лук очистите, мелко нарежьте и поджарьте в масле, добавив во время жаренья муку. Затем положите томат-пюре, размешайте, разведите водой или бульоном и варите на слабом огне 5-10 минут. После окончания варки соус протрите, посолите, размешайте.

ванную муку, бульон проварите несколько минут.

ПОДЛИВКА ИЗ ХРЕНА

Возьмите 50 г хрена, 30 г уксуса, 250 г сметаны, сахар, соль по вкусу.

Натрите на терке хрен, полейте уксусом, добавьте сахар, соль, сметану.

Наталья МОСКАЛЕНКО.
г. Димитровград
Ульяновской области.

МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА

Этот салат может храниться в холодильнике целую неделю. Возьмите килограмм нашинкованной свежей капусты, 0,5 л воды, 100 г подсолнечного масла, 50 г сахара, 70 г 9-процентного уксуса, столовую ложку соли, 2 дольки чеснока.

Капусту перемешайте с мелко нарезанным чесноком и поместите в эмалированную емкость.

мешивая, заварите готовый суп, еще раз доведите до кипения и снимите с огня. Есть такой суп можно горячим и холодным.

ВАРЕНИКИ ПО-МОНАСТЫРСКИ Первый способ

Замесите тесто из муки и подсоленной воды. Квашеную капусту промойте, обдайте кипятком и тушите на сковороде на подсолнечном масле

ОБЕД БЕЗ МЯСА

Из воды, масла, сахара, соли приготовьте маринад. Перед тем как маринад закипит, влейте уксус, доведите до кипения и залейте капусту. Перемешайте деревянной ложкой, но не утрамбовывайте, не приминайте и не ставьте гнет. Просто накройте крышкой и оставьте на сутки. После можно убрать в холодильник.

ФРУКТОВЫЙ СУП

Отварите сухофрукты, стараясь, чтобы было как можно больше чернослива, ведь именно он придает супу необыкновенный цвет и вкус. Добавьте отварной рис и сахар. Доведите до кипения, поварите еще 10 минут, затем разведите крахмал (или возьмите готовый кисель), по-

до готовности. Добавьте обжаренный лук, мелко-мелко порезанные обжаренные грибы, посолите, поперчите. Перемешайте фарш, слепите вареники и отварите как обычно.

Второй способ

Приготовьте тесто так же, как и в первом случае. Отварите гречневую кашу, лук обжарьте на подсолнечном масле, грибы мелко нарежьте и тоже обжарьте. Все хорошенько перемешайте, посолите, поперчите. Сформируйте вареники и отварите до готовности в подсоленной воде.

Подавать вареники лучше всего с подсолнечным маслом или сметаной.

Галина ТИХАНОВА.
г. Волхов
Ленинградской области.

ФРАНЦУЗСКИЙ БАТОН НА УКРАИНСКИЙ МАНЕР

Мы десять лет прожили на границе с Украиной. Там я и научилась многим секретам украинской кухни. Так что теперь, вернувшись на Рязанщину, вряд ли соглашусь поменять борщ на пресные щи. Вот некоторые из моих любимых рецептов.

ПИРОЖКИ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ

Приготовьте обычное картофельное пюре, но вместо молока и масла добавьте поджаренные на сале с луком пропущенные через мясорубку печень, сердце, легкое. Чем больше ливера и лука - тем вкуснее. Пока картофель остывает, приготовьте тесто. Для этого вам потребуется 0,5 л простокваши или кефира, чайная ложка соды, соль по вкусу и муки столько, чтобы получилось мягкое эластичное тесто. Вымешивать нужно очень долго. Затем, дав тесту отдохнуть минут 5-10, разделите его на равные кусочки, раскатайте тонкие лепешки, выложите начинку, защипите края, расплющите до толщины 1-1,5 см и жарьте на растительном масле до готовности.

Вместо ливера в картошку можно добавить мелко по-

резанный лук, хорошо обжаренный в растительном масле, и мелко порезанный чеснок.

ФАРШИРОВАННЫЙ БАТОН

Для приготовления лучше использовать длинный французский батон, но можно и обычный.

Разрежьте батон пополам вдоль и аккуратно выберите мякоть, выкладывая на две тарелки. В одну часть добавьте мелко натертую сырую морковь, 2-3 столовые ложки размягченного масла и тщательно перемешайте. Во вторую часть положите 2-3 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука или любой зелени и столовую ложку мелко порезанного репчатого лука.

В зелень добавьте 2-3 столовые ложки мягкого масла и тоже перемешайте.

Оставшиеся стенки батона смажьте любым неострым кетчупом и в каждую поло-

винку выложите мякоть с наполнением. Сверху смажьте майонезом. На одну половинку положите тщательно очищенную от костей и порезанную на длинные неширокие полоски сельдь. Накройте второй половинкой, заверните в целлофан и поместите на 8-10 часов под гнет. Затем нарежьте на тонкие ломтики и красиво уложите на блюдо.

ПИКАНТНЫЙ РИС

Налейте в сковороду растительное масло и нагрейте его. Засыпьте промытый и подсушенный рис и, постоянно помешивая, нагревайте до тех пор, пока он не станет светло-коричневым. Затем осторожно залейте горячей водой так, чтобы она покрыла рис примерно на 1 см. Добавьте соль, лавровый лист, сушеную зелень, нарезанный лук, тертую морковь и, закрыв крышкой, тушите до мягкости риса. Если рис суховат, можно добавить кипятка, если воды много, то достаточно несколько минут прожарить рис в открытой сковороде, и вода испарится. Таким же образом можно приготовить тонкую вермишель.

Надежда ФИЛИППОВА.
с. Сысей
Рязанской области.

САЛАТ "КРАСНАЯ ШАПОЧКА"

Вам потребуется 4 сваренных вкрутую яйца, 3 свежие моркови средних размеров, 3 крупные отварные картофелины, 100-150 г сыра, гранат, полстакана очищенных и мелко нарубленных грецких орехов, майонез.

В салатницу на крупной терке натрите картофель. Полейте майонезом. Следующий слой - мелко порезанные или натертые на терке яйца, снова майонез, затем натертый на

КОТЛЕТЫ С КРАСНОЙ ШАПОЧКОЙ

крупной терке сыр, затем снова майонез, следующий слой - натертая морковь, майонез, измельченные орехи, затем чуть-чуть майонеза. А самый верх очень густо посыпьте зернышками граната. Желательно такой салат готовить за 10-12 часов до прихода гостей.

САЛАТ "КАПРИЧЧИО"

Возьмите 200 г отварной курицы, свежий огурец, вареное яйцо, 100 г чернослива, 100 г грецких орехов, майонез, зелень петрушки.

Чернослив замочите на несколько часов или слегка проварите, удалите косточки, мелко порежьте. Орехи измельчите. Огурец, куриное мясо, яйцо нарежьте соломкой. Все продукты выложите слоями в большие стеклянные фужеры или маленькие вазочки, промазывая каждый слой майоне-

зом. Верхний слой - орехи и зелень.

ДЕВОЧКИ В ПЕЛЕНОЧКАХ

Мясо (свинину или говядину) отбейте, поперчите. На каждый кусок мяса посыпьте измельченным кубиком "Галлина Бланка" или "Магги". Затем каждый кусочек смажьте готовой горчицей. Сверху положите ломтик ветчины, равный или чуть меньше кусочка мяса, тонкий ломтик соленого огурца, кружочек вареного яйца. Венчает эту "пирамидку" столовая ложка мелко порезанного обжаренного лука.

Заверните рулетиками, обваляйте в муке, обжарьте до румяной корочки, выложив на сковородку "швом" вниз. Обжаренные рулетики сложите в глубокую чугунную сковороду, примерно наполовину залейте горячей водой и потушите минут 15 на маленьком огне.

ВАРШАВСКИЕ КОТЛЕТЫ

1 кг сырой свиной печени и 0,5 кг свежего сала пропустите через мясорубку, добавьте 3 небольшие измельченные головки чеснока (именно головки, а не зубчика), пол чайной ложки соды, соль, перец по вкусу. Все хорошо взбейте миксером. Добавьте 4 столовые ложки (с горкой) муки так, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Жарьте на растительном масле так же, как оладьи. Готовые котлетки сложите в казан или глубокую сковороду, пересыпая их слегка обжаренным репчатым луком.

Залейте сметаной и немного запекуйте в духовке.

Наталья ФЕДОРОВА.
Челябинск.

ПООБЕДАЙТЕ В ТРАКТИРЕ

Где, как ни в трактире, можно отобедать похлебкой по-суворовски, пельменями да расстегаями. И совсем неверно было бы думать, что времена трактиров прошли. Загляните в кафе "Трактир на Ярославке" и отведайте фирменные блюда, приготовленные здешним шеф-поваром Вячеславом СУМИНЫМ.



ПОХЛЕБКА ПО-СУВОРОВСКИ

Отварите филе судака, рыбу достаньте, бульон процедите и добавьте в него грибной отвар. Морковь и лук обжарьте. В кипящую жидкость положите картофель и варите до полуготовности. Затем добавьте обжаренные лук, морковь и грибы - белые или шампиньоны. А в самом конце варки - слегка обжаренные помидоры. Перед подачей на стол опустите в похлебку кусочки рыбы, посыпьте зеленью и мелко рубленным чесноком.

РАССТЕГАН

Филе судака без кожи и костей порежьте на кусочки и обжарьте. Гото-



ГРИБНОЙ СТУДЕНЬ

Желатин залейте водой на 4 часа. Грибы отварите, отвар процедите, поперчите, посолите и распустите набухший желатин. Налейте немного полученной массы на дно формы и дайте застыть. Затем выложите грибы, зелень и залейте оставшейся желатиновой массой. Застывший студень выложите на блюдо и подавайте с хреном и маринованными овощами.



ФАРШИРОВАННАЯ ВЫРЕЗКА

Вырезку нарежьте пластами. Отбейте. Сверху уложите сыр, ветчину, нарезанную брусочками, посыпьте мелко нарезанным сладким перцем, чесноком, посолите, поперчите. Заверните в рулет, обжарьте, остудите и подавайте с маринованными овощами.

продукты выложите слоями в большие стеклянные фужеры или маленькие вазочки, промазывая каждый слой майоне-

Наталья ФЕДОРОВА.
Челябинск.

Хочу предложить свой фирменный семейный салат. Мы его называем "клумбой". Вам потребуется: нарезанное соломкой отварное мясо, обжаренный на растительном масле лук, морковь, натертая на крупной терке и обжаренная на том же масле, что и лук, мелко порезанные и обжаренные в том же масле грибы,

САЛАТНАЯ КЛУМБА

натертый на терке сыр любого твердого сорта, нарезанный кубиками и подсушенный в духовке до золотистого цвета батон хлеба. Все продукты я беру на глаз, примерно по небольшой чашке.

Все уложите на большое плоское блюдо, придав форму клумбы, - в середине горкой выложите сухарики, а вокруг остальные компоненты. Выдавите в майонез немного чеснока и этим соусом заправьте салат.

Маргарита УСМАНОВА.
Оренбург.

ДЕТСКАЯ "ЗАБАВА"

Мои дети очень любят желе "Забава". Для его приготовления возьмите пустую яичную скорлупу, с тупого конца сделайте небольшое отверстие.

Теперь приготовьте желе. Одну часть желатина залейте 8-10 частями холодной кипяченой воды. Через час подогрейте до полного растворения желатина, но не допуская закипания. Процедите. В пустую яичную скорлупу положите веточку смородины, вишенку, сливу, клубнику, залейте желе и поставьте в холодильник. Когда желе застынет, осторожно очистите скорлупу и угощайте маленьких гостей.

А для взрослых вместо ягод в скорлупу можно положить кусочки мясных или рыбных продуктов, листочек зелени с "ромашкой", вырезанной из яйца, звездочкой из моркови или овощей.

Светлана ЗАЕВА. с. Тарасково Свердловской области.

"МАГГИЧЕСКИЕ" ШАРИКИ

Вам потребуется куриный кубик "Магги", 250 г крабовых палочек, 5 яиц, две трети банки консервированной кукурузы, полстакана риса, 100 г твердого сыра, майонез.

Приготовьте куриный бульон и отварите в нем рис. Пропустите через мясорубку крабовые палочки, кукурузу, рис и сваренные вкрутую яйца. Затем добавьте майонез и тщательно перемешайте. Масса должна быть не жидкая, но и не сухая. Из полученного фарша сформируйте шарики диаметром 2-3 см. Шарики выкладывайте на плоское блюдо. Натрите на мелкой терке сыр и посыпьте им готовые шарики. Сверху шарики можно украсить зеленью, кусочками огурчика или колечками сладкого перца.

Ирина МОРОЗОВА.
г. Шатура
Московской области.

РАССЕЛЕНА

Филе судака без кожи и костей порежьте на кусочки и обжарьте. Готовую рыбу измельчите, добавьте пассерованный лук, зелень, немного разведенной муки и хорошенько перемешайте. Это начинка. Приготовьте дрожжевое тесто, сформируйте шарики и оставьте их расстаиваться минут 10-15. Затем раскатайте круглые лепешки, на серединку выложите фарш. Защипите края так, чтобы середина осталась открытой. Выложите расстегаи на смазанный жиром противень, дайте расстояться, смажьте яйцом и выпекайте.



ПЫШНЫЕ ПЫШКИ

ПЫШКИ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

Возьмите 2 стакана муки, стакан сыворотки или разведенной водой простокваши, чайную ложку соды, гашенной уксусом, чайную ложку соли, пол столовой ложки растительного масла.

Из простокваши и половины просеянной муки замесите жидкое тесто. Добавьте соль, соду и вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не станет густым. Сверху налейте растительное масло, смажьте им всю поверхность теста и дайте постоять в миске 10-15 минут. Затем выложите тесто на доску, сделайте колобки, дайте постоять еще минут 10, затем слегка раскатайте и жарьте или выпекайте. Такие пышки можно использовать как хлеб.

СЛОЕННЫЕ ПЫШКИ С УКРОПОМ

Вам потребуется 250 г муки, полстакана воды, сыворотки или молока, по щепотке соли и соды. Замесите простое тесто и дайте ему полежать. Затем раскатайте в очень тонкий круглый пласт. Смажьте его разогретым сливочным маслом, посыпьте мелкой солью и мелко нарубленной зеленью укропа. Соберите края к центру, снова сделайте колобок, дайте снова полежать, затем снова раскатайте, но уже в более толстый пласт. Стаканом вырежьте круглые пышки и жарьте их в масле или выпекайте в духовке.

З. ТРОШКИНА.
пос. Керосс Пермской области.

ФАРШИРОВАННАЯ ВЫРЕЗКА

Вырезку нарежьте пластами. Отбейте. Сверху уложите сыр, ветчину, нарезанную брусочками, посыпьте мелко нарезанными сладким перцем, чесноком, посолите, поперчите. Заверните в рулет, обжарьте, охладите и подавайте с маринованными овощами.

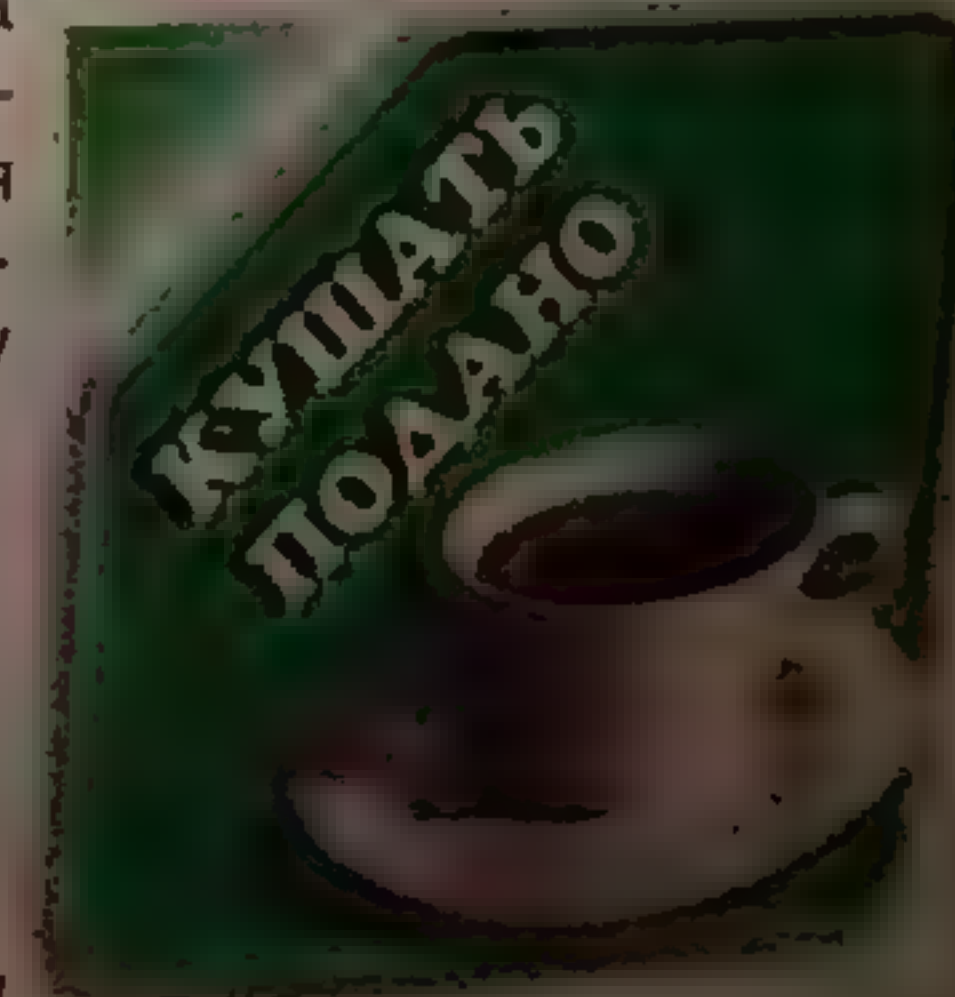


ПЕЛЬМЕНИ

В просеянную муку добавьте слегка подогретую воду, яйца, соль и замесите тесто однородной консистенции. Для придания эластичности оставьте его полежать минут 30-40. Из взятых в равных пропорциях говядины и свинины, репчатого лука приготовьте фарш, добавьте соль, сахар, перец, холодную воду и тщательно перемешайте.

Готовое тесто тонко раскатайте, вырежьте кружочки, на середину положите фарш, края защипите и придайте форму пельменей.

Отварите в бульоне. Подают пельмени в тарелках и горшочках со сметаной, маслом или в бульоне.



НАША
ЭКСПЕРТИЗА

По словам директора по связям с общественностью ростовской корпорации "Глория джинс" Ольги Ткаченко, приличная джинсовая одежда от известных производителей просто не может стоить дешевле 100 долларов. Американские джинсы, которые от создания модели до пришивания последней пуговицы сделаны в США, в России практически не продают. Для нас "на-

продаются на вещевых рынках, делаются в третьих странах или в России. Причем наиболее качественная продукция, изготовленная в нашей стране, идет в основном на экспорт. Например, в Хабаров-

ске гонконгская корпорация открыла свой филиал - известную фабрику "Амур сиджей".

Она специализируется на пошиве джинсов всемирно известных фирм. Однако вся продукция, по договоренности хозяина фабрики с американскими партнерами, уходит в США и европейские страны.

"ВЕРСАЧЕ" ИЗ ИНДОКИТАЯ

Российский рынок джинсовой одежды насыщен имитаторами фирменных западных марок.

стоящие" американские джинсы шьют в Европе, Малайзии и Турции. И вообще, все то, что предлагается российскому потребителю, делается в основном либо в странах Юго-Восточной Азии, либо в самой России. Не обязательно подделки, но и марки

Так что в широкой продаже настоящие джинсы престижных марок не встретишь. Для нашего покупателя они слишком дороги. Но есть неплохие изделия других марок и

шиваются в два раза быстрее. Главная ошибка мошенников, подделывающих известные торговые марки, - пренебрежение к деталям. На что же следует обратить внимание при покупке джинсов?

На всех пуговицах и клепках должен быть выбит логотип фирмы. На



Ваше личное дело

Я, женившись, обвенчался в церкви. Через шесть лет развелся с женой, но продолжаю оставаться в церковном браке. Может ли это послужить препятствием при заключении нового брака?

Сергей В.
Вологодская область.

оформить второй брак. Если же вы человек глубоко верующий и вас это волнует, при заключении брака во второй раз вы можете обратиться в церковные органы с прошением о "развенчании" вас с первой супругой.

Только проживание

Если отец завещал вам квартиру, то, очевидно, она была им приватизирована. Следовательно, вы после вступления завещания в силу станете ее единовластной владелицей. А брат ваш проживать в этой квартире, конечно, может. Если он не прописан в ней, то позволять ему там жить или выгнать за порог - вопрос лишь вашего волеизъявления. Но если он на этой площади прописан, то независимо от формы завещания ваш брат будет иметь право пожизненного пользования жилплощадью. И если вы попытаетесь его выгнать, он вправе подать иск о нечинении препятствий в пользовании. Выселить его из квартиры вы можете только через суд. Достаточным основанием может служить следующее:

Остальное - пополам

Мать завещала моей сестре квартиру. Что я получу по наследству и что получит сестра?

Олег МАРКЕЛОВ
Ижевск.

Прежде всего сестра получит квартиру, ибо так указано в завещании. Все остальное имущество, в завещании не перечисленное, при обнаружении других наследников первой очереди будет поделено поровну между вами и сестрой.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии российских адвокатов.

У меня отец инвалид I группы. Он завещал мне квартиру. Имеет ли право со мной проживать брат и могу ли я его выселить из квартиры?

Юлия ЗУБЦОВА.
Алтайский край.

осуждение брата на длительный срок заключения, неучастие в оплате коммунальных платежей и ремонте жилища, длительное отсутствие, систематическое нарушение норм общежития и некоторые другие причины. Более подробно вам это разъяснят в суде или юридической консультации. Но обычно суды неохотно идут на то, чтобы признать человека утратившим право на жилплощадь, на которой он был прописан.

стоящие американские джинсы шьют в Европе, Малайзии и Турции. И вообще, все то, что предлагается российскому потребителю, делается в основном либо в странах Юго-Восточной Азии, либо в самой России. Не обязательно подделки, но и марки западных фирм. Ни по внешнему виду, ни по качеству такие джинсы не уступают своим фирменным аналогам, а цены их значительно ниже. Они шьются по тем же лекалам, только вот фурнитура, нитки да этикетки попроще. Эти комплектующие закупаются в Индокитае по самым низким ценам.

Подлинные варианты джинсовой одежды от "Versace", "Trussardi" или "Calvin Klein" стоят 200-300 долларов. В диапазоне 50-150 долларов представлены модели молодежных марок - "Lee", "Wrangler", "Sasch", "Levis", "Diesel", "Guess". Но такие джинсы можно купить только в фирменных магазинах. Более дешевые изделия аналогичных марок, которые

Так что в широкой продаже настоящие джинсы престижных марок не встретишь. Для нашего покупателя они слишком дороги. Но есть неплохие изделия других марок и фирм - они достаточно качественные и вполне доступны по ценам. Такова, например, продукция туркменского завода под маркой "Туркменбаши джинс комплекси".

Она экспортируется во многие страны, в том числе и в Россию. Качественную джинсовую одежду выпускают и некоторые турецкие фирмы. Правда, для удешевления своей продукции и выгодной продажи на нашем рынке они предпочитают размещать свои заказы на российских предприятиях. Например, одна известная турецкая фирма разместила на ростовской фабрике заказ на пошив 50 тысяч сарафанов, после чего выставила их на продажу уже под своим брендом. При отпускной цене 90-120 рублей "турецкие фирменные сарафаны" продавались в Москве по 700-800 рублей. Это говорит о том, что и в России есть предприятия, которые могут выпускать вполне приличные джинсы. Под собственной маркой.

Сегодня 20 процентов всей легальной произведенной в России джинсовой одежды выпускает ростовская корпорация "Глория джинс". Ее продукцию можно купить за 10-30 долларов, а детскую одежду - за 5-15 долларов. А вот изделия зарубежных марок по тем же ценам - сплошь подделки, наводнившие отечественный рынок. Такие джинсы после первой-второй стирки теряют свой вид и изна-



известные торговые марки, - пренебрежение к деталям. На что же следует обратить внимание при покупке джинсов?

На всех пуговицах и клепках должен быть выбит логотип фирмы. На джинсах "Levis" и "Calvin Klein", где бы они ни производились, клепки бывают только медно-красного цвета. Каждая пара джинсов "Levis" снабжена флажком красного и оранжевого цвета, шитым в правый задний карман. Бывает и наоборот - флажок служит признаком подделки, ибо никаких флажков, скажем, у настоящих "Diesel" и прочих известных марок, кроме "Levis", нет. Джинсы "Lee" отличаются замысловатые задние карманы - полукруглые с волновой строчкой посередине, расходящейся изнутри наружу, и оформленные наверху строчкой крестиками, на правом кармане - черная ленточка с логотипом.

Обязательно посмотрите на строчку: она должна быть безупречно ровной, не "рваться" по дороге, не иметь узлов и быть одного цвета на всех швах. Изнутри шов прошивается жесткой ниткой, предохраняющей его от вытирания, а на внутреннем ярлыке отпечатаны указания по стирке. Что касается цветов, то ни "Levis", ни "Diesel", ни "Calvin Klein" не производят джинсов ультрамодных "кислотных" расцветок - желтых, зеленых, красных.

Стоимость подлинных марок, но произведенных в третьих странах или в России, в фирменных магазинах колеблется от 1100 до 2700 рублей. На рынках - несколько дешевле, но здесь вы рискуете приобрести подделку.

Алексей МЯСНИКОВ.

Мать завещала моей сестре квартиру. Что я получу по наследству и что получит сестра?
Олег МАРКЕЛОВ
Ижевск.

прежде всего сестра получит квартиру, ибо так указано в завещании. Все остальное имущество, в завещании не перечисленное, при обнаружении других наследников первой очереди будет поделено поровну между вами и сестрой.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии российских адвокатов.

ЛИШЕНА НАСЛЕДСТВА

У моей подруги недавно умер отец. Они последнее время очень конфликтовали - то ругались, то месяцами не разговаривали. А теперь выяснилось, что он оставил завещание, в котором лишил ее наследства - якобы потому, что она настраивала его против других наследников. Неужели теперь даже ее дети - его внуки - не могут претендовать хотя бы на часть ее доли? Если не по завещанию, то по закону?

И. КОСТАЛЕВИЧ.

Завещание - это воля покойного. Если есть такой документ, то наследники обязаны его выполнять. В соответствии со старым Гражданским кодексом не имеют права наследовать ни по закону, ни по завещанию граждане, которые способствовали призыванию их к наследованию своими противоправными действиями, направленными против наследодателя, кого-либо из его наследников или против осуществления последней воли наследодателя, выраженной в завещании, если эти обстоятельства подтверждены в судебном порядке. Кроме того, не могут наследовать по закону (но не по завещанию!) родители после детей, в отношении которых они были лишены родительских прав, а также родители и совершеннолетние дети, злостно уклонявшиеся от выполнения лежащих на них в силу закона обязанностей по содержанию наследодателя, если это обстоятельство подтверждено в судебном порядке (ст. 531 ГК РСФСР).

По новому Гражданскому кодексу могут быть лишены наследства еще и те граждане, которые своими действиями способствовали призыванию к наследованию не только себя, но и других лиц либо увеличению причитающейся им или другим лицам доли наследства. Как правило, этими другими лицами оказываются близкие родственники злоумышленника. Однако если факт совершения указанных противоправных действий был обнаружен при жизни наследодателя, то новый кодекс предоставляет ему возможность простить корыстного наследника, указав его в завещании, но уже после совершенных им козней (ст. 1117 ГК РФ).

Полоса подготовлена
при участии экспертов
журнала "Спрос"





ЗАЩИТА ОТ ВАМПИРА

Скорее всего, ваш, с позволения сказать, друг - энергетический вампир. И к вам он самым примитивным образом "присасывается". Вообще, при любом общении возникает контакт биополей, зачастую происходит обмен энергией. Чем больше биоэнергетическое совпадение или чем более искреннее желание человека общаться, тем легче установить людям контакт, тем активнее взаимопроникновение биополей. Очевидно, вы человек добрый, отзывчивый, а ваш приятель-вампи́р этим пользуется. Любимый прием таких

людей - вызвать жалость. Ведь сочувствуя и желая помочь или хотя бы пожалеть, мы автоматически настраиваемся на волну того, кому сочувствуем. И "нытик", установив контакт, начинает беззастенчиво "жрать" вас.

Наиболее характерно это для пожилых людей. Своей энергетики у них не хватает, и они стараются "присосаться" к родным, близким чаще всего к детям. Понятно, что от таких людей лучше держаться подальше. А если не получается, хотя бы предпринимайте элементарные методы защиты. Самый простой способ - носите в кармане зеркальце амальгамой от себя. Более сложный - во время беседы с подобными типами представьте перед

Мой друг - страшный нытик. Время от времени звонит и жалуется. Тема одна: все плохо, все вокруг козлы, здоровье никуда, все "достали". После этих бесед я вся выжатая, у меня все валится из рук...

Анна СТРОЕВА. Санкт-Петербург.

собой стену. Какую угодно: из стали, из бетона, из клубящегося тумана. Затем представьте, что все его слова, эмоции либо вязнут в этой стене, либо отлетают обратно. Увидите - после трех-пяти раз вампир начнет очень быстро "сворачивать" беседу.

Выше я уже говорил об обоюдном биоэнергетическом контакте при общении. Поэтому учтите: "скверное состояние" вампира и собственно

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ И РАДОСТИ ВСЕМ



**Гипноз
уникальный
целебный**

★ Практическое обучение технике жесткого, мгновенного и лечебного гипноза, обучение успешному общению, тайна слова и жеста.
★ Избавление от вредных привычек: алкоголя, табакокурения, наркомании, ожирения, заикания, энуреза, фобий, депрессий и т.д.
★ Код на успех в любви, деньгах, бизнесе.

Целительство



★ Полное исцеление болезней (астма, рожа, импотенция, псориаз, грыжа, мастопатия, опухоли, щитовидная железа и т.д.).

★ Снятие порчи, сглаза, проклятий и защита от них.

★ Исцеление и диагностика по фото.
★ Ясновидение (диагностика здоровья, причины болезней, неудачи в бизнесе, снятие невезения).

★ Избавление от вредных привычек: алкоголя, табакокурения, ожирения и т.д.

★ Обучение гипнозу.

★ Консультации психолога.

м. Таганская тел. (095) 915-20-71, 915-35-25

Рег. № 511

с 10 00 до 20 00

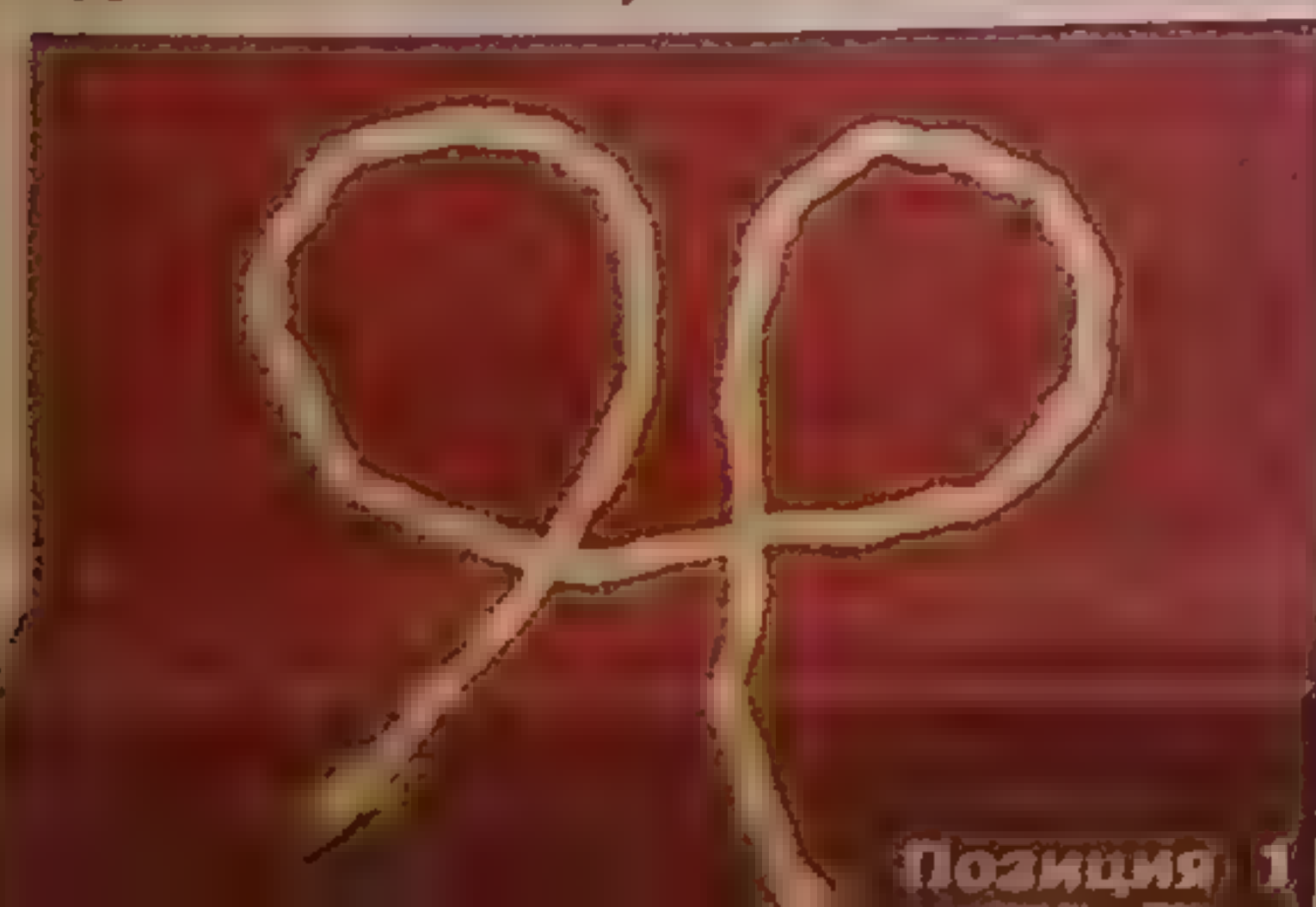
энергетический вампиризм - штука заразная. Воздействуя своим деформированным полем на ваше, такой человек как бы передает вам "зараженные" энерговолны. Это вторая причина, по которой стоит держаться подальше от таких неудачников. Ибо большинство вампиров-"плакс" именно неудачники. Собственно, их невезение и вызвано тем, что их биополе деформировано; из-за этого сплошь и ря-

дом и судьба их складывается наперекосяк (в парапсихологии есть термин "коррекция кармы", включающий в себя в качестве первого этапа именно корректирование нарушенной работы биоэнергетики человека). Так что тесное общение с профессиональным нытиком-неудачником вполне может негативно сказаться и на вашей судьбе.

Александр ШЕВЦОВ,
парапсихолог.

БЕЗ ВЕНИКА БАНЯ НЕ ПАРИТ

Веник в бане - вещь необходимейшая. Сейчас бани появились не только на сельских подворьях, но и на многих дачных участках. А вот как правильно сделать веник, знают далеко не все.



Позиция 1

лабла, для перетяжки надо все развязывать. Но опыт русского народа воистину богат и безграничен. В парусном флоте применялся узел, который называется "выбленочный". Выбленки - это ступеньки веревочной лестницы, по которой матросы поднимались на мачту. Особенность

После того как веники высохнут, хранить их надо так, чтобы они лежали плоским веером и не пересыхали.

Говоря о вениках, нельзя умолчать о мочалках. Задача парной в конце концов расширить и открыть все поры на теле человека. Освободить их от кожного сала.

Русские люди испокон веку мылись в бане мочалкой из липового лыка. Оказывается, это тоже не просто так. Дошлые ученые рассмотрели мокрое лыко, как говорил лесковский Левша, в мелкоскоп и увидели, что вся поверхность



Готовый узел

Сначала - где заготавливать веники. Лучше всего в лесу, на опушках, в лесопосадках и ни в коем случае вдоль дорог. По дороге ездят автомашины, и тяжелые металлы, находящиеся в выхлопных газах, накапливаются в листьях деревьев. А этого нам не надо.

Заготавливать веники лучше всего с середины до конца мая, когда ветки и листья набирают силу. Срезать ветки можно только сухие, без капель дождя или росы. Больше всего для веника подходят ветки, которые растут ближе к земле и имеют от роду 2-3 года. После того как заготовки нарезаны, полезно их день-два подвялить. Длина веника в зависимости от роста и высоты потолка в парной должна быть 400-600 мм. Для того чтобы ручка веника была удобной, все лишние листья и веточки нужно срезать. Сначала складывают более толстые ветки. А потом потоньше. В этом случае ручка будет круглее. Толщину ручки следует набирать таким образом, чтобы с учетом надетой на нее брезентовой рукавицы она лежала в руке удобно и плотно. При работе веником рука не должна устывать.

Перевязывать веник лучше всего пеньковой или хлопчатобумажной бечевкой. Если веник перевязать неправильно, он, высохнув, просто развалится. Перевязывая веник, его надо стягивать, и притом как можно туже. Если вы бечевку (шпагат, шнур) просто наматаете на рукоятку - это будет не очень эффективно. Каждый последующий виток стягивает все больше и больше, ослабляя предыдущие витки. Если при высыхании такая обвязка ос-

Позиция 1

выбленочный узел. Выбленки - это ступеньки веревочной лестницы, по которой матросы поднимались на мачту. Особенность



этого узла заключается в том, что, если потянуть за оба конца, он затягивается и не распускается. Поэтому, если связать рукоятку веника выбленочным узлом и сильно затянуть, поворачивая веник вдоль оси в обоих направлениях, обвязка будет очень прочной и надежной. Когда вы будете перекладывать веники, а их надо перекладывать регулярно, чтобы нижние не заплесневели, то у ослабшей ручки достаточно потянуть за концы шпагата, и она опять затянется с прежней плотностью. Как завязать выбленочный узел, показано на снимках и рисунках.

Развязывается такой узел, как и все морские узлы, достаточно легко. Нужно, поворачивая веник вдоль оси, потянуть за самый верхний шлаг (виток), который держит нижние шлагги.

Теперь о том, как сушить веники. Ни в коем случае не на солнце. Самый простой способ - связав веники попарно, повесить их на чердаке на веревку. Если чердака нет, то можно сушить на балконе, опять же в тени. На застекленной лоджии веник запарится. Листочки свернутся и впоследствии быстро осыпятся.

липового лыка. Оказывается, это тоже не просто так. Дошныые ученые рассмотрели мокрое лыко, как говорил лесковский Левша, в микроскоп и увидели, что вся поверхность лыка покрыта мельчайшими ворсинками, этаким велюром. Толщина ворсинок соизмерима с величиной человеческих пор. Поэтому, когда мы моемся лыковым мочалом, оно не только скребет и массирует, но и прочищает поры.

Теперь - из чего делать веники. Наиболее знаменитый **березовый** веник. Издавна известны целебные свойства березы. Отваром березовых листьев лечат раны, а воздух в березовом лесу по чистоте и стерильности не уступает воздуху в операционной. Можно приготовить хороший веник из любого вида березы, но лучше всего подойдут ветки березы плакучей, березы кудрявой. Под воздействием горячего пара листья этих веников не становятся скользкими. Березовые веники наиболее гибкие и послушные, ими легко париться. При выборе березы нужно обратить внимание на ее листья. Верхняя поверхность листа должна быть бархатистой, словно покрытой пушком. Именно такой лист и нужен для веника.

Дубовый веник не уступает березовому по популярности, и он более прочный. Широкие листья дубового веника хорошо нагнетают пар. В коре дуба много дубильных веществ, которые оказывают лечебное действие на различные кожные заболевания. Ветки для веника лучше всего заготавливать с дуба, под которым растут большие лопухи. Листья такого веника почти не облетают. Дубовые веники лучше всего заготавливать в августе-сентябре.

Хвойный веник - это экзотика для больших любителей. Пихтовый и кедровый привозят из Сибири, а вот еловый доступен всем. Любый хвойный веник нужно запарить в крутом кипятке на 20-25 минут. Если

Готовый узел

этого не сделать, то будете не париться, а мучиться.

После запаривания хвойный веник становится мягким, но тут нужно проявлять определенную осторожность. Сначала нужно хорошо распарить кожу, пролежав в парной 5-7 минут. При этом кожа распарится и будет менее чувствительной к уколам хвои. Если кожа чересчур чувствительна - от хвойного веника лучше отказаться.

Еловый веник можно заготавливать круглый год. Тем, кто не сможет париться хвойным веником, можно положить его на полки и просто полежать на лапнике. Польза будет немалая.

Можжевельный веник - это суперэкзотика. Если хвойный веник колет - этот просто жалит. Но можжевельник выделяет в шесть раз больше лечебных паров, чем хвойный, и в пятнадцать раз больше, чем лиственные. Сами понимаете, можжевельный веник целиком не делают. К обычному венику добавляют одну-две веточки - и достаточно.

Крапивный - чисто лечебный одноразовый веник. Многие знают, что, если у вас отложение солей, ревматизм, подагра кистей рук, очень полезно потереть руки крапивой. Сначала будет сильно жечь, а потом полегчает. Веник из крапивы вяжется небольшим. Перед употреблением его на 2-3 минуты перекладывают из горячей воды в холодную. Он перестает быть жгучим. Однако "укусы" крапивы улучшают кровообращение, а для ревматиков крапива бывает спасением.

Заготавливать крапивный веник нужно в мае-июле. Сушить крапивный веник следует в тени, иначе он потеряет свои свойства.

Мы уже говорили, что сухой веник нужно запаривать. Есть несколько способов запаривать обычные лиственные веники. Можно пересохший веник опустить на 10-15 часов в холодную воду, а затем до бани держать его в мокрой тряпке. Веник, приготовленный таким образом, будет душистым и мягким. С него долго не облетят листья, но ценность такого веника будет несколько ниже, так как за длительное время вымачивания часть ценных веществ перейдет из листьев в воду. Полезно подержать веник над горячими камнями, постоянно поворачивая. Листья приобретают ярко-зеленый цвет, а ветки становятся гибкими. Можно за 7-10 часов перед баней веник обдать сначала теплой, а затем горячей водой, затем отряхнуть воду и положить до бани в полиэтиленовый пакет. Перед парилкой на такой веник нужно плеснуть горячей воды и накрыть та-
зом.

После того как веник запаривали в воде, не следует ее выливать. Этой водой хорошо делать пар, мыться после бани, сполоснуть голову или облить себя, любимого.

Юрий ВЛАСОВ.





Напишите мне письмо!

Привет! Меня зовут Света, мне 15 лет. Очень хочу найти друзей по переписке. Я очень люблю кошек, слушаю "Иванушек", "Руки вверх" и т.д. Остальное напишу в письме. Пишите, кому уже есть 14-15 лет.

Мой адрес: 156019, Кострома, ул. Фестивальная, дом 6/15, кв. 37. Светлане.

Давай начистоту

Возможно, в твоём возрасте трудновато будет понять смысл циничной, но очень мудрой поговорки: коли попал в стаю, не хочешь - не лай, но хвостом виляй. Иными словами, коллективное неприятие отдельно взятой личности не появляется на пустом месте, скорее всего, эта личность в той или иной мере не соответствует тем социальным законам, которые приняты в коллективе.

Детские группы (класс, дворовая "команда") вообще бывают жестокими, и отношения в них очень строго

ситуация - в весьма "продвинутой" школе подростки организовали что-то вроде "английского клуба", и их гонениям подвергались те, кому не давался иностранный язык...

Так что внимательно присмотришься к себе и к окружающим: возможно, тебе стоит слегка подстроиться под них. Но выход этот хорош только в том случае, если уровень класса достаточно высок. Например, все у вас "повернуто" на хороших оценках, а ты учиться ленишься; от того, что ты постараться "подтянуться", только выиграешь во всех от-

НАДО ЛИ ВИЛЯТЬ ХВОСТОМ?

У меня нет друзей, и очень много врагов. Все ко мне придираются, скандалят... Каждый школьный день - пытка. Переходить ли мне в другую школу?

Гузель Ф., 13 лет.
Башкирия.

ношениях. А вот если, наоборот, ты "зубрилка", "пай-девочка", а класс у вас хулиганский, опускаться до их уровня, конечно, не надо. В этом случае действительно стоит подумать о переходе в другую школу, в которой уровень обучения и требования соответствуют твоим.

И обязательно, если полу-

ПРИЧЕСКА ДЛЯ ПРАЗДНИКА

1. Берем маленькую часть волос, собираем в хвостик, надеваем резиночку.



Фото 1

2. Хвостик делим на две части (фото 1). Теперь собираем в пучок руками еще одну часть волос, присоединяем к ней вторую часть от первого хвостика (фото 2) и надеваем резинку.



Фото 2

Готов торт, зажжены свечи, отглажено самое лучшее платье. Чего еще не хватает маленькой имениннице? Может быть, прически? Такой вот, например, необычной...

5. Для того чтобы собрать "веночек" (фото 4), от последнего хвостика отделяем часть волос, оставляем свободной, а оставшиеся волосы продеваем в резиночки по кругу.

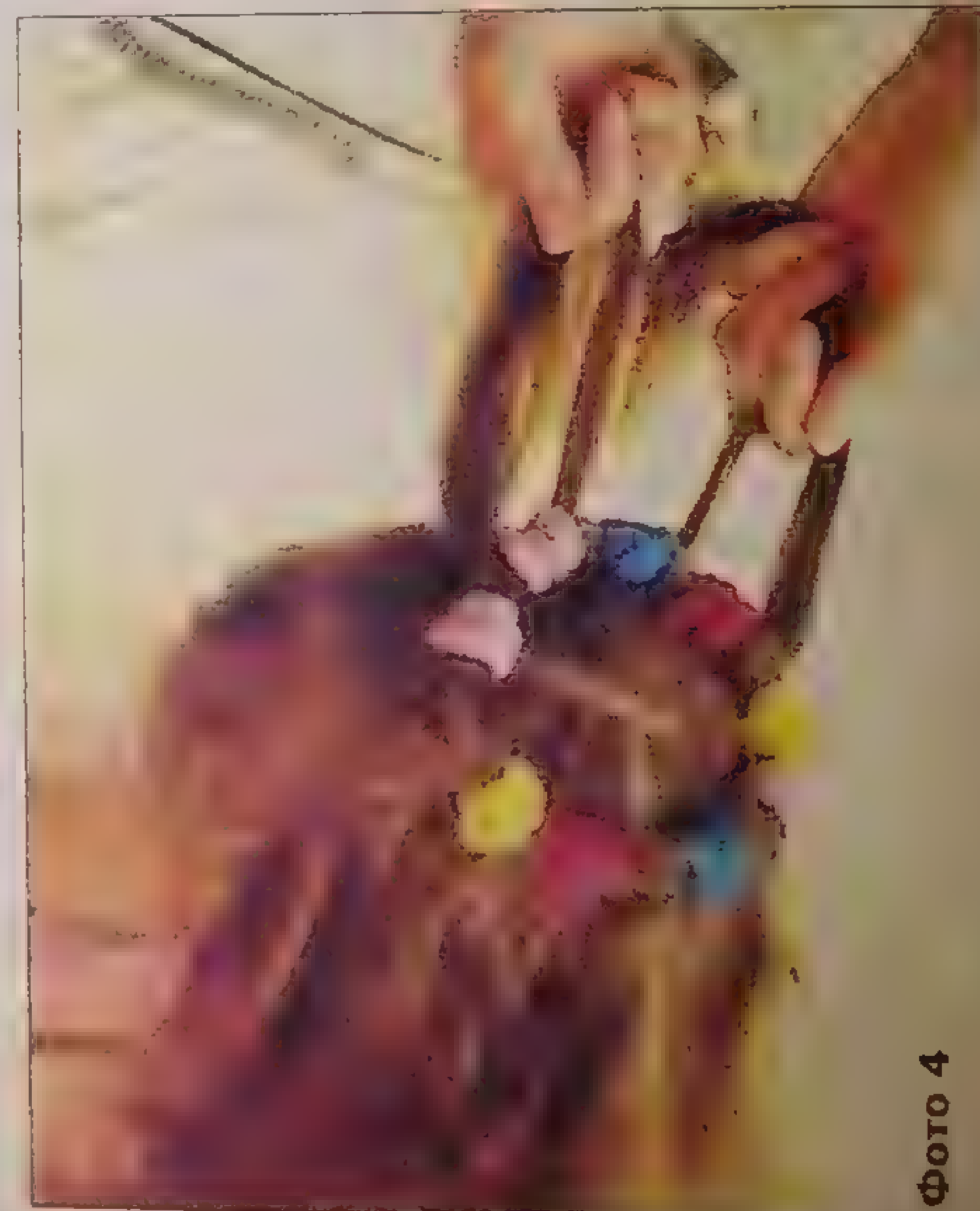


Фото 4

6. Оставшиеся свободными волосы наматываем, отдельно каждый пучок (фото 5). Закрепляем лаком. В результате получается вот такая необычная прическа (фото 6).

Фото 6

определены. Проще говоря, у каждого члена "команды" своя ниша, свой социальный статус. И человек, который не хочет мириться с таким положением дел, тут же превращается в отверженного. В моей практике встречалось несколько подобных ситуаций. Например, одного мальчика в течение трех лет (с 5-го по 7-й класс) одноклассники травили за то, что он был музыкально одарен, его мечтой было поступить в музыкальное училище. Поэтому он не играл в футбол, а целыми днями сидел за пианино. Другая

мать о переходе в другую школу, в которой уровень обучения и требования соответствуют твоим.

И обязательно, если получится, конечно, постарайся найти себе то, что называют альтернативной компанией. Есть класс, двор, где все тебя знают. А ты запишись в какой-нибудь кружок, спортивную секцию, чтобы строить свои отношения с ребятами - товарищами по увлечению с чистого листа.

Маша ШИЛОВА,
эксперт Центра
психологических
исследований
"Гименей плюс".

Напишите мне письмо!

Привет всем, кто хочет найти хорошего друга по переписке. Меня зовут Сергей, мне 10 лет. Я учусь в 4-м классе. Люблю слушать современную музыку, читать, петь и рисовать. У меня много друзей, но нет друзей по переписке. Хочу найти хорошего друга по переписке. Возраст значения не имеет. Пишите, отвечу всем.

Мой адрес: 658381, Алтайский край, Шипуновский район, с. Новоивановка. КАРПЕНКО Сергею.

Привет
всем!
Меня зовут
Наташа. Мне
12 лет.

Люблю слушать музыку, рисовать. Хотела бы переписываться с девочками и мальчиками любого возраста. Отвечу всем, а на письма с фотографией - в первую очередь.

Мой адрес: 606022, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Ульянова, 18-27. Огоньковой Наташе.

КТО ГЛАВНЕЕ?

Моя подруга все время говорит, что я должна ей во всем уступать, иначе она со мной поссорится и не будет дружить. Должна ли я ей уступать?

Лена ГОРШКОВА,
11 лет. Волгоград.

Конечно же нет! Твоя, с позволения сказать, подруга фактически шантажирует тебя. Но нужны ли тебе такие отношения? Ведь дружбой их назвать нельзя: твоя подруга просто хочет командовать, хочет доказать, что она главнее. Есть такой тип людей, которые самоутверждаются, унижая других. Потакать ей не стоит. Ибо, привыкнув во всем уступать нахальному, бесцеремонному "командирам" с детства, ты так и будешь жить, под всех подлаживаясь, не имея собственного мнения. Так что дай подруге понять, что подобные отношения тебя не устраивают. Если она дорожит дружбой с тобой, изменит свою позицию. А если нет... Нужна ли тебе такая подруга?

Марина ЛЬВОВА,
психолог.



3. От получившегося второго хвостика во второй резинке снова берем, то есть отделяем, часть волос, примерно равную первой половине первого хвостика.

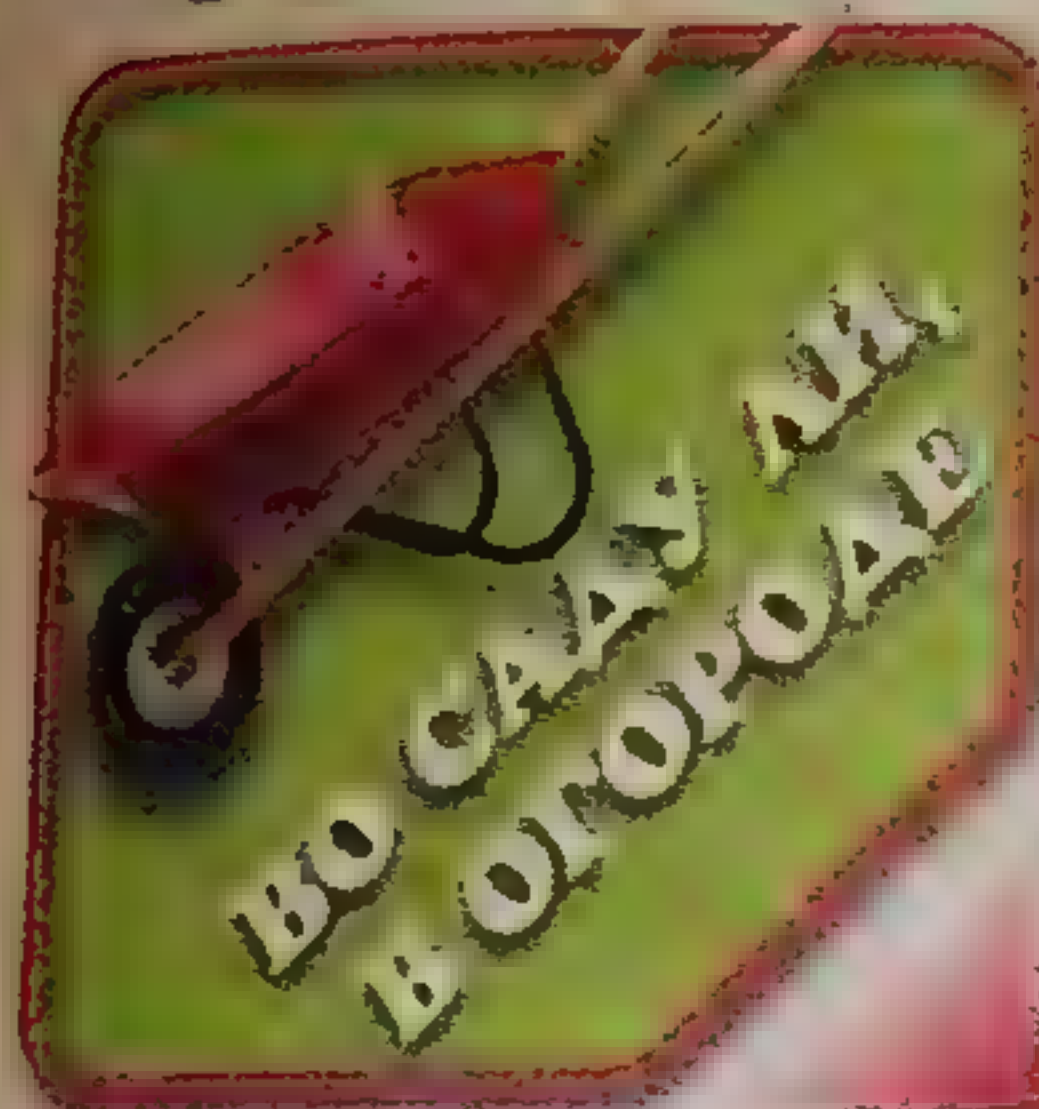


4. Оставшуюся же часть волос второго хвостика присоединяем к следующей, третьей, части волос... Вновь отделяем от получившегося нового хвостика часть волос, равную оставшимся свободными частям первого и второго хвостиков, и так далее по кругу (фото 3). Кажется мудреным, пока вы не сделаете своими руками...

(фото 5). Закрепим лаком. В результате получается вот такая необычная прическа (фото 6).



Подготовила Ольга НОВАКОВСКАЯ



Согласно народной примете в мае бывает три сильных заморозка: в период распускания дуба, цветения черемухи и цветения дуба. Вроде бы все ясно, но для меня до сих пор остается загадкой: как же все-таки цветет дуб?

Михаил ШЕВЦОВ.
г. Долгопрудный
Московской области.

Дуб - это однодомное растение, то есть на одном де-



реве образуются два вида цветов - мужские и женские. Из женских после опыления завязываются плоды (желуди). Но во время цветения они почти незаметны. Гораздо проще обнаружить мужские соцветия. Они свисают с корот-

ких веточек-плодушек целыми пучками зеленовато-желтых сережек. Обычно пик цветения приходится на середину мая. Именно в этот период, как правило, бывает третье майское похолодание.

Нужен совет бывалых

В этом году хочу развести физалис овощной и земляничный. Знаю, что плоды этого растения можно солить, консервировать, мариновать, готовить икру, гарниры, джемы, компоты, но конкретные рецепты мне неизвестны. Если кто из читателей "Друга дома" знает, подскажите.

Ольга ПУЦЫЛО.
г. Альметьевск,
Татария.



Может, кто знает, как вывести с дачного участка шиповник? Замучили меня эти колючие кусты.

Р. ЩЕРБИНИНА.
г. Горняк
Алтайского края.

Как узнать, нуждается ли комнатное растение в пересадке?

Жанна СЕРГЕЕВА.
с. Родино
Алтайского края.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Такие растения, как сансевиера, толстянка, алоэ, плющ, пальмы, фикусы, пересаживают достаточно редко, а точнее - когда сосуд с цветком начнет терять устойчивость. Другие виды комнатных цветов нуждаются в более частой пересадке - каждые 1-2 года.



РАСТЕТ НА ОКНЕ АНАНАС

Агротехнику выращивания ананаса в комнатных условиях при желании может освоить каждый любитель.

Для начала вам нужно выбрать в магазине ананас. Покупать его для размножения можно только в теп-

лом и накройте его стеклянной банкой. Следите за тем, чтобы температура почвы не падала ниже 25 градусов. Также нежелательно, чтобы укореняющийся черенок стоял под прямыми палящими лучами солнца.

Появление из центра розетки молодых листочков свидетельствует об успешном укоренении. Время укоренения колеблется от 1 до 2 месяцев и зависит от того, насколько правильно вы соблюдали агротехнику.

После укоренения пересадите ананас в смесь, состоящую из дер-

новой земли, навозного перегноя, верхового торфа и речного крупнозернистого песка (3:2:3:1). К этому субстрату хорошо еще добавить 2 части перепревшей тухлявой березовой древесины.

Для выращивания ананаса лучше всего подходит невысокий, но

КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ НАВОЗА?

Я всю свою жизнь на садовом участке использую навоз как органическое удобрение, с его помощью подготавливаю почву под рассаду и цветы. В последнее время на прилавках наших магазинов появилось очень много различных удобрений. В рекламе все они расписываются как очень эффективные, экологически чистые и т.д. и т.п. Причем большинство этих новинок появилось чуть ли не за последний год. Как мне правильно сделать выбор?

Да, действительно, навоз сегодня - пожалуй, самое популярное органическое удобрение, вносимое для увеличения плодородия почвы. Много пишут о его удобрительных свойствах и способах применения и очень мало или почти ничего об отрицательных качествах. А они есть, их, поверьте, немало.

Только по данным Всемирной Организации Здравоохранения, навоз - источник передачи более 100 видов возбудителей болезней человека и животных! Все хитпрепараты, применяемые на фермах, так или иначе поступают в навоз. В свежем навозе почти всегда содержатся яйца гельминтов (глистов) различных видов. Причем жизнеспособные формы гельминтов могут быть обнаружены в почве через 2-3 года после внесения навоза.

Поэтому применение натурального навоза в качестве удобрения нежела-

тельно для растениеводства и животноводства). Компостирование превращает низкоактивные отходы в ценнейшее удобрение. В целом компостирование представляет динамический микробиологический процесс, в котором принимают участие более 2000 видов бактерий и не менее 50 видов грибов. И разные группы микроорганизмов выполняют свою определенную роль.

Скорость получения конечного продукта компостирования зависит от многих взаимосвязанных параметров. Так, при слишком большой влажности пустоты в структуре компоста заполняются водой, которая ограничивает доступ кислорода к микроорганизмам. А это недопустимо для качественного компоста.

Поэтому будьте внимательны и покупайте продукцию только у проверенных торговых марок. Это убережет

Агротехнику выращивания ананаса в комнатных условиях при желании может освоить каждый любитель.

Для начала вам нужно выбрать в магазине ананас. Покупать его для размножения можно только в теплое время года. При температуре ниже 18 градусов листья подмерзают, а температурные изменения обнаруживаются не сразу. При покупке обратите внимание на листву. Она должна быть без признаков подсыхания, механических повреждений и гнилей. Плод ананаса должен быть полностью вызревшим. Обратите внимание на наличие верхушечной почки, она должна быть целой.

Дома срежьте пучок листьев с верхушкой толщиной примерно в 2,5 см острым чистым ножом. Срез должен быть ровным, без заусенцев. Присыпьте его толченым древесным углем и оставьте на 1-2 дня для просушки. За это время место среза покрывается тканевой пробкой, препятствующей проникновению к живым тканям болезнетворных бактерий.

Для профилактики появления грибковых заболеваний опрысните листья перед посадкой 0,2-процентным фундазолом, повторяя обработку через каждые две недели. Высадите верхушечный черенок в смесь торфа с пес-

новой земли, навозного перегноя, верхового торфа и речного крупнозернистого песка (3:2:3:1). К этому субстрату хорошо еще добавить 2 части перепревшей трухлявой березовой древесины.

Для выращивания ананаса лучше всего подходит невысокий, но широкий в диаметре горшок, так как его корневая система располагается в верхнем слое почвы.

Ананас осторожно поливайте теплой водой и не давайте понижаться температуре ниже 18 градусов. Ком земли не должен до конца пересыхать между поливами, однако и избыточная влажность отрицательно сказывается на его здоровье. Весной начинайте подкармливать ананас каждые 2 недели как минеральными, так и органическими удобрениями. В августе подкормки прекратите.

После весны третьего года выращивания ждите урожая. Созревает ананас в мае-августе. При этом материнская розетка листьев погибает, а детки, образовавшиеся на растении, пригодны для дальнейшего выращивания.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

дителей болезни человека и животных! Все химпрепараты, применяемые на фермах, так или иначе поступают в навоз. В свежем навозе почти всегда содержатся яйца гельминтов (глистов) различных видов. Причем жизнеспособные формы гельминтов могут быть обнаружены в почве через 2-3 года после внесения навоза.

Поэтому применение натурального навоза в качестве удобрения нежелательно. Как же быть? Ведь без органики не обойтись.

Самый оптимальный выход - использовать компост (утилизированные отхо-

дута компостирования зависит от многих взаимосвязанных параметров. Так, при слишком большой влажности пустоты в структуре компоста заполняются водой, которая ограничивает доступ кислорода к микроорганизмам. А это недопустимо для качественного компоста.

Поэтому будьте внимательны и покупайте продукцию только запатентованных торговых марок. Это уберет вас от подделок, и вы сможете насладиться богатым урожаем.

Материал подготовил
Сергей МАКЕЕВ.

БМ ЛД

Вся продукция от производителя!

Мы всегда открыты к сотрудничеству!

Удобрения прошли термическую обработку и применяются для любой культуры!

Вся продукция сертифицирована

Новое отечественное высокоэффективное биоорганическое удобрение оптом.

Суперкомпост "ПИКСА", упаковка по 1, 5, 30 литров

Грунт растительный универсальный "ПИКСА-БНУД" ПИКСА

грунт "хвойный"

Жидкое удобрение "БНУД", 0,8, 3, 5 литров

Биоорганическое удобрение "Лужайка" для подкормки газонов

Жидкое биоорганическое удобрение "БНУД-ПИКСА"

Содержит бактерии, стимулирующие процесс почвообразования

Тел. (095) 513-28-05, 447-11-66

Тел./факс (095) 907-51-98

E-mail: piksa@au.ru, Интернет: http://www.biud.ru

ООО "ЭКО-Агги", 141070, М.О., г. Королев, ул. К.Маркса, д. 1"А".

ТЕПЛИЦЫ

**ПОД СТЕКЛО
И ПОД ПЛЕНКУ**

Автоматическая система проветривания

465-64-51, 474-59-50

ЧУДО-ПЕЧЬ (ПК-1Б)

Не требует установки дымохода!

Предлагаем вашему вниманию чудо-печь, которая производится в России и предназначена для обогрева жилых, хозяйственных и животноводческих помещений, а также строок, палаток, гаражей и т.д.

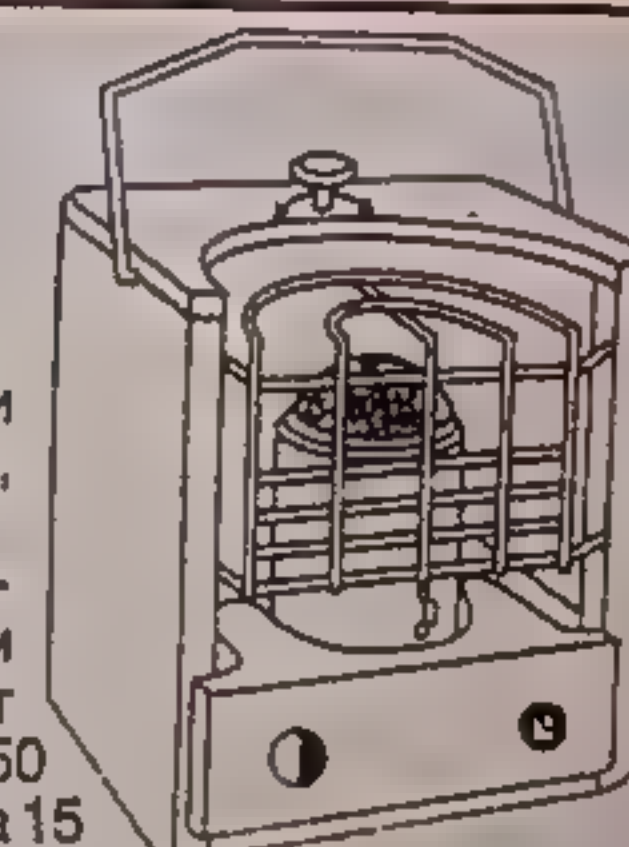
Уникальная чудо-печь обогреет и накормит вас в любых, даже самых неблагоприятных условиях, так как работает без электричества на дешевом и доступном дизельном топливе (солярка). Переносная чудо-печь (35x40x25) весом 5 кг позволяет за 1,5-2 часа поднять температуру от 0 до 20 градусов в утепленном помещении до 50 кубических метров, одновременно разогреть пищу или вскипятить чайник всего за 15 минут. Объем бака (2-3 литра) обеспечивает непрерывную работу печи от 17 до 20 часов. Оригинальная конструкция горелки и система подачи топлива преобразовывает жидкое топливо в газ, который горит внутри горелки высокотемпературным пламенем (синего цвета), как на газовой плите, не выделяя при этом запаха и копоти.

Безопасность работы аппарата объясняется следующим: во-первых, используется трудновоспламеняемое топливо, которое подается в зону испарения самотеком, т.е. без дополнительной накачки; во-вторых, горелка со всех сторон изолирована от сквозняков, что исключает вырывание пламени и опасность возгорания близлежащих предметов; в-третьих, корпус аппарата всегда остается холодным; в-четвертых, нет опасности того, что человек угорит, т.к. угарный газ СО, возникающий в процессе горения, успевает окислиться на раскаленных цилиндрах до углекислого газа СО₂, который в выделяемых печкой объемах безвреден.

Остерегайтесь подделок! Фирменный аппарат отличается от подделок следующими внешними признаками: - на упаковке нанесен рисунок аппарата с выходными данными завода-изготовителя АО "Машиностроитель" (Сергиев Посад) и фирмы "Фалько-Эккель"; - на корпусе аппарата обязательно должны быть наклейки с указанием завода-изготовителя и фирмы "Фалько-Эккель", а также трехслойная голограмма с изображением названия завода, фирмы "Фалько-Эккель" и аппарата ПК-1Б.

Москва (095) 180-38-28 Екатеринбург (3432) 25-65-89 Казань (8432) 37-51-11
Краснодар (8612) 54-66-78 Уфа (3472) 24-45-49, 74-55-28 Челябинск (3512) 35-13-31.

Рассылка почтой (095) 527-38-06, 369-02-06. Стоимость по рассылке 1300 руб.



Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ

ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот
в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,
5 Донской пр-д, 21б,
проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88



Расскажите, как срастить куски садового шланга, в том числе и разного диаметра?

Алексей ВОИНОВ.
Смоленск.

ИЗ РАЗНЫХ КУСКОВ

Проще всего сращивать куски шланга с помощью металлической трубки-переходника. На трубку с двух сторон натягиваются куски шланга, а сверху для пущей прочности и водонепроницаемости накладывается бандаж из тонкого (1 мм) капронового шнура или тонкой гибкой проволоки, из толстой лески. Подойдет этот способ и в том случае, если несовпадение диаметров сращиваемых отрезков невелико. Просто сделайте на трубке-переходнике продольный пропил и слег-

ка обожмите трубку. Затем вставляйте обжатую часть в более тонкий шланг. Если же несовпадение диаметров таково, что один шланг можно всунуть в другой, и вовсе проблем нет: всовывайте поглубже (при необходимости уплотните соединение, обмотав более тонкий шланг изоляционной лентой), а сверху накладывайте бандаж потуже.

Но бывает так, что ни один шланг в другой не всунешь, ни на трубку куски не натянешь. В этой ситуации сделайте витой переходник. Сперва выстругайте из палочки ступенчатую оправку длиной 40-60 мм такого диаметра, чтобы тонкий конец входил с зазором в

тонкий шланг, а толстый соответственно в другой, большего диаметра. Затем навивайте на палочку медную проволоку. Собственно, в зависимости от диаметра проволоки и рассчитывается толщина палочки-оправки: палочка с навитой проволокой должна с некоторым натягом входить в шланги. Затем навитую проволоку хорошенько пролаиваете и вынимаете палочку-оправку. Переходник готов. Соединив с его помощью шланги, не забудьте наложить бандаж.

Алексей ТУМАНОВ.

**ТОЛЬКО
ОСЛАБЬТЕ
ВИНТИК**

Друг дома" не раз писал о том, как натянуть струну для занавесок. Я тоже хочу пред-

не надо стоять по-

НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО ТЮЛЯ

В каждом доме время от времени меняют занавески, шторы, иногда отказываются от материи в пользу жалюзи или пластиковых штор. И пусть женщины не спешат выбрасывать старую тюль или пожелтевшие кружева - самое время мужчинам вплотную заняться ими. Не мужское дело - скажете вы... Не спешите: эти, так сказать, тряпочки - прекрасный декоративный материал. Если, конечно, подумать и руки приложить. Итак, что можно сделать из этого материала?

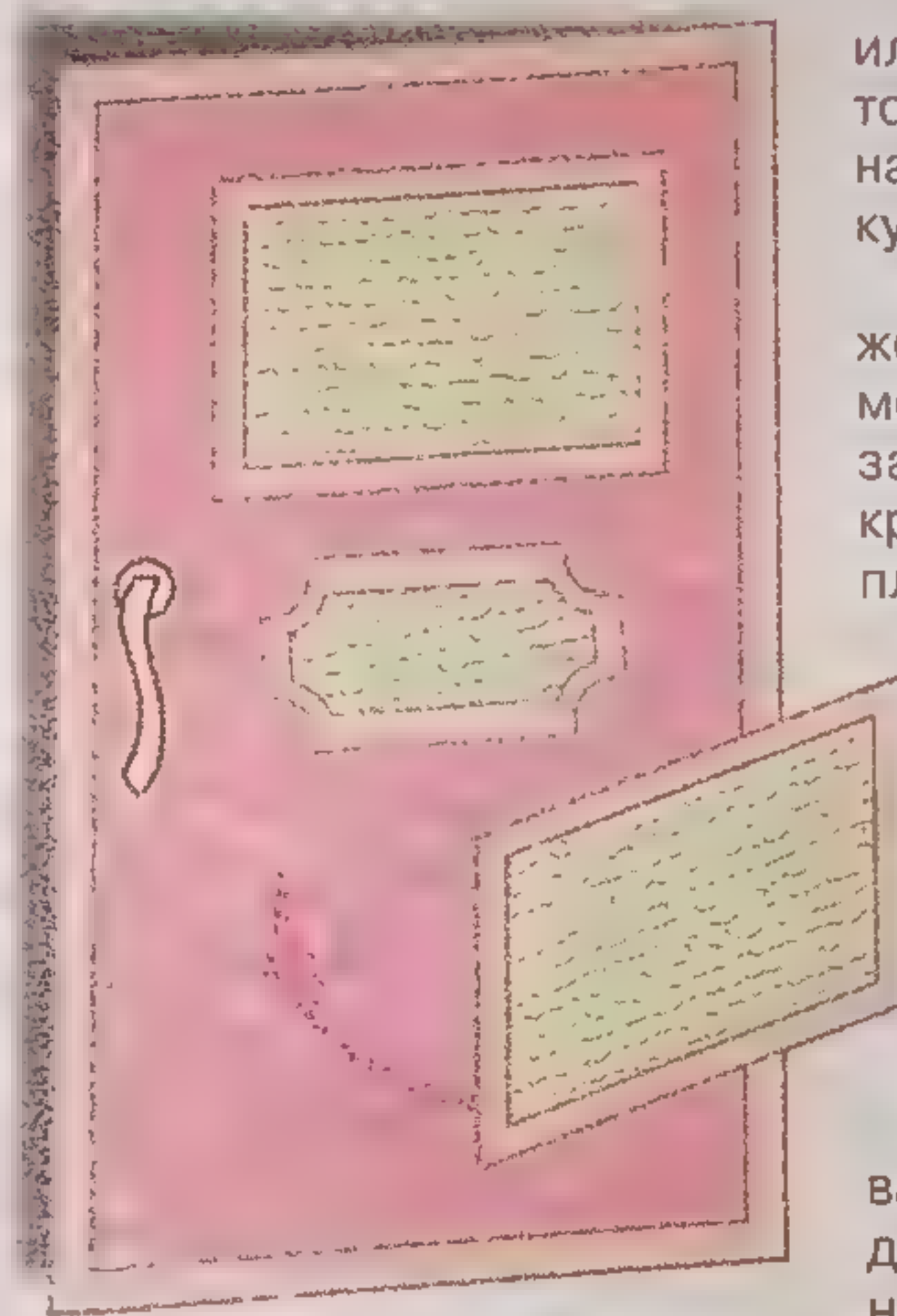


Рисунок 2.
Декорирование двери.

Многое. Например, декоративное "под металл" покрытие. Технология нехитрая. Выбрав наиболее ажурный узор, аккуратно растяните ткань на деревянную или проволочную рамку. Для этого можно использовать гвозди, прищепки и шпагат. После этого покрасьте ткань вначале грунтовой краской, а затем - серебряной или бронзой "под золото". Крас-

или латунного цвета. Кроме того, мягкая ткань, пропитанная краской, приобретает некую жесткость.

Теперь о том, где она может найти практическое применение. На **рисунке 1** показано, как декоративное покрытие скрывает батарею отопления. Оно закрепляется на корпусе из дерева или ДСП весьма несложным для домашнего умельца способом. Поверхность корпуса лучше покрасить в цвет, который подбирается в соответствии со вкусом или под обстановку.

На **рисунке 2** приводится вариант декорирования стандартной плоской межкомнатной двери. Опять же применяются рамки филенчатые, узорные или багетные с закрепленным декоративным материалом. Очень солидно, "под старину" смотрится это на фоне белой двери, а под ажурной золотистой сеткой - фон красноватых, синих или коричневых тонов. Рамку можно также покрасить под золото или серебро.

Лучшими декоративными качествами, нежели тюль, обладают кружева, особенно почитавшиеся в прошлом, ис-

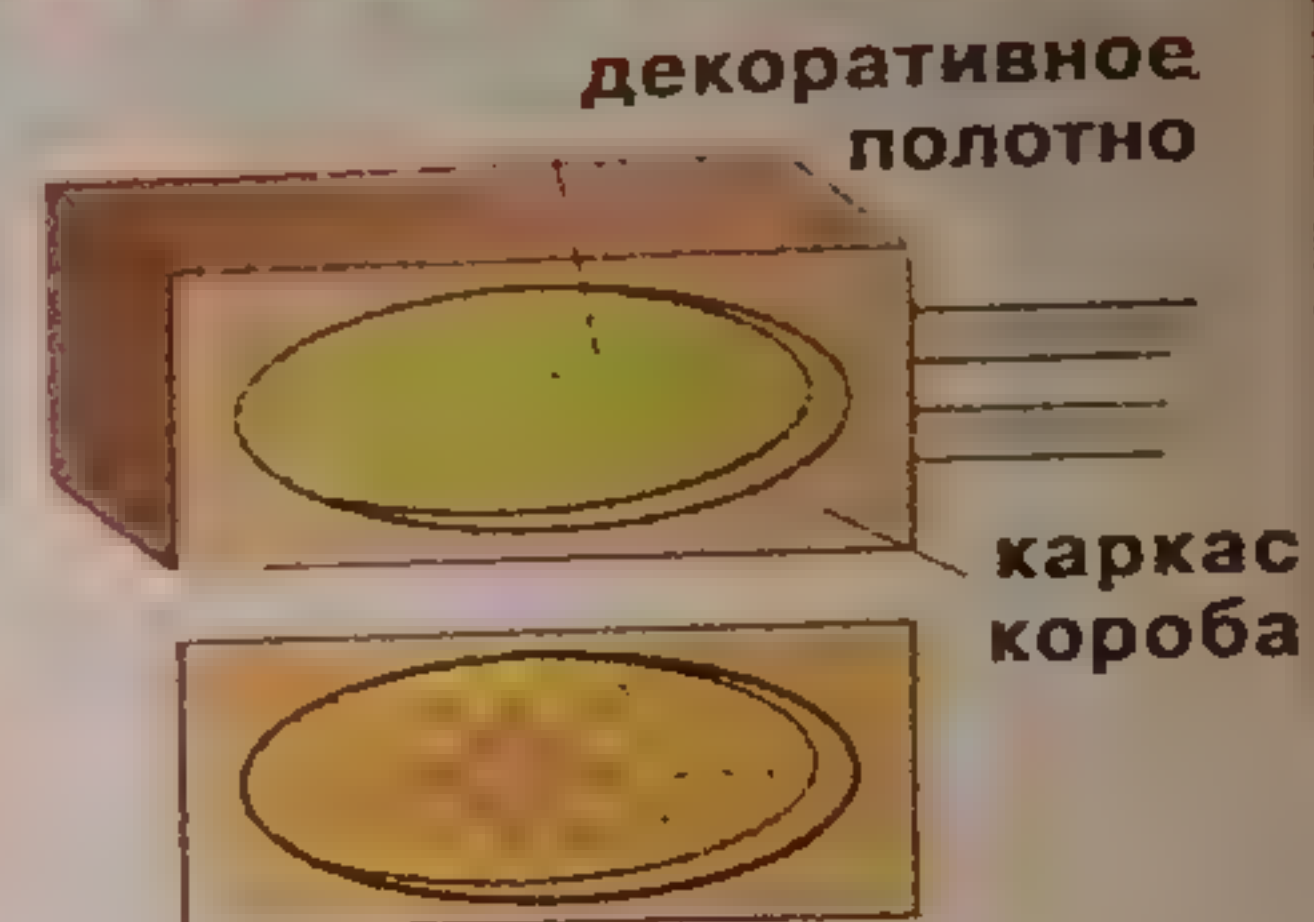


Рисунок 1. Применение полотна для декорирования батареи отопления.

вами формы и в зависимости от имеющегося материала. Желательно максимально использовать всю поверхность, какую бы она ни имела форму. Когда каркас и светотехническая арматура готовы, приступаете к закреплению кружева. Желательно слегка смочить ткань - высыхая, она натянется. Закрепляйте ткань на каркасе с помощью ниток, узелки обрезайте.

Далее - уже знакомая технология. Кстати, люстра, бра или торшер должны максимально сочетаться с рисунком ткани. Таким образом, если у вас в комнате будет несколько предметов под старину, допустим, что-либо из мебели, получится неплохой солидный и красивый интерьер.

Сергей ДМИТРИЕВ.

каркас из проволоки

"Друг дома" не раз писал о том, как натянуть струну для занавесок. Я тоже хочу предложить свой способ.

В качестве кронштейнов надо взять стандартные дюралевого уголки, которые крепятся к стене. На одном - небольшой пропилен, в другом - отверстие с резьбой, в которое заворачивается винтик. На одном конце струны петля - она надевается на кронштейн с пропилом. Потом я натягиваю струну, обматываю винтик и, подтянув струну сильнее, закручиваю его.

Этот способ хорош еще и тем, что, снимая и вешая за-

ОСТАВЬТЕ ВИНТИК

навески, не надо стоять долго на табуретке, задрав руки вверх. Ведь мы с женой пенсионеры, и нам это трудно. А так достаточно ослабить винтик, снять петлю с другого кронштейна - и струна вместе с занавеской окажется на полу. А после стирки мы сначала продеваем струну в петельки на занавеске, потом жена встает на одну табуретку и надевает леску на кронштейн, а я на другую - натягиваю ее и закручиваю винтик.

Сергей МОХОВ. Москва.

этого можно использовать гвозди, прищепки и шпагат. После этого покрасьте ткань вначале грунтовой краской, а затем - серебряной или бронзой "под золото". Краска должна быть жидкой, но наноситься в несколько слоев. Надо помнить, что некоторые искусственные ткани могут растворяться под воздействием красок на нитрооснове. Такую ткань лучше окрашивать краской на масляной основе.

Когда краска высохнет, вы увидите, что бывшая тюль стала похожа на ажурное плетение металла серебристого, золотистого, бронзового

но также покрасить под золото или серебро.

Лучшими декоративными качествами, нежели тюль, обладают кружева, особенно почитавшиеся в прошлом, использовавшиеся в качестве накидок на подушки, украшения одежды и покрытия мебели. Именно ручное изготовление кружев обуславливает их лучшие декоративные характеристики. Кружева - натуральнее.

Очень эффектно смотрится "металлизированное" кружево на люстре или абажуре, показанном на рисунке 3. Вначале изготавливается проволочный каркас задуманной

каркас из проволоки



Рисунок 3.
Использование кружева для декорирования светильника.

Я прочитал в "Друге дома" советы о том, как правильно установить столбы. Но вы, к сожалению, забыли рассказать, как предохранить столб от гниения. Вот несколько простых рецептов.

УГОЛЬ НЕ ГНИЕТ

Оптимальный способ - хорошо промазать опускаемый в яму конец столба трансформаторным маслом. Не хуже берегает древесину вар, только не садовый, а черный. Можно обернуть конец столба в два-три слоя рубероидом и обжечь на костре или паяльной лампой до тех пор, пока рубероид не "потечет", не начнет схватываться огнем. На худой конец обмажьте концы бревен олифой или масляной краской. А если ничего этого нет, разведите костер и обожгите концы бревен до обугливания - старый, но вполне надежный способ. Обжиг отлично предохраняет древесину от гниения.

Сергей ЛАГУТИН.
Томск.

СОЛЕННЫЙ ЛЕД

Мы часто выезжаем с мужем на природу. Понятно, берем с собой продукты. И чтобы они не испортились, оставались холодными, решили завести сумку-холодильник. Приценились - уж больно они дороги! И мы сделали "холодильник" сами.

Подобрали подходящую кастрюлю с ручкой, как у котелка, и жестяную банку с плотно закрывающейся крышкой. Я

сшила на кастрюлю про-

стеганный чехол из ватина с крышечкой-клапаном. Теперь перед выездом мы делаем в морозилке лед (в качестве формочек - пластиковый вкладыш из коробки конфет), насыпаем в жестяную банку ледышки, пересыпая их солью погуще, плотно ее закрываем и ставим в кастрюлю вертикально. Вокруг укладываем продукты. Такая кастрюлька-холодильник держит температуру почти сутки - даже масло не подтаивает.



Ольга РЯБУШЕНКО.
Санкт-Петербург.



Как заделать трещины на приборной панели автомобиля?

Николай БАБИЧЕВ.
с. Троицкое,
Калмыкия.

либо наклеить какие-нибудь декоративные наклейки-аппликации, чтобы они скрыли трещины. Только перед этим просверлите в 2-3 мм от конца трещины отверстия - трещина дальше не пойдет. Если же приборная панель у вас металлическая (как на старых автомобилях, например "Москвичах" первых выпусков), то поможет эпоксидный клей, можно с добавлением мелких металлических опилок. Расчистите трещину, обезжирьте металл с обеих сторон (краску тоже надо удалить на 5-10 мм от трещины), приклейте изнутри полоску полиэтилена, прихватив ее липкой лентой по краям, и залейте трещину "эпоксидкой". Когда клей полностью полимеризуется (примерно через сутки), заполируйте его заподлицо с поверхностью и покрасьте "вылеченное" место. След ремонта будет незаметен, при этом заделка щелей, трещин и прочих дефектов в местах, не подвергающихся сильной динамической и термической нагрузке, вполне допустима - получается надежно. В принципе, если косметическая сторона дела вас не очень волнует, точно так же можно заделать трещины и на пластмассе.

МЕЛ ПЛЮС КЛЕЙ

Как из обычного стекла сделать матовое?

Татьяна КОНДРАТЬЕВА.
г. Дно
Псковской области.

Самый простой способ - смешать тонко помолотый и хорошо просеянный мел с силикатным клеем. От того, сколько мела вы положите в клей, будет зависеть уровень прозрачности стекла. Покрывать стекло смесью мела с клеем надо дважды, положив стекло горизонтально.

Алексей ТУМАНОВ.



Вот каким опытом обновления подушек поделилась **Валентина МИРОНОВА** из Новокузнецка Кемеровской области.

Подушки мне достались по наследству, отслужив у родителей не один десяток лет. И естественно, что очень хотелось их постирать. В те годы не было такого количества всяких справочников по хозяйству, и я училась на своих ошибках.

С большой потерей пуха я все-таки постирала одну подушку, но не смогла ее просушить, пух заперл, и подушку пришлось выбросить. Зато все остальные я постирала без потерь.

Для удачной стирки необходимо несколько условий. Во-первых, жаркая летняя погода. Во-вторых, наличие стиральной машины-автомат или же типа "Сибирь", "Чайка", так как для отжимания необходима центрифуга. А в качестве моющего средства лучше всего выбирать мягкий шампунь, можно "Детский".

Подушку в напернике замочите в ванне с водой. Можно оставить ее даже на всю ночь и придавить грузом - так она лучше намокнет.

Затем смените воду в ванне, добавьте шампунь. Расстелите наперник и насыпьте в него мокрый пух, мокрым

из Егорьевска Московской области.

Для новых подушек нужно сшить нижние наволочки любого размера. Ткань должна быть плотной, но не толстой. С изнаночной стороны натрите ее влажным мылом и высушите, а после этого поместите туда в нее пух или перо и зашейте.

Перо и пух также надо предварительно подготовить - положите их в мешочек из редкой ткани, но не марли и опустите в теплый мыльный раствор (200 г хозяйственного мыла, чайная ложка нашатырного спирта на 5 л воды). Затем мешок с перьями и пухом тщательно промойте, просушите и переложите в чистую наволочку. Для этого нужно

Затем немного помните пух в воде, но ни в коем случае не трите. Аккуратно отожмите, а затем прополощите в чистой воде и повесьте, чтобы стекла вода. После этого рассыпьте пух на простыни и поставьте в безветренное несолнечное место. Когда вы почувствуете, что перо уже высохло, переложите его в сухой марлевый мешок и повесьте на ветреное место. Досушив таким образом, переложите перо либо в выстиранные, либо в новые наперники и в течение 2-3 дней подряд выносите подушки погреться на солнышко. После такой обработки подушки у вас будут как новые.

Получила ответ на свой вопрос о том, как хранить меховые изделия, и **Елена КРАЕЦ**

Для удаления пятен от пота и жира на воротниках и манжетах можно использовать смесь денатурированного и нашатырного спирта, взятых в равных пропорциях, или нашатырного спирта и поваренной соли (чайная ложка нашатыря, 3 чайные ложки соли на 0,5 л воды). Смочите в этом растворе тряпочку или щеточку и протрите мех.

Крупные меховые изделия лучше чистить деревянными опилками (но нельзя использовать опилки хвойных деревьев). Небольшое количество опилок нанесите на загрязненный участок, тщательно протрите рукой и встряхните.

по верху ворса, не затрагивая мездру.

Шубу хранят, повесив на плечики, предварительно поместив в чехол из хлопчатобумажной ткани. Положите туда высушенные корки лимона и апельсина или мешочки с другими антимольными средствами.

Меховые шапки желательно завернуть в газетную бумагу и уложить в плотно закрывающиеся картонные коробки.

Светлый мех лучше хранить в чехлах темно-синего цвета из ткани или бумаги.

Полиэтиленовые пакеты поместите в гардероб таким образом, чтобы между ними оставалось небольшое пространство. Тогда мех не будет приминаться.

А вот как убирает на лето зимние вещи **Татьяна ЧУХНОВА** из г. Ковров Владимирской области.

Сначала меховые изделия нужно проветрить и просушить в тени. Меховые шапки набейте и оберните газетами, сложите в мешок и заклейте. Но я их храню в ящике, также оклеенном газетой. Расстилаю старую простыню, укладываю вещи, между ними кладу табачные листья, затем загибаю края простыни и закрываю крышку.

Рукава шуб я набиваю газетами, под воротник и в карманы можно положить цветы зверобоя, герани, табак, апельсиновые корки.

А если вы вдруг обнаружите гнезда моли, то нужно прогладить изделие горячим утюгом через тряпочку, намоченную уксусом.

ПОДУШКИ ПОСТИРАЕМ И ШУБКИ УБЕРЕМ



Так уж принято, что подушки достаются нам в приданое и служат как минимум до серебряной свадьбы. Естественно, что за это время их приходится стирать. О том, как это сделать с наименьшими потерями пуха, по просьбе Любви ЕМЕЛЬЯНОВОЙ из г. Киселевск Кемеровской области рассказали в Клубе взаимопомощи наши читатели.

из Междуреченска Кемеровской области.

Вот что советует ей **Лилия УКРУЖСКАЯ** из г. Миллерово Ростовской области.

Во-первых, нужно внимательно осмотреть одежду - если мех частично сваялся, расчешите его специальным металлическим гребнем или не очень частой расческой, начиная с



предварительно на живую нитку пришить новый наперник, оставив небольшое отверстие. В это отверстие вставьте руку, подпорите старый наперник и переложите из него пух. Перо не летает по комнате и не теряется. Затем через это отверстие вытащите старый наперник.

А вот о том, как сделать новую подушку, рассказала **Хадижат ИБРАГИМОВА** из

но оставить ее даже на всю ночь и придавить грузом - так лучше намокнет.

Утром смените воду в ванне, добавьте шампунь. Распорите наперник и насыпьте в ванну мокрый пух, мокрым он не разлетается.

Несколько раз меняя воду, хорошенько промойте пух. Он будет плавать наверху, и вам будет удобно собирать его в таз. Повторять это нужно до тех пор, пока вода не станет чистой.

Таким же образом прополощите пух в чистой воде.

Чистый пух переложите в две старые наволочки и один чистый наперник, крепко завяжите, отожмите в центрифуге и вывесите на солнышко сохнуть. Время от времени подходите и взбивайте пух руками. Когда он окончательно высохнет, переложите его в наперник и зашейте. Теперь ваша подушка стала более мягкой и легкой.

Поделилась своими способами и **Нина МУРАШОВА**

не летает по комнате и не теряется. Затем через это отверстие вытащите старый наперник.

А вот о том, как сделать новую подушку, рассказала **Хадижат ИБРАГИМОВА** из села Спирино Новосибирской области.

На новую подушку стандартного размера 70x70 идет пух и мелкое перо 7 гусей и мелкое перо 2 куриц, чтобы, как говорят в народе, "пух играл". Но прежде чем набивать подушки, пух надо выморозить месяца 2-3. То есть осенью вы переберете пух, весной же делаете подушку.

А перо из старых подушек надо высыпать в двухслойные марлевые мешочки, в полтора раза превышающие размер наволочек. Налейте в ванну 2-3 ведра чуть теплой воды, сделайте мыльную пену, натерев хозяйственное мыло на средней терке, и добавьте по 3 столовых ложки аммиака на ведро воды. Оставьте подушки в этом растворе на 2-3 часа.

Во-первых, нужно внимательно осмотреть одежду - если мех частично свалился, расчешите его специальным металлическим гребнем или не очень частой расческой, начиная с концов ворса.

Жировые пятна на шапках удаляют, протирая мех чистой тряпочкой, слегка смоченной бензином. Менее загрязненные места протирайте по направлению меха, более загрязненные - против ворса.

После чистки дайте меху просохнуть, а потом встряхните и расчешите редким гребнем. Соболя, норку, каракульчу, песца, чернобурку следует сушить в закрытом помещении, на сквозняке. Остальные меховые изделия можно вывешивать на балкон или на открытую веранду. При этом нужно помнить, что светлый мех при ярком солнечном свете желтеет, а остальные - выцветают.



Белый мех хорошо чистится крахмалом или манной крупой. Пересыпьте мех крупой или крахмалом, потрите руками, затем встряхните и осторожно выбейте.

Чтобы белый мех не желтел, его нужно протереть раствором столовой ложки перекиси водорода на литр воды. Пожелтевший мех чистят более концентрированным раствором перекиси, но только

табак, апельсиновые корки.

А если вы вдруг обнаружите гнезда моли, то нужно прогладить изделие горячим утюгом через тряпочку, намоченную уксусом, или удалить их горячими уксусными парами, держа мех над кипящим уксусом.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Как вернуть коврам первоначальный вид, чем их лучше чистить?

Милеуша СИТДИКОВА.
г. Азнакаево, Татария.

Картофель по праву называют уникальным клубнем, все части этого замечательного растения можно использовать в домашнем хозяйстве.

Если вы хотите перекрасить какую-либо ткань в желтый цвет, разотрите цветы картофеля с водой, отожмите, добавьте воды и погрузите ткань в этот раствор на 48 часов.

Горсть мелко нарезанного сырого картофеля прекрасно отмывает бутылку из растительного масла.

Ножи и вилки приобретут блеск, если потереть их сырым картофелем.

НЕЗАМЕНИМАЯ КАРТОШКА

Отвар картофеля в кожуре прекрасно очистит ножи и вилки, если 10 минут прокипятить их в этом отваре.

Водой, в которой варился картофель, хорошо поливать цветы, овощи, стирать носовые платки.

Удалить ржавчину с металлических предметов можно, приготовив настой из 500 г резаных листьев и стеблей картофеля, залитых уксусом, бензином или спиртом (настой выдерживается неделю в темноте). Полученный настой смешивается с другими компонентами в следующей пропорции: 5 частей картофельного экстракта, 7,5 части воды, 40 мл 5-процентной соляной кислоты

или 20 мл 5-процентной серной кислоты. Пораженные ржавчиной металлические детали положите в этот раствор. Ржавчина разрушается, а металл приобретает свойство не ржаветь.

Кожа рук смягчается, если руки 20-30 минут подержать в картофельном отваре.

Кожу рук смягчит также кашица из теплого размягченного сваренного в кожуре картофеля.

Незаменим в хозяйстве и картофельный крахмал.

Если нет гипса, можно воспользоваться жесткой крахмальной повязкой.

Для удаления пятен йода нужно смочить пятно водой и натереть крахмалом; голубую окрас-

ку затем смойте чистой водой. 30-40 г крахмала, добавленного в 500 г пищевой соли, предохранят соль от сырости, на вкусовых качествах блюд это не отразится.

Натрите на крупной терке несколько крупных картофелин, эту массу тщательно прополощите в воде, завязав ее предварительно в тряпочку. При стирке таким раствором изделий из хлопка, льна, шелка они получают чище, красивее, не линяют, не теряют прочности. Картофельную массу лучше заливать мягкой водой (речной или прокипяченной).

При подкрахмаливании белья лучший эффект получится, если использовать такую смесь:

а) чайная ложка крахмала, 0,5 г буры;

б) чайная ложка крахмала, борная кислота на кончике ножа.

Для получения клейстера, которым можно клеить обои, в том числе и моющиеся, а также выполнять другие работы, где требуется крепкое склеивание, можно приготовить такие составы:

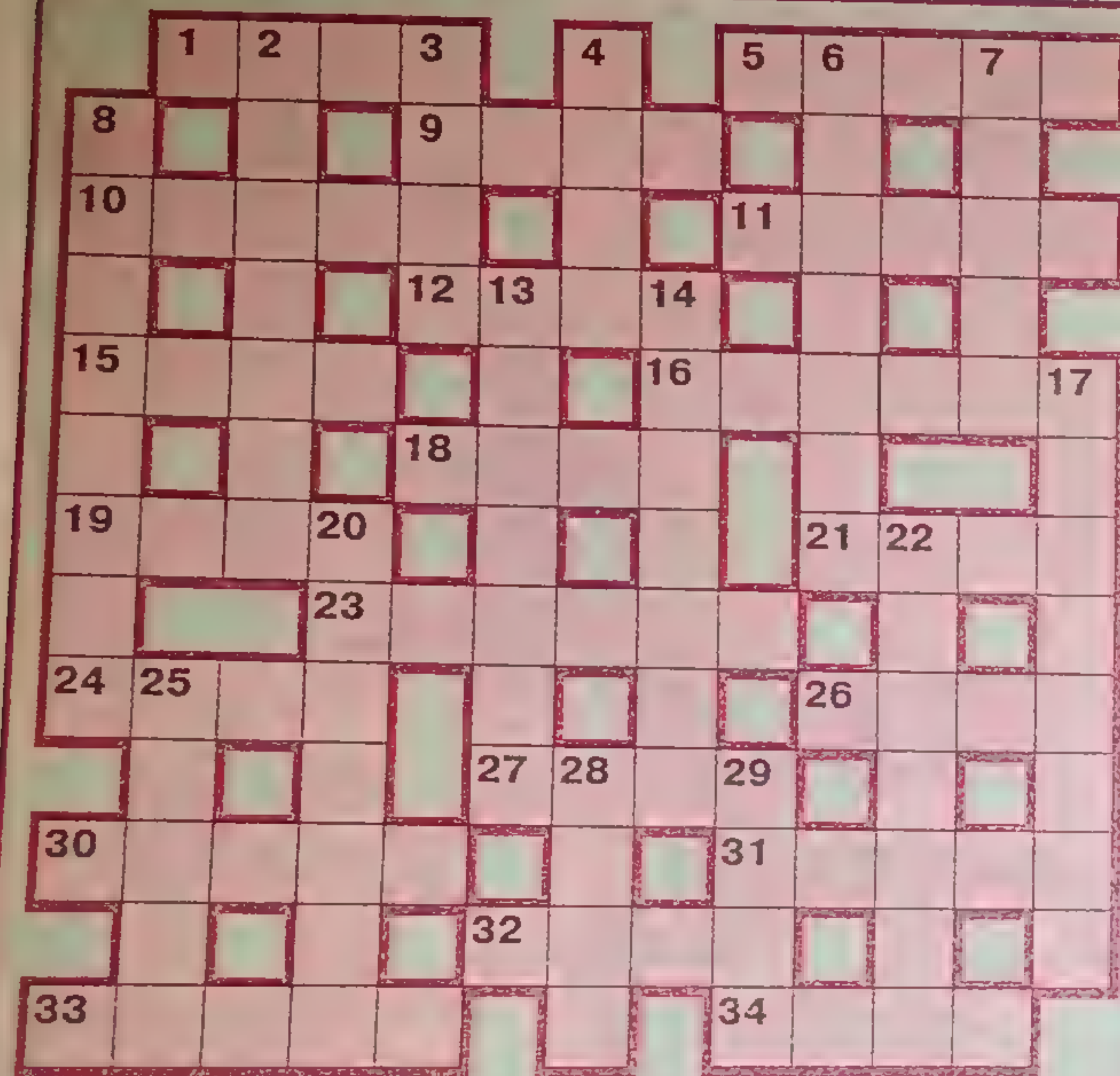
а) 100 г крахмала, 1 г буры;

б) 100 г крахмала, 0,5 чайной ложки нашатырного спирта.

Смесь оставить на 1-2 часа, затем, помешивая, вылить в 1,5 л кипящей воды, мешать до образования кашицы.

Насима СУЛТАНБАЕВА.
г. Учалы, Башкирия.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Суп, который чаще всего едят россияне, если верить статистике. 5. Женское украшение, прикалываемое на груди, воротнике. 9. Орнамент на зимнем стекле. 10. Журналистский жанр. 11. Ругательство как процесс. 12. Детоносец с крыльшками. 15. И гиблое, и житейское, и наживное. 16. И шведская рок-группа, и часть света. 18. Полупрозрачный покров. 19. "Грядка" для ресницы. 21. Ленточное украшение. 23. Шляпа к купальнику. 24. Осетровое яство. 26. То, без чего жить в принципе можно, но родиться нельзя. 27. Между Петькой и "Максимом". 30. Движение крылом. 31. Плавсредство, на котором можно "сушить весла".

32. То, о чем умные люди не спорят. 33. Ткань, на которой в давние времена проверяли остроту дамасских клинков. 34. Место у младенца, из которого глаголет истина.

По вертикали. 2. Аппарат для обметывания тканей. 3. Аналог золотой рыбки для мужика на печи. 4. Скульптурное изображение туловища. 6. Расширение в виде воронки. 7. Гвоздь с извилинами. 8. Шашки, в которых надо уметь "отдаваться". 13. Имя Лухан в исполнении Вероники Кастро. 14. Домик для отрады (песенное). 17. Справка о том, что школьник был образован не только улицей. 20. Веер в руках слуги. 22. Остроумие тех, у кого его нет. 25. Злые, коварные умыслы. 28. Наша киностатуетка. 29. Певица с "Зимним сном".

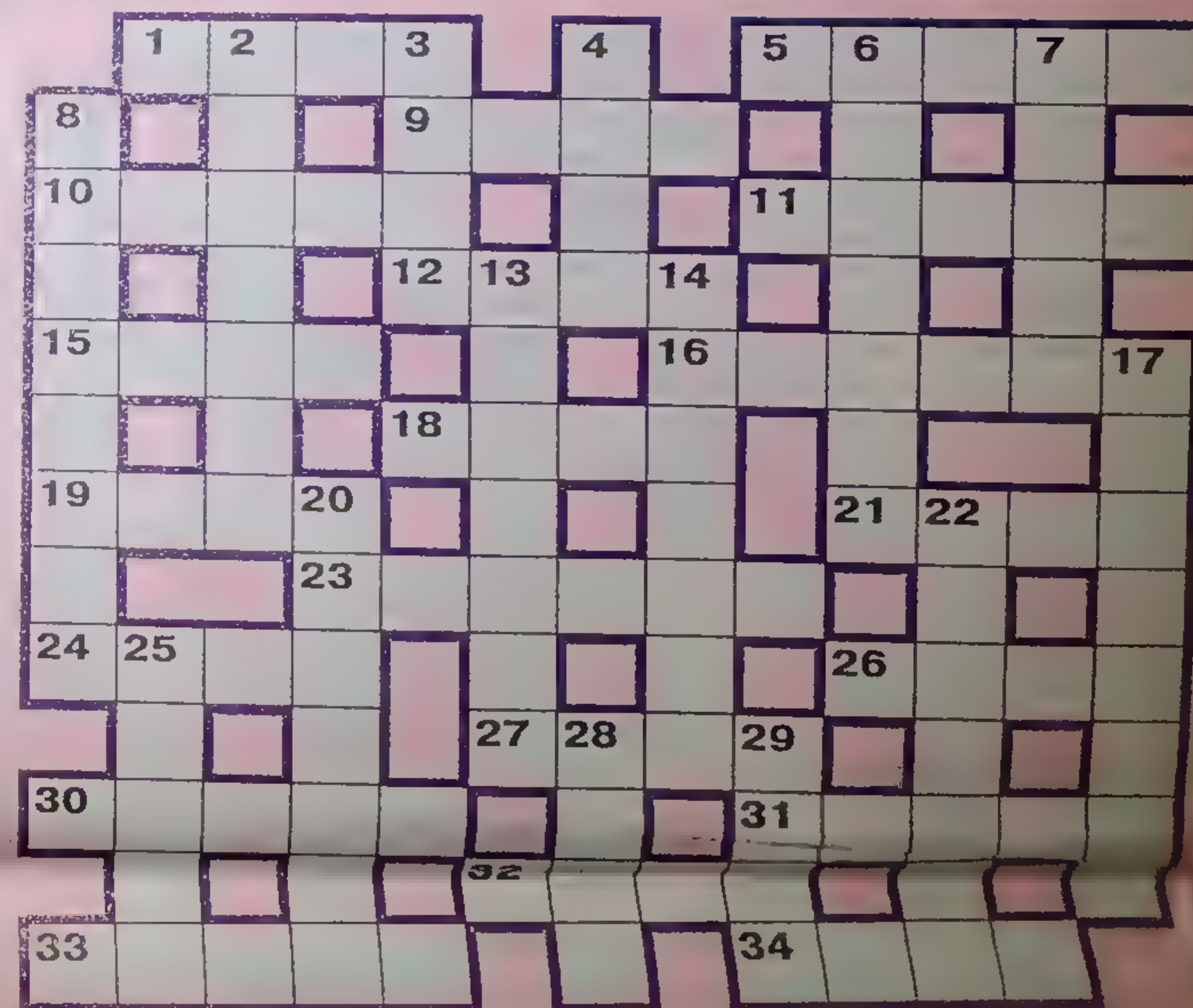
лийский слиток, первым получивший жидкий водород. 34. Бог-милитарист.

По вертикали. 2. "Здесь вам не ... - здесь климат иной". 3. Граф де ла Фер на мушкетерской службе.

4. Часть рыболовного крючка. 6. Как американцы называют смерч над сушей? 7. "Все излишнее есть враг необходимого" (немецкий философ). 8. Заведение нашего общепита, где можно поесть не только дешево, но и в последний раз. 13. Лидер группы "Наутилус Помпилиус". 14. Раздел газеты, куда нельзя писать все что попало. 17. Положение в шахматной партии, при которой соперник вынужден сделать невыгодный ход. 20. Мелкий плотный комочек вещества. 22. Озеро, на котором в 1242 году состоялось Ледовое побоище между русскими и шведами. 25. Элемент дамской шляпки, мешающий мужчине пускать даме пыль в глаза. 28. Пятое колесо в автомобиле, но не "запаска". 29. Кавказская горилка.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Золотое государство Мамай. 5. Одежда для нижней части тела. 9. Минная сеть. 10. Печать на животном. 11. Полуфабрикат железа. 12. "Винегрет" лекарственных трав. 15. Чемпион первых Олимпийских игр, национальный герой Греции. 16. Парень хоть куда. 18. "Мозговые извилины" войска. 19. Человек, который никогда вас не предаст. 21. Отопительный символ семьи. 23. Разрез, сделанный "Дружбой". 24. Квартира для законспирированных разведчиков. 26. Ползучий гипнотизер кроликов. 27. Работник с клиническим опытом. 30. "Сам себе на уме" среди пустынных ветров. 31. Дальнобойная петля. 32. Законная отмычка. 33. Анг-





ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Начинается с голубого ручейка. 3. Он необходим для путешествий по интернету. 7. "Все равно, как на подбор, с ними дядька ...". 9. Спор джентльменов. 10. Обман покупателя в граммах. 12. Мудрость, проверенная на себе. 13. Ящик, в котором богатые дяди прячут свои денежки. 15. Ее строят последней, а ломают первой. 16. Контора, место деловых встреч. 19. Растение, на котором плавала Дюймовочка.

20. Российский грузовик, который грязи не боится. 21. "Наша ... громко плачет".

По вертикали. 1. Связанные слова. 2. Мелкий торговец, ходивший по российским селам. 4. Солдатская яма. 5. Правитель с портфелем. 6. Он на пользу мудрецу, но во вред глупцу (загадка). 8. Рубашка младенца. 11. Учитель, рассказывающий о прошлом. 14. Тренировочный фрукт у боксеров. 17. От нее не зарекаются. 18. И индейское племя, и пчелка из мультлика.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
915-44-51
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,
Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ,
Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 24.04.2002 г. в 19.00.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 17

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Рация. 3. Тон. 5. Гейша. 7. Лицей. 8. Чтиво. 10. Ночь. 11. Метла. 12. Орел. 15. Эмоция. 16. Курзал. 18. Анчоус. 20. Слиток. 24. Мышь. 25. Халва. 26. Клюв. 30. Алмаз. 31. Рожок. 32. Амбир. 33. Лев. 34. Капля.

По вертикали. 1. Рубин. 2. Яйцо. 3. Таймер. 4. Начало. 5. Грим. 6. Ангел. 7. Лучко. 9. Отрез. 13. Титул. 14. Кукла. 15. Эра. 17. Лак. 19. Чашка. 21. Тальк. 22. Камзол. 23. Зверев. 24. Моруа. 27. Вафля. 28. Амур. 29. Ежик.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Виски. 3. Сыр. 5. Шоссе. 7. Альфа. 8. Мулат. 10. Раек. 11. Шкант. 12. Доза. 15. Скачки. 16. Татами. 18. Нокаут. 20. Бистро. 24. Гимн. 25. Калач. 26. Езда. 30. Самец. 31. Белок. 32. Мамай. 33. Рак. 34. Образ.

По вертикали. 1. Венгр. 2. Ильф. 3. Сказка. 4. Ремень. 5. Шале. 6. Елена. 7. Алеша. 9. Тропа. 13. Округ. 14.

Залив. 15. Сон. 17. Иго. 19. Кумыс. 21. Тузик. 22. Танцор. 23. Казбек. 24. Грамм. 27. Акциз. 28. Змий. 29. Клио.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 3. Корень. 6. Тепло. 7. Жезл. 8. Оригами. 9. Мрак. 10. Столб. 12. Юмор. 13. Таракан. 15. Грех. 16. Паутина.

По вертикали. 1. Отрок. 2. Сплинтер. 3. Кораблик. 4. Режим. 5. Незнакомец. 11. "Стоп". 12. Юнга. 14. Аут.



Рисунок Татьяны ЗЕЛЕНЧЕНКО.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцневская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 181200 экз. Заказ № 0943. Цена свободная.

Подписано в печать 24.04.2002 г. в 18.20.

ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№21/2002
2002
Июнь

Выходит
четыре раза
в месяц

УТРЕННЯЯ ПОРЦИЯ

Каким должен быть завтрак - плотным или, наоборот, легким? Состоять из многих блюд или же организму достаточно одной овсяной размазни? Мне кажется, что распространенное правило приема пищи, по которому завтрак нужно съесть самому, обед разделить с другом, а ужин отдать врагу, нуждается в уточнении.



ИЗ КРОШЕК И СОЛОМКИ

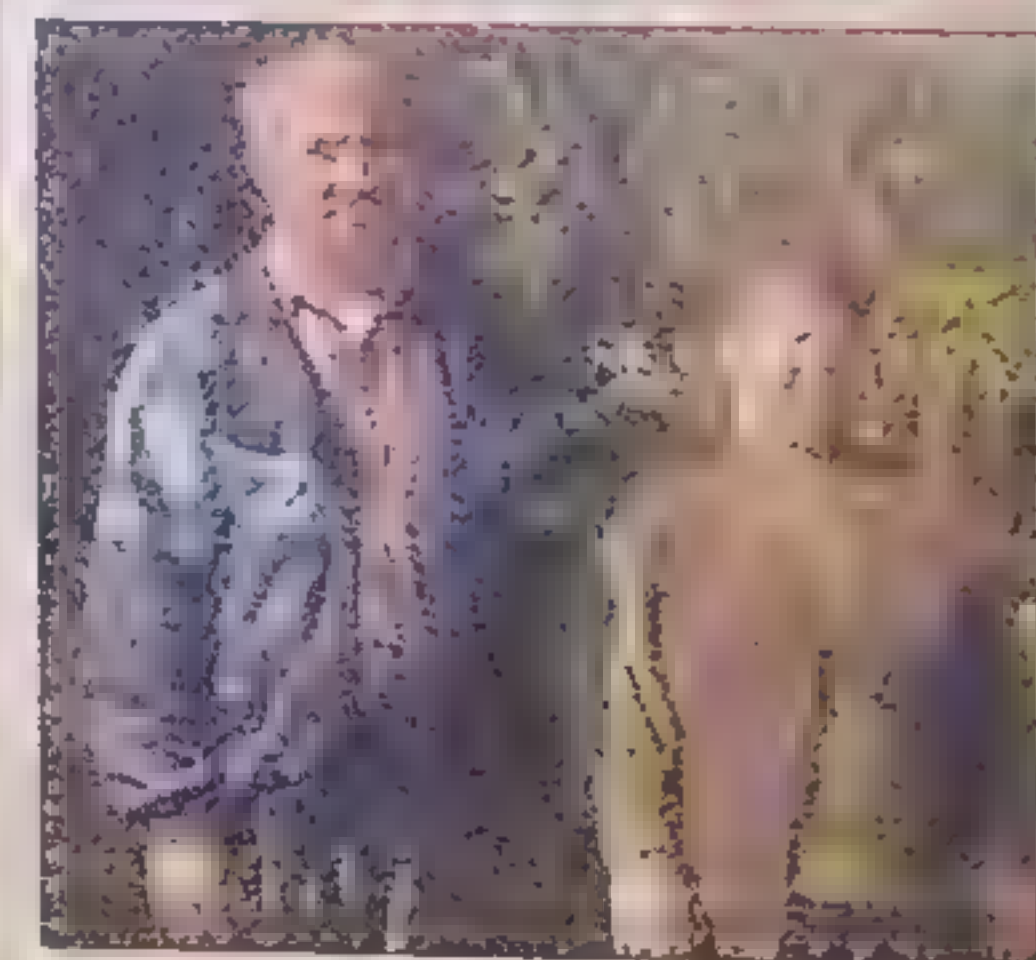
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 20 кулинарный приз получает **Лариса Евгеньевна ШИХАНОВА** из г. Усолье-Сибирское Иркутской области, предложившая оригинальные рецепты из хлеба и сухарей. Приз за лучший совет получает **Антонина Алексеевна ИВАНОВА** из г. Алапаевск Свердловской области, научившая делать аппликации из соломки.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

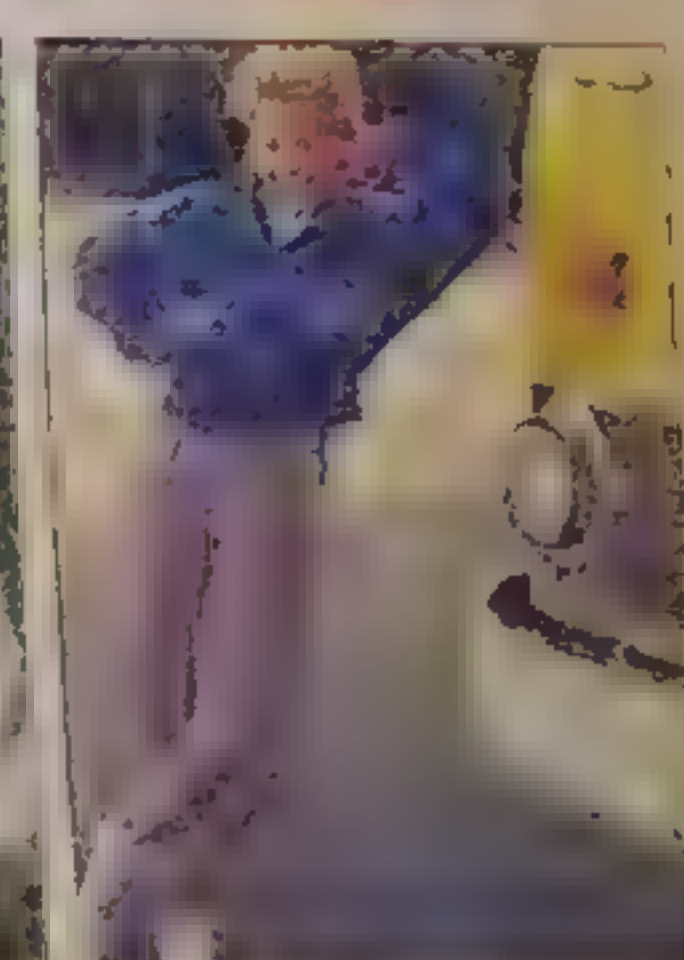
ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Умият Гаджиагаевна
ГАДЖИАГАЕВА с мужем
Зухрабеком Абумислимовичем



Наталия
ИВУКОВА



Юлия
СМИРНОВА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый номер "Друга дома". Все вырезанные из газеты зарисовки...

идать врагу,
нуждается в
уточнении.

Не спору, плотный обильный завтрак, возможно, необходим тому, у кого в течение дня не будет возможности как следует поесть. Наверное, и занятому тяжелым физическим трудом человеку нужно основательно подзаправиться именно с утра. Однако для большинства людей, чей возраст перешагнул, скажем, за сорок лет, утреннее чрезмерное насыщение (как, впрочем, и обеденное, и вечернее) совсем ни к чему. Как раньше питались крестьяне? Вставали рано, как правило, еще до восхода солнца, выпивали стакан молока и сразу же приступали к работе. Между прочим, требующей больших физических затрат. И только часов в девять-десять, когда успевали подустать и полностью отойти от сна, плотно завтракали. А в Древнем Риме и Древней Греции было обычным делом питаться один раз в сутки. Пища, как правило, принималась вечером, после дневного труда. Это была своего рода награда за проделанную работу. Днем, понятное дело, пили воду, соки, ели фрукты.



Против обильного утреннего приема пищи выступают многие ученые-натуропаты. Они считают, что для полноценного переваривания пищи необходимо затратить определенную энергию. Однако эта же энергия нужна и для выполнения определенной работы (интеллектуальной или физической). Организм не способен в полной мере удовлетворить энергетическую потребность желудка и мозга (или мышц). Кстати, по этой же причине человек не может "раздвоиться" и хорошо делать одновременно два дела. Неплохо было бы, конечно, погнавшись за двумя зайцами, поймать сразу обоих, однако в жизни чаще получается наоборот.

"Сытое брюхо к учению глухо" - говорят в народе. И не только к учению, а и к эф-

фективной напряженной работе. Замечали ли вы, что нередко после завтрака вас тянет ко сну? Это пища, попавшая в желудок, отвлекает на себя энергию, необходимую для дневной умственной и физической работы. Так что не стоит увлекаться утренними обильными трапезами. Между прочим, легкий "рабочий" завтрак не требует затраты времени на длительное бдение возле плиты, мытье посуды, проходит, как правило, в комфортной чистой и свободной обстановке, которая настраивает на деловой лад. Пробужка-зарядка, холодный душ, горячий чай с бутербродом - вот активное здоровое начало рабочего дня. Для утреннего бутерброда, который до обеда даст организму все необходимые как для умственной, так и для физической работы вещества, могу порекомендовать следующую смесь: в литровую банку меда перекручивается (вместе с кожурой) лимон, туда же крошатся грецкие орехи. Для тех, кто собрался сбросить лишний вес, такой вот "на один зуб" завтрак - наипервейшее дело. "Лиха беда начало", - говорят по этому поводу в народе. Утреннее воздержание в еде как бы настраивает на умеренное потребление пищи и в течение дня...

Владимир СУПРУНЕНКО.

Умийт Гаджиагаева
ГАДЖИАГАЕВА с мужем
Зухрабеком Абумислимовичем

Наталья
ИВУКОВА

Юлия
СМИРНОВА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до **24 июня 2002 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.



Татьяна
РИДЕЛЬ



Людмила
СТЕПАНОВА



Александра
Платоновна
ПОЛЯНСКАЯ

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 23 за прошлый год в счастливую дюжину попали Вера Михайловна БОЖКОВА из г. Назарово Красноярского края, Умийт Гаджиагаева ГАДЖИАГАЕВА из г. Ахтубинск Астраханской области, Анастасия Владимировна ИВАНОВА из г. Артем Приморского края, Наталья Александровна ИВУКОВА из Чебоксар, Анна Викторовна ИГОЛКИНА из Барнаула, Светлана Витальевна КАЛИНИНА из г. Рыбинск Ярославской области, Ольга Ивановна КРАСНОПЕРОВА из Перми, Лидия Ивановна ЛЫСОВА из пос. Чистоозерное Новосибирской области, Александра Платоновна ПОЛЯНСКАЯ из г. Скопин Рязанской области, Татьяна Анатольевна РИДЕЛЬ из с. Молчаново Томской области, Юлия Анатольевна СМЕРНОВА из Нижнего Новгорода и Людмила Александровна СТЕПАНОВА из Краснодара.



Вера Михайловна
БОЖКОВА с внучкой
Настенькой



Анастасия
ИВАНОВА

Поздравляем
победителей!

"Друг дома" № 21

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

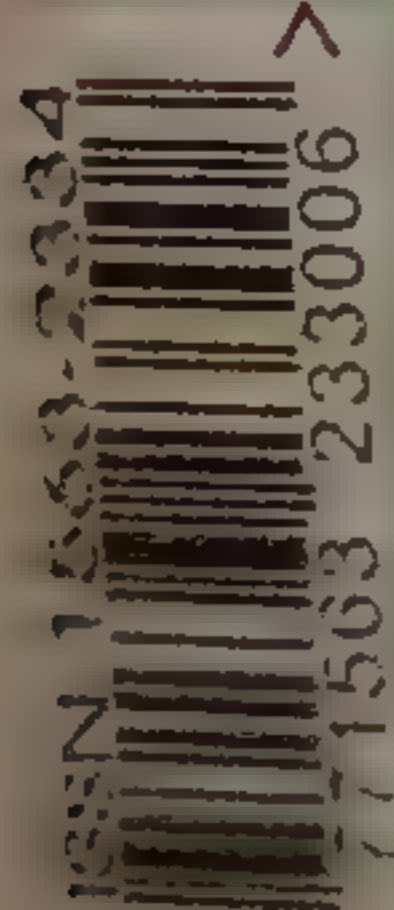
Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **24.06.2002 г.**

ПОТОРОПИТЕСЬ НА ПОЧТУ

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим надежным советчиком и помощником. Таким он намерен оставаться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, советуем вам прийти до почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2002" (он зеленого цвета), открыть 1-й том на 83-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на II полугодие 2002 года.

С "Другом" - не расставайтесь!





УСПЕЙ ПОЙМАТЬ

Играющие дети, а их должно быть человек 5-6, стоят в небольшом кругу. У каждого в руках мяч и камушек (кубик, палочка, в общем - любой небольшой предмет). Задача каждого ребенка - подбросить мяч, выбежать из круга, положить камушек как можно дальше от круга и, вернувшись, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камушек дальше всех и при этом поймает мяч, тот и будет победителем. Задачу можно усложнить, предложив детям подбросить мяч, положить камушек, выбежав из круга, затем вернуться и поймать мяч на лету, то есть он не должен коснуться земли.

БАБОЧКИ И СТРЕКОЗЫ

Все игроки делятся на две команды - "Бабочки" и "Стрекозы" и двумя шеренгами на расстоянии шага, спиной друг к другу строятся в середине площадки. В десяти шагах от центра с обеих сторон проводится линия - здесь начинается территория "домика", на которой игрокам уже ничего не угрожает. Ведущий, а это, как правило, взрослый, называет одну из команд, и ее игроки должны как можно быстрее убежать в "домик". Играющие другой команды, повернувшись кругом, устрем-

ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

В теплое время дети много часов проводят на улице. Однако 5-6-летним малышам достаточно сложно придумывать себе игры: ну прятки, казаки-разбойники, вышибалы. К сожалению, не намного больше игр могут предложить и родители. Тем не менее существует множество интересных, увлекательных, несложных спортивных игр, доставляющих детям массу удовольствия. Во всяком случае, так утверждает воспитатель детского сада Елена ДУДАРОВА.

ляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Ведущий называет команды в произвольной последовательности, а победившей считается та команда, которая за одинаковое количество "забегов" осалила больше игроков.

НАЙДИ ПАРУ

Дети встают парами по кругу лицом по направлению движения. Другими словами, получается как бы два концентрических круга - внешний и внутренний. Один ребенок - водящий - стоит в центре круга. По сигналу ребята из внутреннего круга идут шагом, а игроки из внешнего - бегом. Таким образом пары сдвигаются. По другому сигналу дети внешнего круга подбегают к любым игрокам из внутреннего и берут их за руки, образуя новые пары. Водящий по этой же команде также должен найти себе пару. Понятно, что оставшийся без пары становится водящим.

НАЙДИ, У КОГО МЯЧ

Играющие дети встают в круг вплотную друг к другу, лицом в центр и держат руки

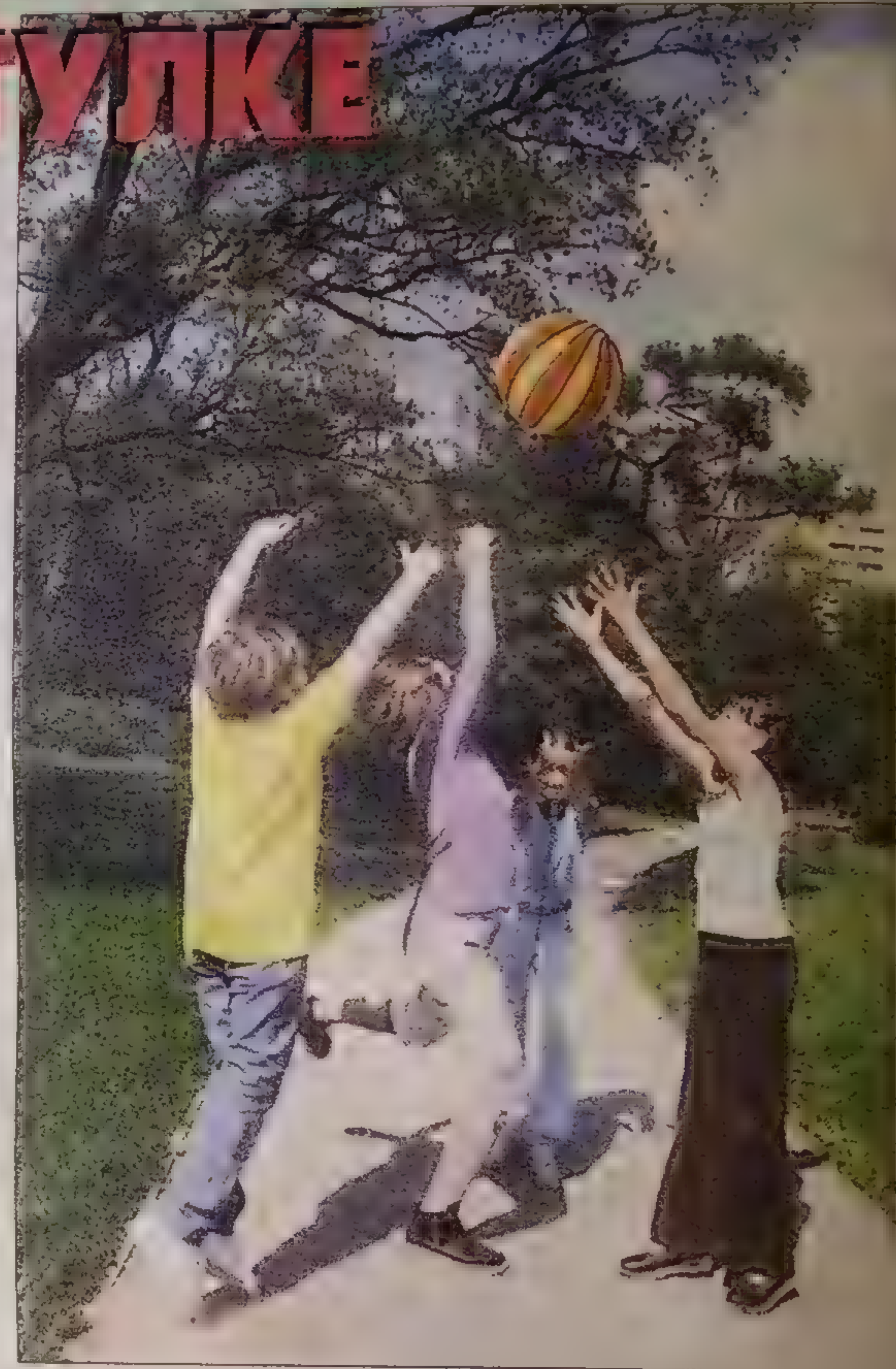
за спиной. В центре стоит водящий. По сигналу дети передают за спиной маленький мячик или какой-нибудь другой небольшой предмет. Водящий пытается найти, у кого находится мяч, и предлагает показать руки. Тот, к кому обратился водящий, сразу должен протянуть их вперед. Игрок, у которого мяч оказался в руках, или уронивший его считается проигравшим.

"ЛОВИШКИ" С МЯЧОМ

Стоя по кругу, играющие передают мяч со словами "раз - два - три - мяч скорее бери. Четыре - пять - шесть - вот он здесь, семь - восемь - девять - бросай, кто умеет". Тот, у кого на последнем слове оказался мяч, говорит "я" и бросает мяч в разбегающихся детей, стараясь в кого-нибудь попасть.

ЛОВИ, УБЕГАЙ

Дети встают в круг, в центре - ведущий. Он бросает мяч, называя имя кого-нибудь из игроков. Тот, чье имя назвали, должен поймать мяч и "осалить" им разбегающихся игроков. Тот, в кого мяч попал, становится водящим. Если он ни в кого не попал, то водящим становится он сам.



КОРШУН И НАСЕДКА

6-7 детей (цыплята), стоя в колонне, держатся друг за друга. Впереди стоящий - наседка. На другой стороне площадки - коршун. По сигналу он "вылетает" и старается схватить цыпленка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в сто-

роны, меняя направление движения. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, и тоже по возможности не дают коршуну поймать цыпленка.

Записала
Тансия ЛЕБЕДЕВА.

- Андрей был для меня самым близким человеком, - говорит Юля, - оно и понятно, муж все-таки... Как-то в одной из душевных бесед я рассказала ему случай из детства. Когда я училась во втором классе, мы с родителями переехали в новый район, и мне пришлось пойти учиться в новую школу. Я была тогда хрупкой, маленькой, трусливой и болезненной девочкой, а класс встретил меня достаточно враждебно - сначала дети обзывали меня, кидались мятой бумагой, а однажды после уроков несколько мальчишек подкараулили меня и избили...

Мне было ужасно больно, стыдно и страшно, от страха я даже случайно намочила колготки, чего со мной раньше никогда не бывало, а мальчишки это заметили и стали травить еще больше... Дело тогда кончилось тем, что родители перевели меня в прежнюю школу. Об этом случае я никогда никому не рассказывала, стыдно было, а тут вдруг поделилась с мужем. Прошло какое-то время, однажды мы отмечали мой день рожде-

СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ

Каждая из нас, вступая в брак, истинно верит, что отношения с мужем будут строиться на порядочности, доверии и уж конечно будут эмоционально теплыми и близкими. И это вполне естественно, но...

ния, муж говорил тост в мою честь - о том, что я стала такой сильной, умной, красивой, независимой, а вот раньше... И тут у меня просто волосы на голове дыбом встали: он прилюдно рассказывал ту самую историю с мокрыми колготками... Все за столом как-то примолкли сразу, а я была готова со стыда провалиться сквозь землю. Меня просто потряс его поступок. Сделав это, он практически одним махом убил все, что между нами когда-то было хорошего...

- У меня была вот такая история, - вспоминает Ольга. - Я как-то в порыве откровенности рассказала мужу о том, что моя мама когда-то лежала в психиатрической клинике - у нее был нервный срыв из-за серьезных неприятностей на работе. А спустя какое-то время в пылу ссоры он вдруг выкрикнул мне, что я такая же психически не-

нормальная, как моя мама-ша, и мое место в психушке. Меня это просто подкосило, я проревела тогда всю ночь. Самое ужасное, что я теперь фактически перестала доверять мужу. Более того, меня все время гложет страх, что он запросто может выдать сей факт моей маме, а я знаю, как ей будет неприятно вспоминать об этом... Что же я наделала!

Такие случаи, когда наши близкие люди, мужья или жены, рассказывают кому-то наши тайны, высмеивают нас или как-то используют слабость, в которой мы им однажды признались, иногда случаются в некоторых семьях. Обиженная, выставленная на посмеище сторона в такие моменты чувствует себя униженной и растоптанной. И переживает это даже болезненней, чем физическую измену. Оно и понятно - это измена психологическая, она ранит гораздо глубже.

Осознание того факта, что наш партнер нас предал, что мы больше не можем рассчитывать на него, заставляет порой взглянуть на него трезво и без иллюзий. Мы начинаем убеждать, что человек, с которым мы связали свою жизнь, на самом деле не ценит нас, относится к нам как к человеку, случайно оказавшемуся рядом.

- Когда я узнала, что у Олега появилась другая женщина, чуть с ума не сошла, - рассказывает Галина, - и никак не могла понять - в чем я виновата? Первое время пос-

ле свадьбы мы жили с Олегом душа в душу, были как два попугайчика-неразлучника - вместе занимались хозяйством, вместе отдыхали. У нас были общие друзья, мы оба любили бывать на природе и обожали одну и ту же музыку. Так мы прожили почти два года. А потом я вдруг заметила, что наши отношения изменились - Олег стал каким-то равнодушным, и в лес его было не вытащить, и в гости он не хотел. "Я устал, дай мне отдохнуть" - только и слышала я от него. Если раньше он постоянно рассказывал о том, что происходит на работе, то теперь от него слова было не добиться. На все мои вопросы теперь слышала только "да" или "нет". Так я промучилась где-то год, а потом Олега как подменили. Нет, он по-прежнему практически не общался со мной, но я видела, что он постоянно чем-то воодушевлен и взволнован. Его глаза светились, на губах играла какая-то странная улыбка...

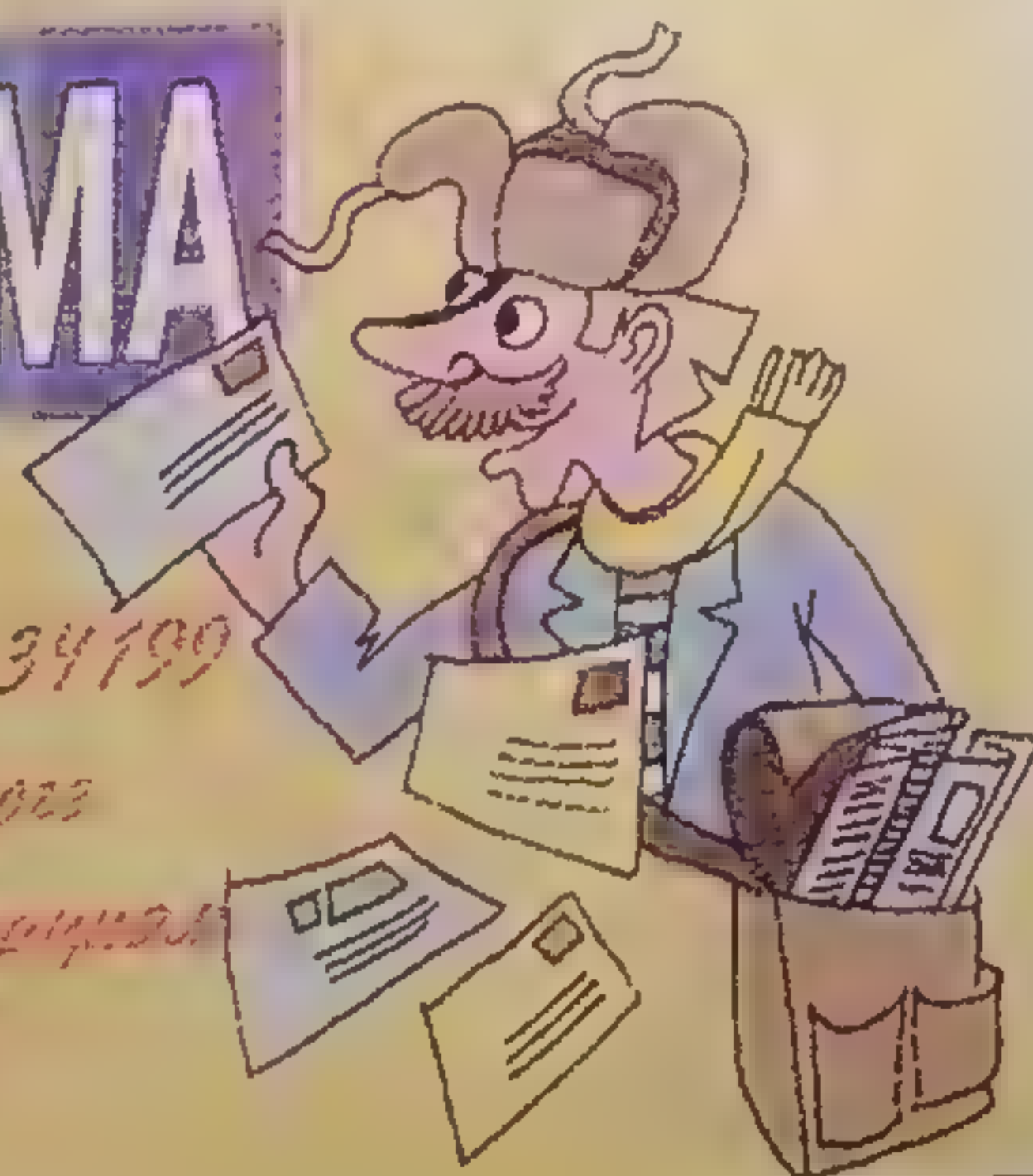
А потом все выяснилось - он встретил другую. В тот же вечер я вся в слезах закатила страшный скандал, кричала, просила, молила, объяснялась в любви... Когда истерика схлынула, Олег все-таки подал голос и рассказал мне вот что: "Ты, дорогая, сама испортила наши отношения. Все ведь было так хорошо, я доверял тебе безгранично, был уверен, что ты и я просто единое целое! И вдруг в один прекрасный день уз-

наю, что все мои мнения и высказывания о моем шефе ему очень хорошо известны. В деталях и тонкостях. А как ты помнишь, они были весьма нелицеприятные. Откуда? Да оказывается, все то, что я тебе рассказывал о работе, ты тут же пересказывала и обсуждала с Люськой. А та с Танькой. А Танька тесно общается с шефом. Ты представляешь, каково мне было узнать о таком предательстве? Ты за моей спиной обсуждаешь то, что предназначалось только для тебя. Ты, конечно, не в курсе, но с той работы я уволился. И давно работаю в другом месте. Не мог людям в глаза смотреть. Ну а с тобой, как ты понимаешь, не мог я больше быть с тобой откровенным и близким, как прежде. Ну а теперь, извини, у меня действительно появилась другая женщина..." Как же я переживала по этому поводу! Ну разве могла я представить, что безобидные бабские разговоры о делах мужа приведут к таким последствиям! Если бы знала, что так случится, да я бы просто язык себе отрезала... Мне это тогда казалось такой ерундой, обычной болтовней, не более, разве я могла подумать... Вот так и сгубила я собственными руками свою семейную жизнь...

Выстраивать теплые и доверительные отношения с человеком сложно, это требует больших душевных сил. Но сломать все можно в одну минуту. Стоит ли подвергать чувства близкого такому жестокому испытанию?

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

ДРУГ ДОМА



Новая подписная услуга - 34199

и подписной услуги - 34199

и подписной услуги - 34199

и подписной услуги - 34199

ГОРМОНЫ ПО ГРАФИКУ

Согласитесь, обидно, если буквально в течение суток то хочется мужу, но не хочется жене, а то через несколько часов роли меняются на противоположные. Причем это происходит не день и не два, а долгие годы.



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-
сексопатолог,
кандидат
медицинских
наук,
обозреватель
«Друга дома»

Муж просыпается, полный сил и с отличной эрекцией, которую тут же готов пустить в ход. Но жена все «раскачивается», а в результате сношение перед работой либо так и не состоится, либо будет скомкано и даже мужчине доставит не столько наслаждения, сколько могло бы.

А вечером, укладываясь в постель спать, супруги быстро исполняют свой «долг», после которого большинство женщин настроены еще поладиться, поговорить нежности, отдать часть душевной теплоты. Но множество мужчин, честно поборовшись со сном, все-таки засыпают, не в силах справиться с усталостью, взявшейся неизвестно откуда.

В происходящем нет злой воли, а есть лишь различие биологических ритмов. Простейшие понятия хронобиологии (жизнь - время), то есть

денции существуют, причем многие на собственном опыте знают, насколько общие отношения и сексуальные позывы могут влиять друг на друга.

Эти закономерности могут меняться на фоне различных заболеваний,

особенно эндокринных расстройств (диабет, заболевания надпочечников и др.). Кроме того, у многих больных язвой желудка и двенадцатиперстной кишки именно смещение биологических часов стимулирует развитие заболевания и его обострение. С возрастом в понимающих супружеских парах различия выработки гормонов несколько сглаживаются за счет постоянных процессов притирки друг к другу, взаимных уступок. Но для некоторых насилие над собой в течение длительного времени может привести к постоянному и монотонному ритму выработки гормонов, а потому - и отсутствию периодов особой активности.

Несовпадение сексуальных пиков во многих семьях приводит к быстрому обесцениванию секса, сведению его к быстрым бытовым контактам, в которых остается только биологическое желание,



ле. Именно мы держим эту нить в своих нежных руках. От нас зависит будущее.

Но мы с вами не идеалисты, а реалисты. Мы прекрасно понимаем, какое тысячелетие на дворе. Да, мы живем в такое время, когда темп жизни стремительно ускоряется. И в этих жестких рамках мы должны все успевать: воспитывать детей, обустроить свой дом, делать карьеру. При этом так хочется простого женского счастья. А иначе все наши достижения теряют смысл.

Даже если личная жизнь не складывается, не отчаивайтесь, никогда не поздно все изменить. Не имеет значения ни твой возраст, ни внешние данные, ни семейное положение. Главное - желание. Но не рассчитывайте на чудо. Чтобы оздоровить отношения с другом, придется начать с себя.

Научитесь уважать себя, поверьте в свои собственные силы. Тогда легче будет строить отношения с любимым, потому что уверенный в себе человек на многие вещи смотрит шире, объемнее, словно с высоты птичьего полета.

Рассчитывайте в жизни только на себя. Лучше сразу откажитесь от пустых иллюзий, что любимый решит за вас все жизненные пробле-

КОМПАС ЛЮБВИ

Вы опять поссорились с любимым? В ваших отношениях штормит? Почему мечты о счастливой любви, о гармоничном союзе сбываются не всегда? Как оздоровить отношения и вывести их из психологического тупика? На эти вопросы отвечает журналистка и писательница Наталия МАКСИМОВА в новой книге «Капкан для любимого», отрывок из

мы. Если это и возможно, то только ценой свободы. К тому же у мужчины, как правило, проблем гораздо больше, чем у вас.

Избавьтесь от психологической зависимости

В происходящем нет злой воли, а есть лишь различие биологических ритмов. Простейшие понятия хронобиологии (хронос - время), то есть науки о наличии периодов активности и подавленности, нам известны - сова и жаворонок. Первые более активны во второй половине дня, вечером и даже ночью. Вторые легко просыпаются ни свет ни заря, зато к вечеру борются со сном, а засыпают, как младенцы.

Но, как оказалось, кроме этих особенностей есть еще и различие в выработке половых гормонов и соответственно в силе сексуального влечения.

Если обычную активность мужских гормонов взять за 100 процентов, то в 7 часов утра она составляет 120 процентов, к 9 часам - 150 процентов. Затем идет некоторое снижение к 10 часам - и вновь подъем к 11, который длится почти весь день, достигая максимума (150-170 процентов) к 16 часам. В 18 часов либидо отдыхает (70 процентов). Правда, с 19 до 22 часов мужское влечение вновь растет, мужчина активно настроен на интим. А после 22 часов и до утра - самый серьезный спад.

У женщин другая картина: подъем активности начинается лишь к 12 часам, достигая максимума к 16 часам (140-150 процентов). Совпадение: к 18 часам женское влечение снижено, как и мужское. Правда, этот период длится гораздо дольше, чем у мужчин, - до 22-23 часов. Затем у многих начинается просто любовная буря - уровень гормонов повышается до 160-180 процентов. А у мужчины уже раздаются сигналы ночного времени - он рад бы, но просто физически не может полноценно ответить на активность партнерши.

Конечно, в реальной жизни все не так жестко расписано по часам. Но общие тен-

Несовпадение сексуальных пиков во многих семьях приводит к быстрому обесцениванию секса, сведению его к быстрым бытовым контактам, в которых остается только биологическое желание, но слишком мало души и нежности. Можно мечтать о жене-жаворонке, которая будет готова к утренней активности мужа, но не всем же так везет... С другой стороны, муж-сова может гораздо позже обычного испытывать прилив страсти, что, в общем, совпадает со средней женской кривой активности.

Конечно, мало кто может использовать дневной подъем сексуальности - то работа мешает, то дети дома... А вот в свободные дни стоит использовать именно совпадающие пики - около 16-17 часов. Особенно положительно действует на сексуальность (как в этот день, так и в будущем) правильная подготовка к празднику любви: спокойное времяпрепровождение, прогулка днем, прием пищи не позже чем за 2-3 часа до близости. Кстати, после интима, а тем более в 17-18 часов, усвоение пищи будет более легким, а в 18-20 часов печень лучше всего перерабатывает алкоголь.

Хронобиологические особенности стоит принимать во внимание, если речь идет о лечении сексуальных расстройств. Например, пожилой мужчина по своей природе больше расположен к сексу утром, и со стороны жены будет неправильно пытаться втиснуть его в свои собственные рамки, настраивая на близость вечером, а тем более - к полуночи. Так можно лишиться последних радостей секса.

С другой стороны, если у женщины снижена сексуальность, то мужчине стоит принаровиться к особенностям ее графика выработки гормонов.

Вы опять поссорились с любимым? В ваших отношениях штормит? Почему мечты о счастливой любви, о гармоничном союзе сбываются не всегда? Как оздоровить отношения и вывести их из психологического тупика? На эти вопросы отвечает журналистка и писательница Наталия МАКСИМОВА в новой книге "Капкан для любимого", отрывок из которой мы публикуем.

Многим девушкам кажется, что отношения должны развиваться сами собой. Ведь говорят же, что любовь все победит. Увы, это не более чем распространенный миф. Любовь - это такой хрупкий и нежный Аленький цветочек, который никогда за себя не борется. Если его вовремя не поливать, не заботиться о нем, а держать в черном теле, он может и зачахнуть.

Примерно по такому же принципу нужно холить и лелеять отношения с любимым. Если этого не сделать, они в конце концов зайдут в тупик, и вы вместо роскошного дворца увидите у своих ног разбитое корыто.

На самом деле чудес не бывает, в счастливой паре всегда правит бал мудрая и дипломатичная женщина, которая, как опытный капитан, ведет корабль любви, минуя рифы и мели, которые неизбежно встречаются на пути.

Почему ей это удастся? Потому что ее компас - любовь. Только по нему она сверяет свой путь.

Только научитесь контролировать свои эмоции. Часто тоненький едва слышный голос интуиции тонет в мощных эмоциональных приливах. Именно поэтому у импульсивных и неуравновешенных особ, какими бы красавицами они ни были, личная жизнь не складывается. Лучше не повторять их ошибок, а строить отношения с любимым с умом и тактом.

Вы никогда не задумывались о том, почему сказки заканчиваются на оптимистической ноте апофеоза свадебно-

го застолья: "И я там был, мед, пиво пил, по усам текло, а в рот не попало"? Да потому, что дальше начинается совсем другая история, которая развивается по законам то ли мелодрамы, то ли трагедии, то ли фарса.

Влюбляясь по уши, мы не придаем значения общеизвестным фактам. А они таковы, что каждый третий брак распадается. Нам кажется, что нас это не касается. Впрочем, этот комплекс исключительности жениха и невесты довольно быстро улечивается. И какими бы разными мы ни были, чаще всего мы совершаем одни и те же ошибки, из-за которых "наша любовная лодка разбивается о быт".

Думаю, что поэт имел в виду не только сугубо бытовые проблемы. Без сомнения, он понимал, что коррозии подвержены именно отношения. Он точно знал, где причина, а где следствие. Если два человека уважают друг друга, если между ними есть духовная общность и понимание, то быт никогда не разрушит их прочный союз. И наоборот, там, где все держится исключительно на эмоциях, любая бытовая трудность, а их встречается на пути великое множество, способна задуть огонь любви.

Подчас стрессы и неприятности накрывают нас с головой, как девятый вал, но всегда спасает способность любить, которая держит на поверхности, как поплавки. Это и есть главный женский талант, которым наградила нас природа. Нам доверено чудо продолжения жизни на зем-

мы. Если это и возможно, то только ценой свободы. К тому же у мужчины, как правило, проблем гораздо больше, чем у вас.

Избавьтесь от психологической зависимости, если вы попали в нее. Иначе не сможете рассчитывать на долгие и прочные отношения. Любая зависимость медленно, но верно разрушает любовь. По-настоящему могут любить только свободные люди.

Станьте самодостаточной личностью, не бойтесь потерять любимого. Никто не даст вам гарантий, что вы всегда будете вместе. Это поможет выстоять в любой неблагоприятной ситуации.

Не завышайте планку и не предъявляйте завышенных требований к партнеру, не ждите от него того, чего он не в силах вам дать. Лучше быть реалисткой. Чем меньше будете возлагать на него надежд, тем меньше ждет разочарований.

Примите своего друга таким, какой он есть сегодня, со всеми его слабостями и недостатками. Не стройте иллюзий, что вы сможете его изменить. Смиритесь с фактом, что он никогда не станет другим. Тогда легче будет строить с ним отношения.

Если вы ведете себя правильно, но отношения все равно не складываются, тогда, возможно, вы просто ошиблись в выборе. Чтобы рядом с вами оказался другой человек, придется измениться самой.





- **Антонина Евгеньевна, с чем связано увеличение количества погодозависимых людей?**

- Чем более комфортные условия жизни мы себе создаем, тем быстрее обрекаем себя на ухудшение приспособительных возможностей организма. Городские благоустроенные квартиры ослабляют биологические связи с природой, поэтому, предрасположенность к возникновению метеопатологических реакций у сельских жителей наблюдается реже, чем у горожан. Многолетний опыт показывает также, что появление метеочувствительности - зачастую признак скрытой внутренней болезни, клинические проявления которой наиболее ярко выражаются в неблагоприятные дни.

- **Но всегда ли неблагоприятные дни четко связаны с резкими перепадами метеосиноптических данных?**

- Гораздо чаще именно быстрые изменения основных метеофакторов и их сочетаний при прохождении атмосферных фронтов и глубоких циклонов являются причиной возникновения болезненных расстройств. Например, повышенная влажность воздуха и высокие температуры способствуют развитию различных заболеваний.

Многие из нас реагируют на предстоящую смену погоды за много часов до ее видимого изменения. И таких метеочувствительных людей в последнее время становится все больше. Что делать, как и чем защищаться от солнечного ветра, магнитной бури, перепадов атмосферного давления? На эти и другие вопросы отвечает один из родоначальников метода разработки медпрогноза погоды в Белоруссии Антонина КАРОЗА, научный сотрудник Белорусского научно-практического центра "Кардиология".

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ МАГНИТНОЙ БУРИ



К - **Диетфарм - философия здоровья**

ДЕЗАЛКОЛ - "ОТ ГОЛОВЫ, ОТ ЖИВОТА, ОТ БОЛЕЗНИ"

"Что за очередная панацея? - спросите вы. - Лекарств "от всего" не бывает". И будете правы, потому что **ДЕЗАЛКОЛ** - это просто средство домашней "скорой помощи". Судите сами.

Ситуация первая - обычная. Вы съели не очень свежий продукт. С этим знакомы практически все. Голова мутная, слабость во всех членах, ноги ватные. И это естественно, ведь произошла интоксикация организма, то есть его отравление. Вот тут и пригодится большая шипучая таблетка **ДЕЗАЛКОЛ**. Потому что **ДЕЗАЛКОЛ**, растворенный в воде, **связывает токсины**, которые уже поступили в кровь, выводит их из организма и улучшает ваше состояние.

Ситуация вторая - праздничная. Накануне вы хорошо посидели с друзьями, отметили торжество, а наутро - голова гудит и с трудом отрывается от подушки. Это тоже интоксикация. Только алкогольная. Издесь стакан воды со спасительной таблеткой **ДЕЗАЛКОЛ** очистит кровь, **ликвидирует ощущение похмелья** и поможет быстрому отрезвлению. Кстати, вы можете себя обезопасить от опьянения и **заранее**. Стакан воды с растворенными одной-двумя таблетками поможет вам в этом благоначинании.

Ситуация третья - грустная. Вы заболели и теперь, лежа в постели, делаете все, чтобы быстрее поправиться. В период болезни организм испытывает интоксикацию, обусловленную массовым распадом возбудителей. Происходит отравление организма. Не зря в это время врачи рекомендуют пить как можно больше жидкости. А если в стакан воды один-два раза в день добавите еще шипучую таблетку **ДЕЗАЛКОЛ**, то очищение организма от токсинов будет происходить гораздо эффективнее. Значит, **уменьшится вероятность осложнений**, и вы скорее станете на ноги.

Теперь Вы согласны, что **ДЕЗАЛКОЛ** должен быть **всегда в вашей домашней аптечке?**

ДЕЗАЛКОЛ - пусть всегда будет под рукой.

Спрашивайте в аптеках.

Горячая линия:

(095) 208-40-59.

Бесплатная доставка:

(095) 755-93-95.

Справочная "Медицина

для Вас": (095) 241-41-42 или 241-77-72.

www.dietpharma.ru.

Рег. уд. МЗ РФ № 000155.И.276.07.98.



Легкую простуду или заболевание посерьезней - ангину, например, - мы обычно переносим на ногах. А это очень опасно.

- **Хочу предостеречь нерадивых пациентов: недолеченные ангина и насморк, воспаление верхних дыхательных путей, даже обыкновенный кариес зубов могут привести к развитию такого тяжелого инфекционного заболевания, как ревматизм, - предупреждает кандидат медицинских наук Римма ГОЛИКОВА.**

БОЛЕЗНЬ ЛЕНИВЫХ ПАЦИЕНТОВ

- **Почему так важно лечить воспалительные заболевания?**

- Потому, что "недобор" антибиотиков, предназначенных бороться с первичной инфекцией, открывает свободный доступ стрептококковой инфекции.

что со стрептококковой инфекцией покончено навсегда, нельзя.

Опасность рецидива повторения приступов ревматизма - остается на всю жизнь. Правда, интервалы между приступами могут быть от нескольких месяцев

на влажность воздуха и высокая температура могут привести к снижению плотности кислорода в воздухе и развитию в организме реакций, связанных с кислородной недостаточностью. В таких ситуациях у метеозависимых людей появляются слабость, повышенная утомляемость и сердцебиение, сонливость. Гипертоники уже накануне гравитационных возмущений жалуются на все эти болезненные симптомы. В дни магнитных бурь ошибочные решения могут принимать люди абсолютно всех профессий, в том числе летчики, врачи, водители, учителя, - нарастают тревога и утомление.

- Судя по тому, что вы упомянули прежде всего гипертоников, сердце и есть главная мишень поражения?

- Первыми в списке метеочувствительных людей идут больные с сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями органов дыхания, а также дети, у которых еще не сформировались полностью компенсаторные механизмы. Хотя изменения, возникающие в организме в ответ на смену погоды, могут проявляться по-разному: от жалоб на подавленное настроение до гипертонического криза, приступов стенокардии, а иногда инфаркта и инсульта.

- Может ли слабый человек противостоять этому? Какие рекомендации вы могли бы дать на весенне-летний период метеочувствительным людям?

- Вначале определите, зависите ли вы от метеоусловий. Заведите дневник и кратко охарактеризуйте в нем свое самочувствие на протяжении месяца. Сверьте с данными гидромета. Если ваши дни со знаком минус совпадают с дождями, солнечной активностью - делайте выводы. Выделяют 3 степени метеопатической реакции: легкую,



выраженную, тяжелую. При легкой - жалобы психоэмоционального характера: слабость, разбитость, сонливость, повышенная раздражительность или, наоборот, подавленность. При выраженной могут появиться головные боли, неприятные ощущения в суставах и области сердца. Тяжелая степень - это гипертонический криз, приступы стенокардии, нарушение ритма, а то и инфаркт, инсульт.

Существует более 30 классификаций метеопатических эффектов погоды в мире. Но нам больше соответствует разработанная Валентиной Овчаровой в Московском НИИ курортологии и физиотерапии. Согласно ей лучше выделять четыре главных эффекта атмосферы: **гипоксический**, когда происходит снижение давления и кислорода в воздухе. У гипертоников и людей со стенокардией появляются слабость, сонливость, одышка, сердцебиение, усиливаются боли в сердце. Резко ограничьте в этом случае физические нагрузки, отмените электролечение, грязи. Гуляйте в парке, хорошо проветривайте помещение. Пейте настойку лимонника, аралии, экстракты левзея и радиолы, если они не противопоказаны. При **гипотензивном** эффекте (атмосферные условия те же, но давление и содержание кислорода в воздухе снижается, а температура незначительно повышается) самочувствие гипертоников улучшается. Однако гипотоники ощущают небольшую слабость, утомляемость, сонливость, одышку, сердце-

биение. Соблюдайте вышеприведенные рекомендации, но тонизирующих средств не принимайте. **Тонизирующий или спастический эффект** (атмосферное давление высокое, количество кислорода в воздухе увеличивается) ощущают люди с сердечно-сосудистой патологией. У них ухудшается сон, снижается работоспособность, поднимается артериальное давление, возникают боли ишемического характера, связанные со спазмами сосудов. В этом случае весьма полезны теплые ножные ванны, массаж воротниковой зоны или горчичники на это место. И наконец, природа балует нас **индифферентной** погодой, когда всем хорошо и никаких изменений в организме не происходит. Обострение заболеваний у гипертоников в условиях климата Белоруссии и средней полосы России происходит с ноября по апрель. У людей с ишемической болезнью сердца - весной и летом. Самый благоприятный месяц здесь - август. Зная о своей метеозависимости, нетрудно заняться сезонной профилактикой: лечебной физкультурой, дозированной ходьбой, закаливанием. Не забывайте о массаже головы и воротниковой зоны. Чаще бывайте на свежем воздухе. Старайтесь хотя бы несколько остановок ходить пешком на работу или в магазин при любой погоде. Регулируйте режим питания, отдавая предпочтение овощам, фруктам, сокам.

Беседу вела
Татьяна ХРЯПИНА.

да, нельзя.

- Потому, что "недобор" антибиотиков, предназначенных бороться с первичной инфекцией, открывает свободный доступ стрептококковой инфекции.

Как правило, первые признаки ревматизма возникают через 7-10 дней после перенесенной ангины. Повторно повышается температура, вплоть до 40 градусов, хотя воспалительные симптомы в горле отсутствуют. Опухают суставы, краснеет над ними кожа, они становятся горячими на ощупь, болезненными. Могут появиться отеки в ногах, перебои в работе сердца - наблюдается сердцебиение... При первых же симптомах заболевания необходимо срочно обратиться к врачу.

- Чем можно облегчить боль в суставах?

- В отечные и горячие суставы нужно втирать мази, содержащие противовоспалительные препараты. Можно в этом случае воспользоваться и средствами народной медицины: приложить капустный лист, лопух - они оттянут жар.

Согревать же горячий на ощупь сустав ни в коем случае нельзя! Если сустав только болит, а жара в нем нет, тогда можно натереть его мазью с согревающим эффектом.

Ревматизм опасен тем, что поражает соединительные ткани не только больших и малых суставов, но и сердечно-сосудистой системы, внутренних органов, центральной нервной системы - развивается хорея: подергивание, непроизвольные движения.

Лечить ревматизм приходится долго. Это и длительная антибактериальная терапия, и собственно лечение пораженных органов и суставов, а в завершение - профилактика и наблюдение у лечащего врача. Но даже при самом эффективном и успешном лечении дать гарантию,

Опасность рецидивов - повторения приступов ревматизма - остается на всю жизнь. Правда, интервалы между приступами могут быть от нескольких месяцев до многих лет. Возможны и сезонные - весной и осенью - обострения из-за резкой смены температуры воздуха.

- Как все-таки уменьшить риск повторных "ревматических атак"?

- Прежде всего не заниматься самолечением. Лечить опасные очаги инфекции, в том числе и кариес зубов. Четко выполнять все назначения врача, особенно если это касается длительности приема антибиотиков и их дозировки. Помнить, что недолеченные болезни могут стать реальной причиной возникновения ревматизма.

Нужно запомнить, что если вам предстоит хирургическое вмешательство, вы должны предупредить лечащего врача - уролога, стоматолога, гинеколога и других и, конечно, хирурга - о перенесенном ревматизме. Это необходимо сделать для того, чтобы медики смогли вовремя провести антибактериальную профилактику.

В числе профилактических мероприятий можно еще назвать следующие: не простужаться, не ходить босиком по холодной и сырой земле, не купаться в открытых водоемах, если температура воды в них ниже 20 градусов.

Иногда первый приступ ревматизма протекает без поражения суставов, а потому незаметно для больного. Однако с течением времени такие скрытые формы проявляются ревматическим пороком сердца. Вот почему даже при легком недомогании нужно обращаться к врачу. Это позволит избежать в дальнейшем более серьезных осложнений.

Беседу вела
Евгения ПЕНОВА.

ГЕОМЕТРИЯ ДЛЯ ПАРИКМАХЕРСКОЙ

Как известно, некрасивых женщин не бывает. Внутри каждой из нас сокрыты грация и красота, нужно лишь научиться проявлять их. С одной стороны, это задание кажется несложным, а с другой - требует определенных знаний и навыков. Порой небольшой штрих дает ошеломляющие результаты.

Главный принцип современного макияжа и прически - выбирайте то, что вам идет, чтобы добиться совершенного результата. Что касается макияжа, то женщины хорошо осведомлены о том, что им идет, когда же дело доходит до выбора прически, зачастую возникают затруднения. Эти затруднения мы и намерены помочь вам преодолеть. Помните: при выборе прически необходимо в первую очередь руководствоваться овалом лица, учитывая все его достоинства и недостатки. То, что идеально сочетается с одним лицом, может выглядеть ужасно в сочетании с другим. Поэтому перед походом в парикмахерскую внимательно посмотрите на себя в зеркало и вспомните о простых правилах, которые мы сейчас перечислим.

Начнем с азов. Существует четыре базовых типа лица: круглое, удлиненное, квадратное, овальное. Для каждого типа подходят свои прически. Вне зависимости от структуры и цвета волос правильно выбранные стрижка и укладка скорректируют недостатки лица и подчеркнут его достоинства.

Круглое лицо. Несмотря на то, что многие женщины считают свое лицо круглым, самая редкая из

виновата неправильно выбранная прическа. Ключ к изменению формы - убрать волосы с лица, открыть скулы, глаза, нижнюю линию лица. Волосы могут быть длинными или короткими - как вам нравится, при этом рекомендуется сделать стрижку лесенкой или ступеньками, что позволит зрительно увеличить объем волос верхней части головы. Лицо будет казаться более узким и вытянутым. При укладке используйте круглую щетку и низкую скорость фена - это позволит по мере сушки увеличить объем волос. Еще один эффективный способ придать прическе объем - сушить волосы, наклонив голову вниз. Единственное, за чем стоит следить, - чтобы волосы не были слишком пышными по бокам, поскольку это только подчеркнет круглую форму лица, которую вы стараетесь скрыть. Не рекомендуется завивка концов волос, обрамляющих лицо прядей. Стремитесь сделать акцент на верхней части головы - выше ушей.

Овальное лицо. Этому типу лица идут практически все прически и стрижки. Волосы могут быть длинными или короткими, главное, чтобы они были одинаковой длины. Стрижка лесенкой или ступеньками зрительно увеличивает объем волос. Многие женщины с овальным лицом обладают мелкими чертами, поэтому для них лучше всего при-

внимание от лица. Особенно эффектно смотрятся длинные челки, постриженные ступеньками боковые пряди и длинные мягкие локоны.

Удлиненное лицо. Основное правило для этого типа лица - избегать стрижки боб. Короткая стрижка с четкими линиями, к тому же если длина волос доходит до уголков рта, подчеркивает длину лица, особенно в области подбородка. Также следует избегать стрижек, придающих волосам объем в верхней части головы, и прямых боковых прядей. Ключ к коррекции формы лица - объем сбоку. Добиться этого проще всего при помощи больших бигуди или круглой щетки для укладки. Бигуди "велко" могут использоваться даже на сухих волосах: просто нагрейте их феном, а потом оставьте остывать приблизительно минут на пятнадцать. Помимо этого, старайтесь максимально убирать волосы с лица. Это открывает черты лица и зрительно делает его более широким.

Квадратное лицо. Если у вас лицо квадратной формы, постарайтесь отказаться от коротких стрижек. Если же вам нравятся короткие волосы, сохраняйте длину сзади, сделав акцент на челке или боковых прядях, но пряди в этом случае должны быть мягкими и плавными, а не четкими прямыми, обрамляющими лицо. Создать иллюзию овального лица можно, зрительно увеличив объем волос сбоку или в верхней части головы. Рекомендуется сушить волосы головой вниз, включив фен на низкой скорости. Бигуди также представляют собой эффективный способ создать плавные волны, смягчающие



"БЫЛ НЕЖЕН ШЕЛК ЕЕ ВОЛОС..."

Жирные немытые волосы - не лучший способ обратить на себя внимание... Как быть, когда рекламируемые шампуни применимы для ежедневного мытья головы, но, как назло, волосы от них

и цвета волос правильно вы-
бранные стрижка и укладка
скорректируют недостатки
лица и подчеркнут его досто-
инства.

Круглое лицо. Несмотря
на то что многие женщины
считают свое лицо круглым,
эта форма - самая редкая из
четырех. В том, что ваше лицо
кажется круглым, как правило,

овальное лицо. Этому типу
лица идут практически все при-
чески и стрижки. Волосы могут
быть длинными или короткими,
главное, чтобы они были оди-
наковой длины. Стрижка лесен-
кой или ступеньками зрительно
увеличивает объем волос. Мно-
гие женщины с овальным лицом
обладают мелкими чертами,
поэтому чересчур пышная при-
ческа может полностью отвлечь

ми, а не четкими прямыми, об-
рамляющими лицо. Создать ил-
люзию овального лица можно,
зрительно увеличив объем во-
лос сбоку или в верхней части
головы. Рекомендуется сушить
волосы головой вниз, включив
фен на низкой скорости. Бигу-
ди также представляют собой
эффективный способ создать
плавные волны, смягчающие
резкие, острые черты лица.

ШЕЛК ЕЕ ВОЛОС...

**Жирные немытые волосы - не лучший способ
обратить на себя внимание... Как быть, когда рек-
ламируемые шампуни применимы для ежедневного
мытья головы, но, как назло, волосы от того
становятся еще жирнее?**

Краснодарский космето-
лог **Анна ЗАЙЦЕВА** считает,
что уходу за жирными воло-
сами мешают распространен-
ные предрассудки.

**Первое. Мыть жирные
волосы надо не чаще од-
ного раза в неделю.** Ниче-
го подобного! Все без ис-
ключения волосы не чешут
под одну гребенку. Вы мо-
жете мыть волосы один, два,
три раза в неделю, в зависи-
мости от настроения, жела-
ния и необходимости. Важно
не сколько, а как мыть. Шам-
пуни старайтесь разводить
водой прямо на ладони, а уж
потом - наносить на голову.
Лучше подбирать шампуни и
бальзамы-ополаскиватели в
двух разных флаконах. Пери-
одически заменяйте шампу-
ни на простое, без добавок,
хозяйственное мыло. Только
мыть волосы нужно не мы-
лом, а пеной от него и опо-
лоснуть уже имеющимся
бальзамом в отдельном фла-
коне или настоем крапивы.

**Второе. Мыть волосы
нужно горячей водой.** Вода
должна не обжигать кожу го-
ловы. Горячей или холодной
водой вы себя мучили, не
важно - жирные волосы все
равно будут сальными через
определенный срок. Старай-
тесь всегда хорошо промыть
волосы от шампуня, мыла или
бальзама-ополаскивателя.
Сильно массировать кожу го-
ловы не надо, но слегка -
полезно для волос.

**Третье. Спасает за-
вивка.** Вот уж нет. А вот
расческа, хорошая массаж-
ная щетка - просто необхо-
димы. Чем тщательнее и
чаще вы будете расчесывать
волосы, тем лучше. Расче-
сывание массажной щеткой
выполняет роль массажа и
помогает значительно нор-

мализовать работу сальных
желез головы.

Не надо бороться со сво-
ими волосами изо всех сил:
поливать голову спиртовыми
или уксусными растворами,
изыскивать для втирания в
кожу головы всевозможные
дорогущие средства. Лучше
оставить длинные волосы, тог-
да их можно собрать сзади в
пучок, заколоть заколкой,
обвязать лентой. Такая при-
ческа скрывает блеск жир-
ных волос и помогает дотер-
петь до следующего мытья
денек-другой. Потому как
мыть через день, чтобы ни
говорили, волосам вредит. А
простое полоскание водой,
опять-таки что бы ни говори-
ли, не делает волосы ни чище,
ни привлекательней. Вода-
то у нас - не родниковая,
жесткая, с хлоркой...

Следует обратить внима-
ние на свой стол. Ограничить
жирное, соленое, продукты-
концентраты типа бульонных
кубиков. Заведите дружбу с
овсянкой, попросту говоря -
"Геркулесом". Процеженным
отваром стоит попробовать
промыть волосы. И не избе-
гайте натуральных масок для
жирных волос. Их в "Друге
дома" публиковалось - не пе-
речесать...

Записала
Ольга НОВАКОВСКАЯ.

ИДЕАЛЬНЫЙ ЛОКОН



**Когда вы заходите в мага-
зин, наверняка удивляетесь
обилию самых разных видов
бигуди как для горячей, так и
для холодной завивки. Как же
выбрать то, что вам нужно?**

рами из-за того, что сильно
повреждают волосы.

**Пластиковые "решетча-
тые" бигуди** используются
для укладки влажных волос. Они
позволяют волосам быстро вы-
сохнуть и дают гладкий упру-
гий завиток. Наилучший вари-
ант в тех случаях, когда уло-
женные на бигуди волосы при-
ходится сушить феном.

Флекси-роллс представ-
ляют собой длинные, подвиж-
ные, легко гнущиеся поролю-
новые бигуди с пластиковой
основой. Они позволяют со-
здать спиральный локон без ис-
пользования шпилек и клипов.

**Паровые или электри-
ческие бигуди** для горячей
завивки используются для ук-
ладки сухих волос, дают стой-
кий завиток (упругость и струк-
тура локона зависят от диамет-
ра бигуди) и минимизируют
спутывание волос. Вопреки
распространенному мнению
оба эти вида бигуди наносят
меньше вреда волосам, чем
щипцы и щетки для горячей
завивки. Электрические бигу-
ди экономят время - прежде
чем воспользоваться паровы-
ми бигуди, нужно дождаться
их высыхания. Однако паро-
вые бигуди представляют со-
бой самый безопасный и ща-
дящий способ получить мяг-
кие объемные локоны.

Материалы подготовила
Ирина ВЛАДИМИРОВА,
визажист.

Все бигуди отличаются по
размеру и диаметру - широ-
кие позволяют создать мяг-
кие, плавные волны, а узкие
дают тугий спиральный зави-
ток. Если вы используете би-
гуди для холодной завивки,
завивать на них волосы луч-
ше перед принятием душа -
пар надолго закрепит локон.
И никогда не накручивайте
волосы на бигуди слишком
туго, так как это может спро-
воцировать их выпадение.

А теперь подробнее о раз-
ных видах бигуди.

Магнитные бигуди об-
разуют мягкие гладкие локо-
ны и придают волосам объем.
Поскольку на них укладывают
мокрые волосы, магнитные
бигуди обеспечивают стой-
кие локоны.

Бигуди "велко" дают

мягкие локоны и заметно уве-
личивают объем прически, на
них могут укладываться как
сухие, так и влажные волосы.
Эти бигуди идеально подходят
для коротких и тонких, ломких
волос, поскольку не нуждаются
в фиксации клипами или
заколками. Но если вы являет-
есь обладательницей длинных
или густых волос, вам, скорее
всего, перед укладкой при-
дется запастись клипами.

**Губчатые или поролоно-
вые бигуди.** Идеальный ва-
риант для ломких и повреж-
денных волос, дают мягкий
гладкий завиток. На них нужно
укладывать сухие волосы, бо-
лее того, они такие мягкие,
что на них можно спать.

Бигуди с зажимами креп-
ко и надежно держат прядь, но
не рекомендуются парикмахе-





Сегодня обувная женская мода как никогда разнообразна. Похоже, что и в этой модной сфере наконец воцарился принцип "хорошо и красиво то, что тебе идет и нравится". Металлические шпильки и скромные "рюмочки", замшевые ботфорты и сапоги-стрейч, ботинки и босоножки, сабо и ковбойские сапоги, стразы и вышивка, бахрома и тесьма, позолота и аппликации - модно буквально все. Но, естественно, кое-что все равно моднее всего остального.

МОДА У ВАШИХ НОГ

Что же наиболее актуально в этом сезоне? От чего отталкиваться в выборе обуви, которая в теплое время года становится едва ли не одной из самых важных составляющих женского туалета? Начнем с цвета и украшений.

В этом сезоне особенно модной будет обувь открытая, яркая, мгновенно привлекающая внимание. Даже гру-

боватые ковбойские сапоги, известные у нас как "казаки", становятся голубыми, золотыми и розовыми. В то время как для "рабочей" обуви, предназначенной для офиса и пеших передвижений по городу, наиболее актуальными остаются нейтральные цвета: кремовый, бежевый, верблюжий, черный, темно-синий и бордовый.

Производители вечерних туфель и босоножек предлагают активно экспериментировать с цветом. Из "дисковых" восьмидесятых в моду вернулась обувь золотого и серебряного цветов, по-прежнему актуален красный, из новинок сезона нельзя не упомянуть бирюзовый, нежно-голубой и фиолетовый цвета. Блестящие, мерцающие туфли и босоножки сегодня популярны у женщин всех возрастов, поскольку разноцветный бисер и стразы больше не считаются атрибутом исключительно любительниц дискотек. Особенно же этим летом модны все оттенки золотого - от нежного золотистого оттенка пыльцы до насыщенного цвета червонного золота - и бронзового цветов. Серебряный цвет представлен металлическими каблучками, пряжками, заклепками и цепочками, самый модный оттенок - серебро. Самыми модными остаются острая удлиненная форманоска и тонкий точеный каблук, писк сезона - всевозможные ламочки, завязки, цветочки и бантики.



цвет представлен металлическими каблуками, пряжками, заклепками и цепочками, самый модный оттенок - потертое серебро. Самыми модными остаются острая удлиненная форма носка и тонкий точеный каблук, писк сезона - всевозможные ляпочки, завязки, цветочки и бантики. Прозрачные и разноцветные стразы, бисер, бусинки, камушки активно используются не только в вечерней, но и в дневной обуви. Полностью ушли в прошлое платформы, тупые носки, круглоносые туфли с хлястиками а-ля "детский сад" и широкие массивные каблуки.

Помимо кожи самым популярным материалом в обувной промышленности остается удивительная тянущаяся лайкра

- одна из наиболее успешных и модных разработок последних лет. Сегодня лайкра используется так же широко и охотно, как кожа, - в качестве основного или добавочного материала она идет на изготовление туфель, босоножек, ботинок и сапог. Обувь из лайкры не только актуальна и красива (утягивает ногу, делает ее форму более изящной), но и исключительно удобна. Хит сезона - полусапожки из лайкры, которые носят даже в самое жаркое время, успешно сочетая с летящими и узкими юбками, шортами, платьями и костюмами. Безусловным лидером нынешнего лета являются светлые (кремовые или бежевые) узконосые полусапожки длиной на ладонь выше щиколотки или до середины икры из тянущейся ткани, например лайкры, на тонком прямом каблуке.

Теперь поговорим о рабочей обуви. Стилисты утверждают, что в этом сезоне в гардеробе каждой работающей женщины должна быть по меньшей мере одна пара черных туфель из лайкры - с узким удлиненным носком, на низком каблучке-рюмочке, с закрытым задником. По-прежнему модными остаются комбинированные туфли, особенно же актуальными сочетаниями цветов считаются черный/бежевый, черный/красный и белый/коричневый. Сегодня на работе в сочетании с деловой одеждой допускается ношение и полуботинок. Особенно эффектно с брючными костюмами смотрятся полуботинки, стилизованные под "казаки".

Наталья
ЕГОРУШКИНА.
СТИЛИСТ.

ЛЕДИ СОВЕРШЕНСТВО

Стать красивой, сексуальной и желанной, то есть женщиной в высшем проявлении этого слова, может каждая из нас. Главное, найти свою "изюминку" - то, что делает нас из золушек королевами и поистине присуще каждой - стоит лишь хорошенько поискать. А поможет вам в этом поиске специалист в области утонченного соблазнения белорусский имиджмейкер Леонид МЕТТО.

- Прежде всего вы должны задуматься, для кого одевайтесь. Если для женщин, чтобы "сразить" всех подруг, напав, то нужно задуматься о стиле, тонкости цветовых сочетаний, деталях отделки, качестве материала. Ведь только женщины могут оценить все эти нюансы. Мужчин же "заводит" облик, проникнутый легким эротизмом или откровенной сексуальностью. С последней проще, ее внешними выражениями являются облегающие одежды, мини, декольте, ажурные чулки. Но на них можно "поймать" лишь пылкого сердцееда либо мужчину, мечтающего о быстрой победе, - очень уж однозначно выглядит такой наряд. Если же вы строите далеко идущие планы в отношении мужчины, то и ваши уловки должны быть более сложными и тонкими.

Но бывает же так, что вро-

де бы и красиво одета женщина, и ухожена, а все равно нет в ней чего-то особого, что завораживает всех мужчин.

Мало быть хорошо и к месту одетой, надо уметь носить одежду соблазнительно. Заманчиво выглядит, скажем, небрежно растегнутый ворот блузки. Разрез на юбке, слегка обнажающий ваши ноги, будет приковывать зачарованный взгляд мужчины. И наконец, фасон - он должен подчеркивать достоинства вашей фигуры.

- Говорят, что и цвет играет не последнюю роль в нашей жизни?

- Да, это могучее оружие в арсенале соблазнения, способное оказать мощное эмоциональное воздействие на вашего спутника. Например, красный сильнее всего возбуждает желание. Это очень

смелый цвет, способный как подстегнуть робкого мужчину, так и отпугнуть его. Поэтому с красным цветом будьте поосторожнее. Бежевые и коричневые тона привлекают людей, стремящихся к гармонии. Зеленый - цвет постоянства, белый - ассоциируется с молодостью, свежестью. Сиреневый и фиолетовый - цвета пикантные, провоцирующие, рискованные и "роковые". Но не забывайте: эти цвета могут ста-

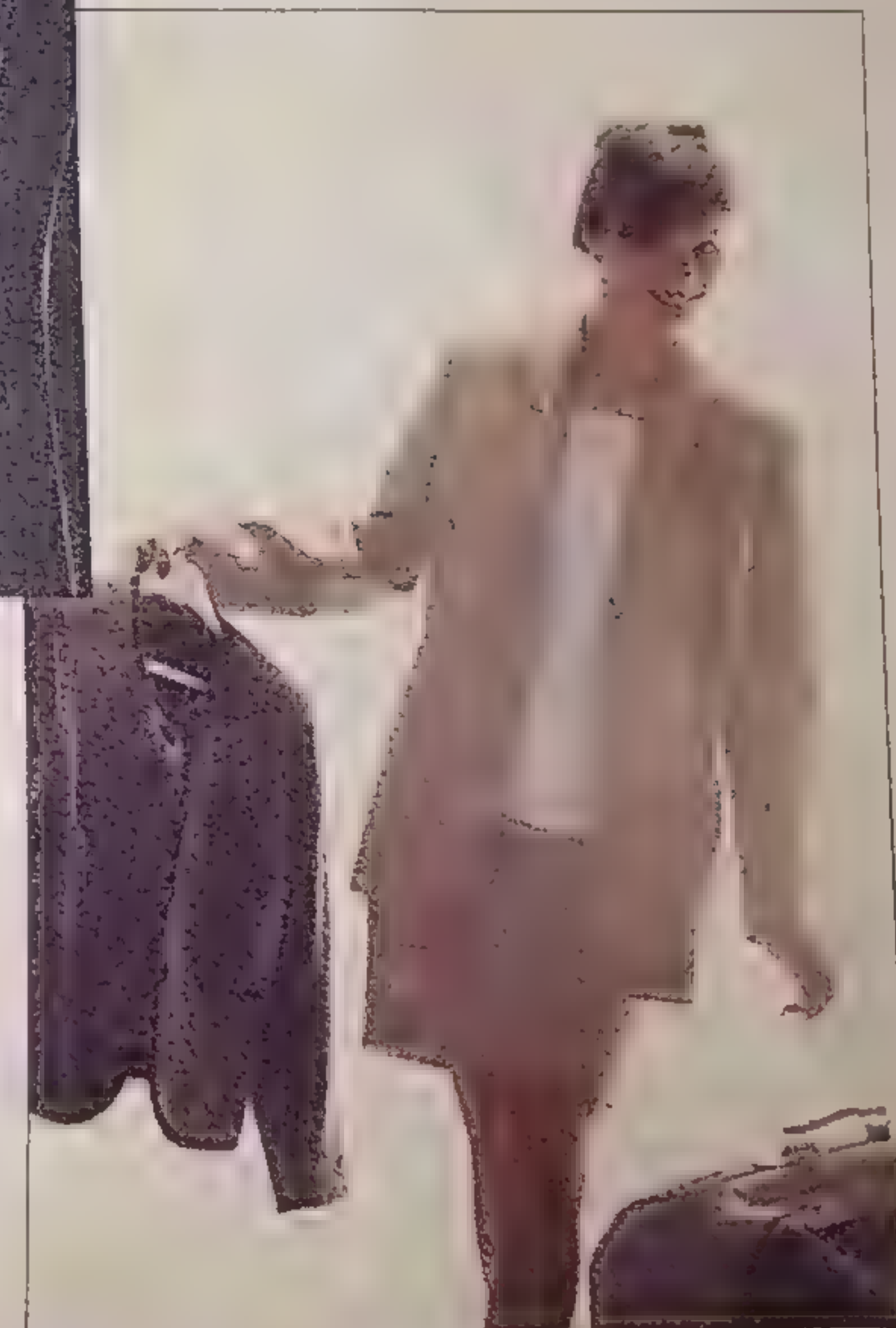
рить! Желтый цвет - порыв чувств, тогда как пастельные тона вызывают прилив нежности... Видите, как важно уметь подобрать цвет своей одежды!

- А работа? Знаю, что и здесь имидж значит очень многое.

- Все составляющие облика женщины - одежда, макияж, прическа, духи - могут за считанные минуты поведать многое о характере, социальном статусе, вкусах, настроении и состоянии.

Подчеркнутая сексуальность в облике женщины, пришедшей устраиваться на работу, свидетельствует о дурном вкусе и может сослужить ей плохую службу, поскольку деловой партнер-мужчина вправе ошибочно истолковать избранный ею облик и отрицательно отреагировать на любые исходящие от женщины деловые предложения. С другой стороны, и бесполость тоже ни к чему хорошему не приведет. Значит, надо найти ту самую золотую серединку, когда имидж подчеркивает желание и умение работать, но все-таки завуалированно так поглядывать чуточку сексуально. Это, скажу вам, большое искусство. Некоторые дамы даже специально носят очки с простыми стеклами - для солидности. И в то же время не чураются чулок, о которых мужчина может только догадываться. И все это того стоит: умение подбирать облик, отвечающий ситуации, во многом означает залог успешной жизни. И не только деловой, но и личной.

**Беседу вела
Елена
ШУМАРОВА.**



ЗАПАХ ЛЕТА

Как правильно выбрать духи

например, имбиря, сандала, иланг-иланг, розы. Musk и ваниль - запахи чувственности и страсти - также привлекают к вам внимание.

Сбиты с толку обилием ароматов в ма-

Сбиты с толку обилием ароматов в магазинах? Как говорят профессионалы, существует один способ правильно и успешно выбрать духи: следовать своим инстинктам. Чтобы вам легче было сориентироваться, мы разобьем типы ароматов на группы по временам года, временам суток и настроению. Руководствуйтесь нашими советами при составлении своей собственной коллекции запахов - и вы не ошибетесь.

Помните, у каждого человека химический состав кожи индивидуален, железы работают по-разному, и соответственно различны те комбинации, которые духи составляют с кожей. Именно поэтому никогда не покупайте духи только по той причине, что они понравились вам на другой женщине. Подобная ошибка - кстати, одна из самых распространенных - приводит к тому, что запах духов исчезает ровно через пять минут после того, как вы их нанесли, либо пахнут совсем не так, как вам хотелось бы. Это и есть главное правило, которым следует руководствоваться при выборе духов: то, что идет одной женщине, не обязательно пойдет другой, аромат, который стойко и долго держится на ее коже, может моментально испариться на вашей. На вашей и ее



ЗАПАХ ЛЕТА

Как правильно выбрать духи

Если вы хотите, чтобы аромат ваших духов почувствовал еще кто-то, кроме вас самой, никогда не спрашивайте у коллеги, чем она душится, и никогда не руководствуйтесь советами продавца из отдела парфюмерии. В этом вопросе всегда нужно идти своим путем...

коже могут проявляться совершенно разные ноты одного и того же парфюмерного запаха, соответственно и результаты будут разительно отличаться. Выбирая духи, думайте только о том, что нравится именно вам, а не о том, чем душится соседка или какие новинки рекламирует журнал. Пользуйтесь тестерами, наиболее понравившиеся запахи наносите на запястье - вы

сразу поймете, какой аромат будет для вас стойким, а какой на вашей коже не держится. Не имеет смысла покупать духи, если их запаха никто не почувствует, включая вас.

Переходим к временам года. Начнем с весны - времени цветения, любви, обновления. Настроение этого сезона наилучшим образом отражают легкие, свежие и обязательно сладкие ароматы. Цветочные запахи порождают романтическое настроение, делают нас более жен-

ственными, помогают кокетничать и флиртовать. Весна - лучший период для таких духов, как "Diorissimo", "Lily of the valley" от Кристиана Диора, цветочных ароматов от Эскады, "In love again" Ив Сен Лорана, "Les Belles" от Нины Ричи.

Лето приносит с собой жару и влажность, благодаря которым духи испаряются с кожи особенно быстро. Поскольку высокие температуры усиливают запахи, летом следует выбирать духи с пониженным содержанием парфюмерных масел. Легкие, свежие, холодные, горьковатые запахи бодрят и остужают. Особенно приятны в это время цитрусовые ароматы с нотками лимона, грейпфрута, апельсина, мандарина - они помогают преодолеть усталость, повышают энергичность, оживляют. Попробуйте "Escada Sport" от Эскады, "Relaxing Fragrances" от Шисейдо, "O'de Kenzo" от Кензо, "Green Tea" от Элизабет Арден.

Осень приносит с собой запах сухих листьев, бабье лето, первые дожди. В это спо-

койное, немного грустное время года самыми яркими и привлекательными становятся теплые, мягкие, многоцветные, сложные ароматы. Попробуйте "Chypre" от Coty - сладкий древесный запах с "лесными" нотками, "Mitsouko" от Guerlain, "Polo" от Ральфа Лаурена, "By" от Дольче и Габбана, "Escape" от Кельвина Кляйна.

Зимой наибольшую

например, имбиря, сандала, иланг-иланг, розы. Muskus и ваниль - запахи чувственности и страсти - также привлекают к вам внимание в зимние месяцы. "Opium" от Ив Сен Лорана, "Dune" от Диора, "Angel" от Терри Мюглера, "Lou-Lou" и "Edem" от Кашарель - вот классические "зимние" запахи.

А теперь приведем краткий список ароматических нот, соответствующих каждому из времен года, который был составлен при участии не только парфюмеров, но и психологов.

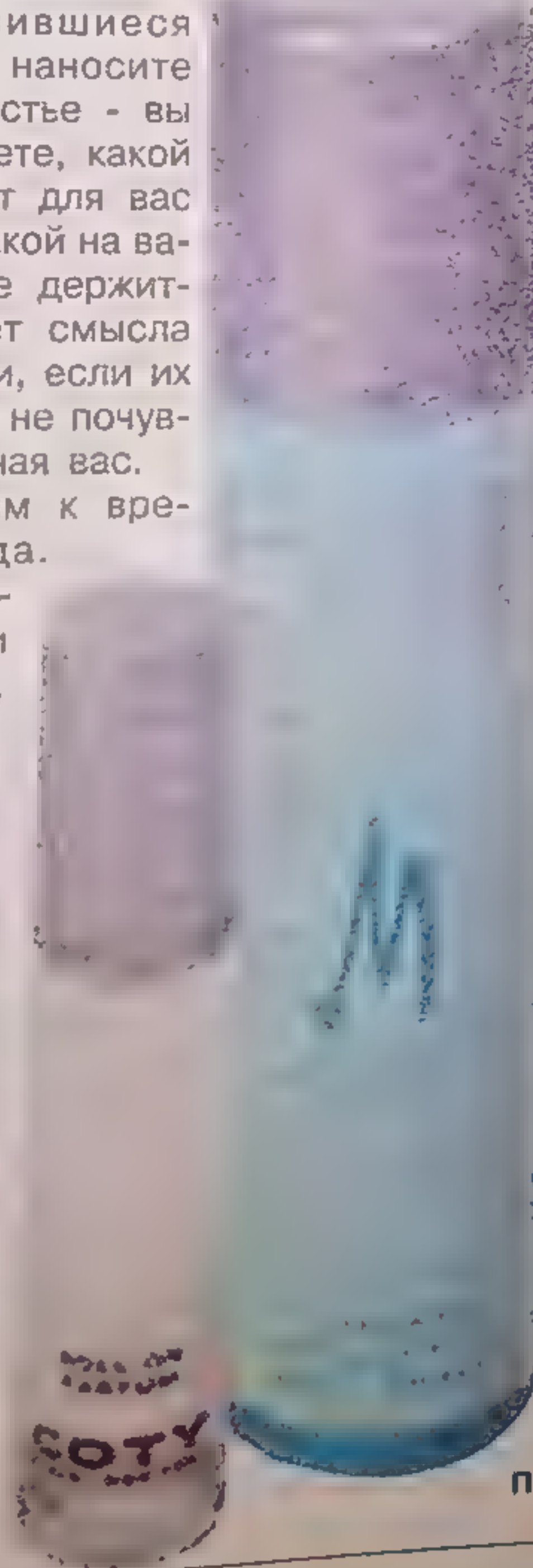
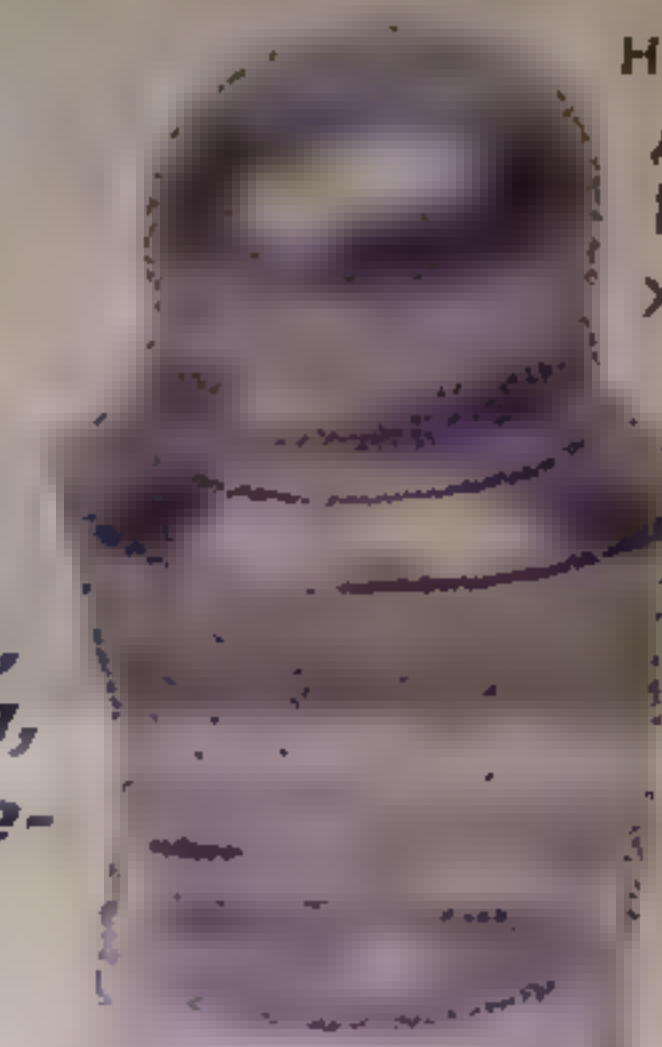
Весенние ноты: дикая роза, лилия, лаванда, виноград, яблоко, дыня, персик, апельсин, гардения, жасмин, фиалка.

Летние ноты: лимон, грейпфрут, бергамот, мандарин, нероли, базилик, ромашка, кориандр, мята, майоран, розмарин, тимьян.

Осенние ноты: слива и смородина, роза, жасмин.

Зимние ноты: сандал, ваниль, имбирь, мускус, кедр, розовое дерево, корица.

Наталья ЕГОРУШКИНА, стилист.



стойкость и заметность приобретают сладкие, соблазнительные, пьянящие, экзотические запахи. Холодная сухая погода снижает активность ароматических молекул, поэтому с наступлением зимы лучше переключаться на духи, в основе которых лежат сильные, стойкие ароматические масла,



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

СВЕКЛА К ЧАЮ

ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА И СВЕКЛЫ

Вам потребуется 500 г творога, 2-3 свеклы, 2 яблока, по стакану с верхом муки и молока, 2 яйца, столовая ложка сахара, 40 г сливочного масла, соль.

Яблоки очистите, натрите на терке, вареную свеклу протрите через сито. Яблоки, творог и свеклу сложите в миску, добавьте муку, молоко, яйца, сахар и соль. Все хорошо перемешайте. Разогрейте сковороду и пеките оладьи на сливочном масле.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

Возьмите 8-10 штук свеклы, 3 морковки, головку репчатого лука, 5-6 столовых ложек соленых грибов, по 2 столовых ложки томата-пюре и трехпроцентного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, стакан сметаны, соль, перец по вкусу.

Свеклу отварите до готовности в воде с добавлением уксуса. Очистите от кожицы, выберите ложкой середину так, чтобы получилась чашечка. Лук и морковь мелко порубите, слегка обжарьте на растительном масле, добавьте томат-пюре, измельчен-

Что можно приготовить из свеклы? Первое, что придет на ум, - борщ, винегрет, ну еще салаты из свеклы с огурцом и чесноком, с яблоками, орехами, с хреном, с клюквой. Но существует множество других рецептов.

ную мякоть свеклы, мелко нарубленные соленые грибы (если грибов нет, то можно взять огурцы), молотый перец и тушите до готовности. Этой массой начините свекольные чашечки, сложите в широкую кастрюлю, полейте сметаной и запеките в духовке.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СВЕКЛЫ

На 4 стакана муки нужно взять стакан сахарного песка, яйцо, 2 столовые ложки майонеза, 2 крупные вареные свеклы, 200 г маргарина или масла.

Размягченный маргарин смешайте с мукой, добавьте яйцо, сахар, майонез, вареную свеклу, натертую на терке. Всю массу пропустите через мясорубку, отделяя каждые 5 см протертой массы. Получившиеся "лохматые" кусочки выложите на противень, посыпанный мукой. Выпекайте при температуре 150-170 градусов.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

Приготовьте 200-250 г сырой свеклы, 1-2 столовые ложки хрена, готового к употреблению, соль, сахар по вкусу,

сок половины лимона, полстакана сметаны с майонезом, взятых в равных пропорциях.

Сырую свеклу вымойте, очистите, натрите на крупной терке, смешайте с хреном, посолите, подсластите, полейте соком лимона, заправьте смесью сметаны и майонеза.

СВЕКОЛЬНЫЙ ДЕСЕРТ

Вареную или сырую мелко натертую свеклу смешайте с пропаренными и пропущенными через мясорубку черносливом, яблоками, заправьте соком красной смородины, лимона и сметаной.

КОКТЕЙЛЬ "ЛУИЗА"

Вам потребуется 2 сырые свеклы, 4 морковки, 50 г хрена, половина лимона, 0,5 л холодной кипяченой воды, полстакана сметаны, соль, сахар по вкусу.

Смешайте соки, выжатые из овощей и лимона, разбавьте холодной кипяченой водой, добавьте по вкусу соль и сахар.

Подавайте коктейль охлажденным, добавьте в каждый стакан по столовой ложке сметаны.

ПРАБАБУШКИН ПИРОГ

Свеклу натрите на крупной терке. Лук мелко порежьте и обжарьте. Покрошите хлеб, положите в чашку, залейте небольшим количеством воды. Сковороду смажьте жиром, посыпьте сухарями, выложите половину хлебной массы, сверху - свеклу, перемешанную с луком, снова хлеб и выпекайте до готовности.

ПИРОГ СО СВЕКЛОЙ И КЛЮКВОЙ

Для начинки возьмите 250 г клюквы, полстакана сахара, столовую ложку крахмала, свеклу средней величины.

Приготовьте обычное дрожжевое тесто и разделите на две неравные части. Большую раскатайте в пласт и выложите на противень, смазан-

ный маслом и посыпанный мукой. Клюкву растолките с сахаром, затем добавьте крахмал и хорошо перемешайте. Сырую свеклу натрите на мелкой терке и добавьте в клюкву. Готовую начинку выложите на тесто, сверху - решетку из оставшейся части теста, смажьте верх пирога яйцом и выпекайте в не очень горячей духовке.

Виктор КРЫЛОВ.
г. Сосновый Бор
Ленинградской области.



СЕРДЦЕДАМ

САЛАТ "ЛЕГОНЬКИЙ"

1 кг легкого со специями, но без соли отварите и охладите в отваре, достаньте из бульона, обсушите, нарежьте тонкими брусочками. С вечера нарежьте три луковицы, залейте водой и оставьте на ночь в холодильнике. Перед тем как готовить салат, слейте воду, лук выложите на сковороду и выпарите лишнюю воду. Потом влейте 4 столовые ложки рафинированного растительного масла и немного протомите. Перемешайте легкое, лук, банку зеленого горошка, два растертых грибных кубика "Магги", пол чайной ложки "хмели-сунели" и заправьте майонезом так, чтобы получился сочный салат.

САЛАТ "СЕРДЕЧНЫЙ"

Куриные сердечки отварите в соленой воде с луком. Остудите и нарежьте тонкими ломтиками. На стакан нарезанных сердечек возьмите стакан отварной цветной фасоли, стакан (или поменьше) рубленых грецких орехов, стакан натертых на крупной терке старых вкрутых яиц. Заправьте майонезом, добавьте 2 чайных ложки сахара и перемешайте.

Евгения ДОНЦОВА.
г. Новочеркасск
Ростовской области.

ШОКОЛАДНЫЕ РОГАЛИКИ С ОРЕХАМИ

Возьмите 50 г шоколада, 140 г муки, по 100 г сливочного масла и измельченных орехов, 2 пакетика ванильного сахара, 30 г сахарного песка, желток, 50 г шоколадной глазури, 2-3 столовые ложки сахарной пудры.

Муку просейте, добавьте нарезанное кубиками сливочное масло, орехи, натертый на терке шоколад, ванильный и обычный сахар, желток и замесите тесто. Вымесите руками, чтобы получилось эластичное тесто. Скатайте его в шар, заверните в пищевую пленку и положите на час в холодильник.

Сформируйте рогалики, выложите на смазанный жиром противень. Выпекайте в духовке, разогретой до 180 градусов, минут 10-12. Выньте их и полностью остудите. Готовые рогалики покройте шоколадной глазурью, дайте ей подсохнуть и посыпьте сахарной пудрой.

САЛАТ С ВАРИАЦИЯМИ

Морковь нарежьте мелкой соломкой толщиной 3 мм. В принципе можно натереть на терке, но тогда получится много сока и будет совсем другой вкус. Лук тоже порежьте соломкой и минуты 3 потомите на растительном масле.

Растительное масло без запаха раскалите на сковороде, насыпьте красный горький перец и кунжутное семя. Обжарьте 1-2 минуты и добавьте морковь с луком. Затем добавьте соевый соус, если нужно - соль. Все хорошо перемешайте, подавайте на стол. А теперь несколько вари-

антов на тему этого салата. Например, можно добавить порезанное соломкой обжаренное мясо.

Или другой вариант. Отварите рисовую лапшу, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой, нарежьте на кусочки 3-4 см и добавьте в салат из моркови.

Впрочем, можно добавить в морковь и мясо, и лапшу - тогда у вас получится еще один вариант этого салата.

Любовь ЩЕРБИНА.
г. Свободный
Амурской области.

И ОРЕХИ, И БАНАНЫ

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Вам потребуется 250 г овсяных хлопьев, по 130 г сливочного масла и муки, 2 чайные ложки разрыхлителя (или чайная ложка соды), по 170 г крахмала и сахарного песка, пакетик ванильного сахара, по щепотке соли, корицы, 2 яйца, 3 столовые ложки сливок.

Овсяные хлопья всыпьте в миску. В маленькой кастрюльке растопите сливочное масло и вылейте его на хлопья. Муку смешайте с разрыхлителем, крахмалом, сахаром, ванильным сахаром, солью, корицей. Добавьте яйца, сливки и в заключение - овсяные хлопья, заправьте маслом.

Тесто небольшими лепешечками выложите на противень, застланный пергаментной бумагой, и выпекайте в разогретой до 180 градусов

духовке 12-14 минут до светло-коричневого цвета. Выньте из духовки и полностью остудите. После этого слегка смажьте готовое печенье медом и посыпьте измельченными орехами.

БАНАНОВЫЙ ТОРТ

Для теста возьмите 100 г маргарина, три четверти стакана сахарной пудры, 5 яиц, стакан муки, щепотку соды, полстакана молотых орехов.

Для начинки вам потребуется 200 г молока, 3 столовые ложки муки, желток, 100 г маргарина, полстакана сахарной пудры, 4 очищенных банана.

Разотрите маргарин с сахарной пудрой, добавьте по одному яичные желтки, смешайте до образования густой пены. Затем, слегка помешивая, введите взбитые в густую

пену яичные белки, муку, соду, орехи.

Выложите тесто в форму, смазанную маргарином, посыпанную мукой, и выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке. Готовый торт охладите, разрежьте на два коржа.

Для начинки размешайте в молоке муку и яичный желток. Массу варите до загустения, а затем, помешивая, охладите.

Разотрите маргарин с сахаром и, продолжая помешивать, добавьте охлажденную массу. Смажьте нижний пласт начинкой, положите на него нарезанные кружочками бананы, снова смажьте кремом и накройте вторым коржом.

Елена БИРЮКОВА.
пос. Новый Быт
Московской области.

Смешайте 2 столовые ложки сливочного масла и 2 столовые ложки меда, стакан сахара и все это

"КАПРИЗ"

поставьте на водяную баню. После того как сахар растворится, снимите с огня, добавьте 2 яйца, 2 стакана муки и чайную ложку соды. Все смешайте и замесите не очень густое тесто. Разделите его на 7-8 частей, раскатайте, испеките лепешки. Приготовьте крем. Поставьте кипятить стакан молока. В это же время взбейте 2 яйца со стаканом сахара и стружкой влейте в кипящее молоко. Еще раз все подогрейте, постоянно помешивая, но кипятить уже не надо. Дайте остынуть и, взбивая, добавляйте по ложке 200 г размягченного сливочного масла.

Промажьте коржи и дайте им часа 2-3 пропитаться.

Анастасия ПРОНИНА.
с. Верхняя Пайва Алтайского края.

ЭКСПРЕСС-КЕКС

Вам потребуется 150 г маргарина, стакан сахара, 3 яйца, пол-лимона, стакан сметаны (простокваши, кефира - что есть), 100 г изюма, 2 стакана муки, сода на кончике ножа.

Маргарин растопите в кастрюльке, добавьте сахар, яйца, взбейте с натертой цедрой лимона, выжатым лимонным соком и постепенно добавляйте сметану с мукой. Тесто хорошо перемешайте, добавьте соду, изюм. В смазанную жиром форму выложите подготовленное тесто и выпекайте в духовке. Готовый кекс выложите из формы, посыпьте сахарной пудрой или залейте любой глазурью.

ЛЕНИВАЯ ВЫПЕЧКА

ПЕЧЕНЬЕ "10 МИНУТ"

Приготовьте 200 г муки, 200 г маргарина, 6 столовых ложек густой сметаны, щепотку соли, сахарную пудру, ваниль, повидло для начинки.

Из просеянной муки, холодного маргарина и сметаны быстро вымесите тесто. Раскатайте из него квадратики, на середину каждого положите повидло и сверните конвертиком. Противень смажьте маслом, присыпьте мукой и выпекайте изделия сначала на слабом, а затем на сильном огне. Готовое печенье посыпьте сахарной пудрой и ванильным сахаром.

БЫСТРЫЙ ТОРТ

Разотрите 4 желтка и 150 г сахара, добавьте 75 г крах-

мал, корицу. Противень смажьте маслом и вылейте на него тесто. Сверху выложите начинку. Это могут быть кусочки брынзы, предварительно ошпаренные кипятком, творог с сахаром и изюмом, провернутое на мясорубке вареное мясо или натертые на терке яблоки, тыква, кабачок, можно взять кусочки отварной рыбы, курицы, колбасы. Выпекайте в духовке на среднем огне.

ПИРОГ "ПЫШНЫЙ"

Возьмите стакан кефира, яйцо, полстакана сахара, столовую ложку меда, стакан муки, чайную ложку соды.

Сахар растворите в кефире, добавьте мед, соду, муку, яйцо. Тесто вылейте в смазанную сковороду и выпекайте в духовке.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ "НЕЖНЫЙ"

Перемешайте в миске по стакану муки, сахара, манки. Сковороду смажьте маргарином, всыпьте треть сыпучей массы, разровняйте. Сверху натрите на крупной терке 2 яблока, засыпьте еще треть массы, опять натрите 2 яблока и засыпьте оставшейся массой. Сверху натрите на крупной терке 100 г замороженного маргарина и выпекайте в духовке до золотистого цвета.

ЛЕНИВЫЕ СЛОЙКИ

Возьмите по 400 г творога, маргарина, муки и 100 г сахара.

Творог с маргарином порубите, смешайте с мукой, замесите тесто. Тонко раскатайте

СУПЧИК К ОБЕДУ

Согласитесь, редкий обед обходится без супа. Однако если вы страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы, гипертонией, атеросклерозом, ожирением, имеете проблемы с почками и желудком, то вам, безусловно, следует отказаться от наваристого мясного борща и острого супа харчо. Вместо этого отведайте диетические супы, предлагаемые поварами московского комбината питания "Космос".

КЛЮКВЕННЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ НА РИСОВОМ ОТВАРЕ

Клюкву переберите, промойте теплой водой, разомните и отожмите сок. Оставшуюся мезгу залейте водой и варите 10-15 минут. Готовый отвар настаивайте 20-25 минут и процедите. Рисовую крупу промойте и варите до полного разваривания, протрите, добавьте сахар, клюквенный отвар, сок, доведите до кипения и охладите. Подавая на стол, добавьте прокипяченные сливки и положите клецки.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

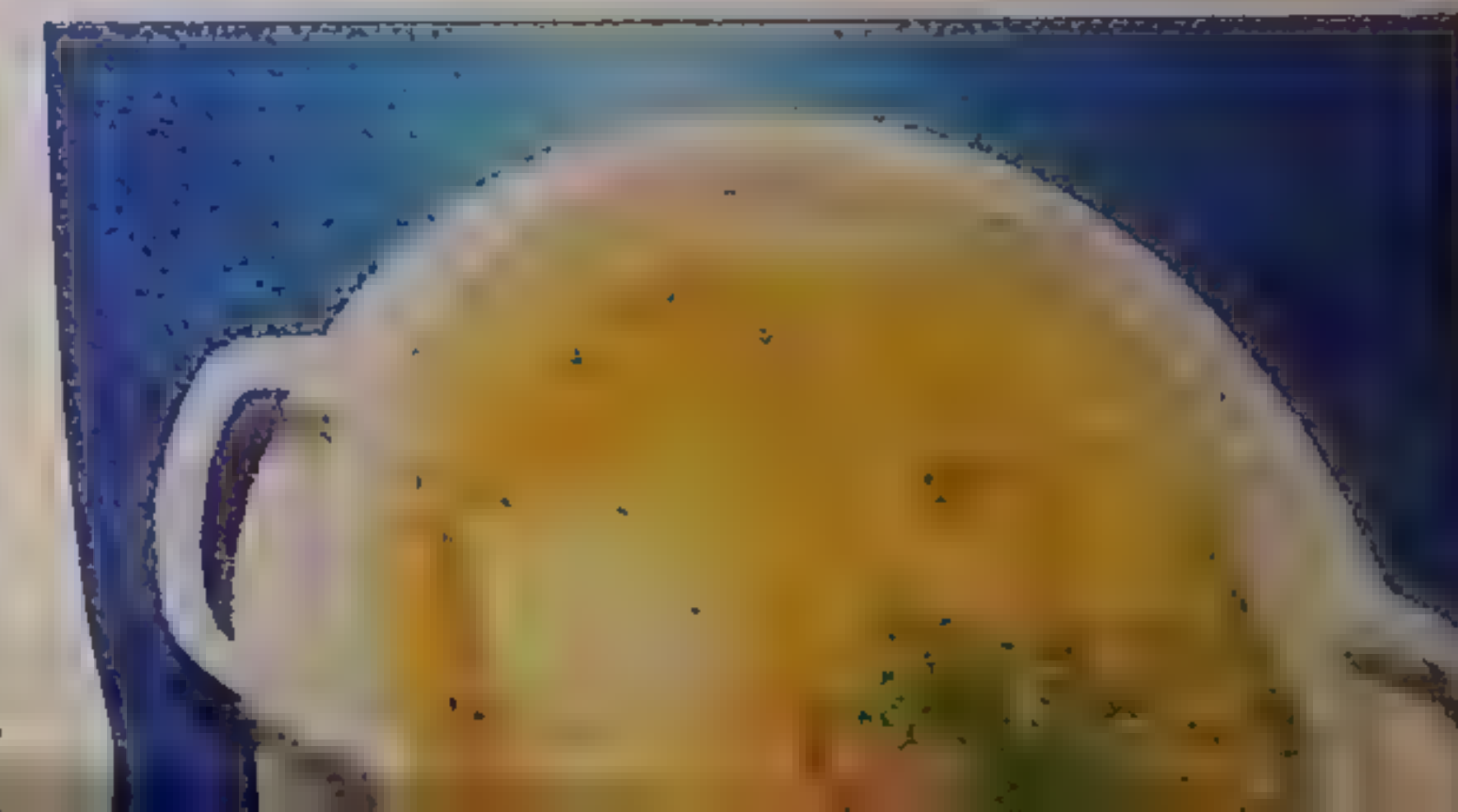
В кипящий бульон или воду положите картофель, нарезанный кубиками, добавьте припущенную со сливочным маслом морковь, предварительно пробланшированный, затем пассерованный лук и варите до готовности. За 5-10 минут до окончания варки супа добавьте пассерованное со сливочным маслом томатное пюре, посолите.

Фрикадельки отдельно припустите в небольшом количестве воды до готовности.



СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ"

В кипящую воду положите свежую белокочанную капусту, порезанную кубиками, затем добавьте картофель, нарезанный брусочками, и варите до готовности. За 10-15 минут до окончания варки положите припущенные со сливочным маслом репу и морковь, петрушку, бланшированные, а затем пассерованные репчатый лук и лук-порей. В конце варки добавьте нарезанные дольками свежие помидоры, соль. Подавайте со сметаной.



сильном огне. Готовое печенье посыпьте сахарной пудрой и ванильным сахаром.

БЫСТРЫЙ ТОРТ

Разотрите 4 желтка и 150 г сахара, добавьте 75 г крахмала, сок половины лимона и взбитые в густую пену белки. Муки нужно столько, сколько тесто возьмет. Еще раз хорошо вымесите, выложите в смазанную форму и поставьте в духовку. Остывшую лепешку смажьте толстым слоем крема, варенья, украсьте взбитой сметаной с орехами или толченым печеньем.

ПИРОГ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Возьмите 500 г капусты (это примерно треть среднего капустного кочана), мелко нарежьте и положите на сковороду. Разогрейте до кипения полпачки маргарина и залейте им капусту. Приготовьте тесто. Для этого взбейте до однородной массы 3 яйца, 5 столовых ложек сметаны, 3 столовые ложки майонеза, 6 столовых ложек муки, чайную ложку соли, 2 чайные ложки разрыхлителя. Сковороду с капустой залейте тестом и поставьте в разогретую до 200-220 градусов духовку примерно на полчаса. Готовый пирог должен быть золотистого цвета.

«ЛЕНИВЕЦ»

Взбейте 4 яйца с 2 столовыми ложками сахара, добавьте 0,5 л кефира (простокваши, сметаны, разведенной кипяченой водой, или даже просто кипяченую воду), щепотку соли. Постепенно насыпьте 2 стакана муки и чайную ложку соды, погашенной уксусом. Влейте 2 столовые ложки рафинированного растительного масла. Тесто получится жидкое, как на оладьи. Если вы будете делать сладкий пирог, то в тесто можно добавить сахар, ва-

ЛЕНИВЫЕ СЛОЙКИ
Возьмите по 400 г творога, маргарина, муки и 100 г сахара.

Творог с маргарином порубите, смешайте с мукой, замесите тесто. Тонко раскатайте его, блюдцем вырежьте круги, каждый кружок присыпьте сахаром, еще раз сложите, опять присыпьте сахаром и выпекайте в духовке.

БЫСТРЫЕ БАРАНКИ

Возьмите банку сгущенного молока, 2 яйца, пол чайной ложки соды, муки столько, чтобы получилось крутое тесто.

Из указанных компонентов замесите тесто, сделайте из него маленькие валики и слепите баранки. Уложите их на смазанный противень, смажьте яйцом, посыпьте маком и выпекайте до золотистого цвета.

МАННИК

Два стакана манки залейте 0,5 л кефира, добавьте 0,5 чайной ложки соды, дайте постоять минут 20. Добавьте стакан сахара, 8 столовых ложек маргарина, 4 яйца. Испеките корж, разрежьте пополам и промажьте сгущенным молоком или повидлом. Верх посыпьте орешками, сахарной пудрой, разноцветной кокосовой стружкой.

Татьяна ШЕВЧЕНКО.
пос. Береза
Самарской области.

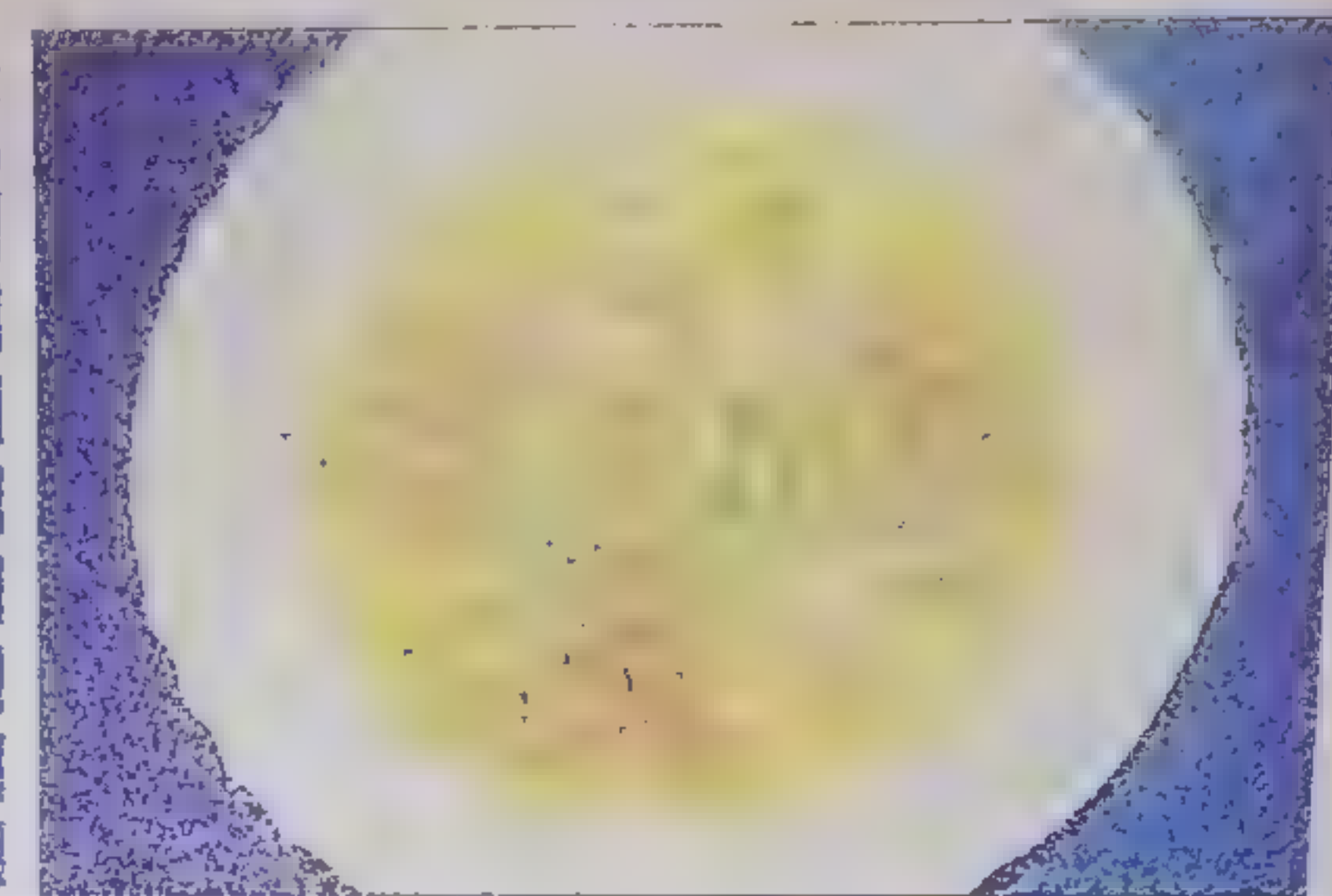
ПЕЧЕНЬЕ «ЛАСТОЧКИНЫ ГНЕЗДА»

Из трех желтков, трех столовых ложек сметаны, небольшого количества сахара и муки замесите тесто, как на лапшу. Тонко раскатайте, нарежьте лапшой и подсушите в духовке. Затем возьмите стакан измельченных грецких орехов, столовую ложку промытого и подсушенного изюма, три белка, взбитых соку промытого и подсушенного изюма, добавьте туда полоски стаканом сахара, все перемешайте, добавьте туда полоски теста и чайной ложкой выкладывайте массу на смазанный растительным маслом противень. Выпекайте в не очень разогретой духовке.

Елена ПАНЧЕНКО.
пос. Каргаполье Курганской области.

ковь, предварительно проолашенированный, затем пассерованный лук и варите до готовности. За 5-10 минут до окончания варки супа добавьте пассерованное со сливочным маслом томатное пюре, посолите.

Фрикадельки отдельно припустите в небольшом количестве воды до готовности, положите в суп и немного поварите.



ДОМАШНЯЯ ЛАТША

В кипящую воду положите припущенную со сливочным маслом морковь, петрушку, предварительно пробланшированный, затем пассерованный репчатый лук и варите 5-8 минут, после чего добавьте домашнюю лапшу и варите до готовности.

ЛЮБИМАЯ ЗАКУСКА

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ

Вам потребуется 3 сельди, полстакана слабого раствора уксуса, по половине столовой ложки сахара и горчицы, головка репчатого лука, полстакана сметаны, 3 столовые ложки оливкового масла, отварной картофель.

Селедку на 9-10 часов замочите в молоке, предварительно почистив, удалив кости и нарезав маленькими кусочками. Молоки разотрите, добавьте сахар, горчицу, натертый лук и оливковое

масло. Всю эту массу разотрите, добавьте сметану, положите кусочки сельди и столько мелко порезанного картофеля, сколько поместится в соусе.

ПРАЗДНИЧНАЯ ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЯЙЦОМ

Приготовьте 150 г сельди, 5 яиц, 3 столовые ложки майонеза, треть лимона.

Подготовленное, как обычно, филе сельди нарежьте наискосок на продолговатые полоски шириной 1-1,5 см и каждую полоску сверните плотным валиком. Яйца сварите вкрутую, разрежьте вдоль пополам и выложите на плоское блюдо желтками вверх (для того чтобы они лежали на блюде устойчиво, предварительно срежьте на половинках часть белка). На каждую половинку яйца аккуратно положите свернутый валиком кусочек селедки, выдавите немного майонеза и положите тонкий ломтик лимона.

СЕЛЬДЬ ПО-РУССКИ

На 4 хорошо вымоченные сельди возьмите 500 г соленых помидоров, 50 г сушеных грибов, 200 г майонеза, картофель, зеленый лук.

Сельдь разделайте на филе, нарежьте тонкими полосками, сверху положите отварной картофель, отварные грибы, зеленый лук и полейте майонезом, а по краям выложите соленые помидоры.

Надежда ЮШКОВА.
г. Чусовой
Пермской области.





ГАЗОН ПОД ПОЛУБОКС

Чтобы содержать газон в порядке, необходимы не только время и желание, но и хороший инструмент. Правильно выбранный электротриммер позволит красиво обработать траву вокруг деревьев и вдоль дорожек, выровнять бордюры и фигурно подстричь слишком бурную поросль около строений.

Выбирая модели для испытаний, журнал "Спрос", как всегда, сделал ставку на не самые дорогие, но одновременно наиболее широко представленные на рынке модели. Выбор пал на шесть триммеров по цене от 1750 до 2600 рублей. Все модели укомплектованы двумя лесками. Двигатель во всех расположен снизу.

По большей части триммеры предназначены для работы в труднодоступных местах. Поэтому весьма удобно, если есть возможность повернуть рабочую головку на 180 градусов, как у модели **Skill 549**, или удлинить штангу, как в образцах **Black&Decker GL 660**, **Ryobi RET400** и **Ikra RT4005D**.

Хорошо также, если инструмент можно приспособить под любой рост - мало ли кто из членов семьи вдруг захочет постричь газон! В модели **Bosch ART 30GSD** такая возможность предусмотрена: длинную дополнительную рукоятку можно закреплять под разными углами, за счет чего

изменяется угол наклона штанги.

Кстати, у **Bosch ART 30GSD** есть дополнительные ролики. По идее они должны добавить этой модели маневренности, но испытания показали, что этот агрегат немного тяжеловат и порой неуклюж на крутых виражах. На гладком же газоне и прямых дорожках он послушен и легок в управлении.

Газон газону рознь: один - ровный, как стол, на другом - сплошь кочки да ухабы. А значит, и газонокосилки для них нужны разные. Для первого подойдет тяжелый агрегат, такой, как **Ikra RT4005D** или **Ryobi RET400**. Второй обрабатываешь только легкой маневренной машиной вроде **Skill 549** или **Einhell RT500**.

Эффективность триммеров во многом зависит от их мощности. Так что испытателей не удивило, что **Ikra RT4005D** и **Einhell RT500** дали фору другим, менее мощным, моделям. Они лучше справлялись с толстыми и жесткими стеблями и не вязли в густой траве.

А вот работу других моделей, особенно триммера **Black&Decker GL66**, высокая трава явно тормозила, то и дело наматываясь на вал двигателя. Кстати, работу косаря осложняла еще и сильная вибрация, которой подвержен этот агрегат.

Леска в триммерах может подаваться по-разному. При автоматической подаче необходимый отрезок выдвигается при каждом нажатии на кнопку "пуск": можно не беспокоиться о том, есть ли еще запас в

катушке, но зато сэкономить леску невозможно. При полуавтоматической подаче газонокосильщик сам контролирует расход лески, но должен держать ухо востро: если леска оборвется "под корень", придется вытаскивать катуш-



ку и удлинять ее вручную. Кстати, в ходе испытаний такое часто случалось с триммерами **Einhell RT500** и **Ryobi RET400**. Видимо, производители поставили слишком тонкую и ломкую леску.

Совсем другое дело - модель **Ikra RT4005D**. Она укомплектована мягкой и эластичной леской, которая не треплется и не рвется на жестких сорняках и даже на мелких кустарниках. Кстати, такой лески и расходуется меньше.

НАШ СОВЕТ

Когда косите, старайтесь, чтобы в радиусе 5-15 метров (в зависимости от мощности аппарата) не было людей (особенно детей) и животных, поскольку из-под вращающейся головки могут вылетать мелкие камни.

Нельзя косить мокрую траву и использовать триммер во время дождя, так как попадающая в двигатель влага может значительно сократить срок его службы.

Нужно почаще проверять головку агрегата и регулярно вытирать ее травой.

Содержите в чистоте вентиляционные окошечки - чтобы мотор мог охлаждаться.

Работать с триммером лучше в уравновешенном состоянии - в одной из инструкций написано: "Тот, кто работает с триммером, должен быть здоров, спокоен и находиться в хорошем расположении духа".

**Владеть землей
имею право?**

стия нотариуса. Однако для большей безопасности сделки, а также если вы со-

**Минимум
и максимум**

администрации. Решение принимается на уровне главы администрации. Документы подготавливает земельный комитет. Оформление земельного

но создающие у покупателей ассоциации с йогуртами "Йогуртер", "Йогуртин", "Йогуртович" и др. Может быть с теми же

Владеть землей имею право?

Мы с мужем хотим оформить свои права на садовый участок, которым пользуемся много лет. Каков порядок государственной регистрации права собственности на землю?

А. МУРАВЬЕВА.

Право собственности (как и любое право на земельный участок) подлежит обязательной государственной регистрации на основании Федерального закона "О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним".

Государственная регистрация осуществляется на основании правоустанавливающих документов в органах Министерства юстиции РФ (регистрационных палатах, регистрационных комитетах, регистраторах, обладающими соответствующими полномочиями).

Если у вас есть надлежаще оформленные документы, подтверждающие право постоянного (бессрочного) пользования, пожизненного наследуемого владения, то сначала нужно обратиться в органы местного самоуправления с заявлением о предоставлении земельного участка в собственность, а затем на основании принятого органом местного самоуправления решения - в органы юстиции для государственной регистрации прав собственности.

Нотариус не помешает

Нужен ли нотариус при оформлении права собственности на землю?

И. КОСТИН.

Оформление права собственности на землю не требует обязательного уча-

стия нотариуса. Однако для большей безопасности сделки, а также если вы сомневаетесь, что договор будет оформлен правильно и все права будут соблюдены, целесообразно обратиться к нотариусу.

Отказ возможен

У меня на праве пожизненного наследуемого владения есть участок. Я хочу оформить его в собственность. Могут ли местные органы власти мне в этом отказать?

Э. ПОДЫМОВ.

Отказать в оформлении права собственности на участок, которым вы владеете на праве пожизненного наследуемого владения, могут только в следующих случаях:

- заявление подано ненадлежащим лицом (лицом, не обладающим этим правом);

- земельный участок изъят или ограничен в обороте;

- у гражданина нет документов, подтверждающих его право постоянного (бессрочного) пользования или пожизненного наследуемого владения. Если такие бумаги отсутствуют (не выданы своевременно, утеряны и т.п.), но владелец в течение длительного времени открыто пользовался земельным участком, его право на него может быть признано судом.

В случае признания судом данного права решение суда является правоустанавливающим документом для регистрации права собственности на земельный участок в органах юстиции (регистрационных палатах, регистрационных комитетах).

Минимум и максимум

Существуют ли какие-либо нормы предоставления земельных участков в собственность?

О. ГНАТЮК.

Предельные (максимальные и минимальные) размеры земельных участков, предоставляемых гражданам в собственность из находящихся в государственной или муниципальной собственности земель, устанавливаются законами субъектов Российской Федерации, для ведения личного подсобного хозяйства и индивидуального жилищного строительства - нормативными правовыми актами органов местного самоуправления.

Максимальные размеры земельных участков, предоставляемых гражданам в собственность бесплатно, устанавливаются:

- федеральными законами - из земель, находящихся в федеральной собственности;

- законами субъектов Российской Федерации - из земель, находящихся в собственности субъектов РФ;

- нормативными правовыми актами органов местного самоуправления - из земель, находящихся в собственности муниципальных образований.

Сначала - в земельный комитет

Куда можно обращаться желающим приобрести участок из земель, находящихся в муниципальной собственности?

М. МИРОНОВА.

Если земельный участок приобретается в собственность из земель, находящихся в государственной или муниципальной собственности, следует обращаться непосредственно в земельный комитет местной

администрации. Решение принимается на уровне главы администрации. Документы подготавливает земельный комитет.

Оформление земельного участка (кадастровый учет, установление границ, согласование границ с владельцами соседних земельных участков, составление плана) осуществляется должностными лицами и работниками администрации (земельного комитета).

При приобретении гражданином земельного участка с неуставленными границами, межевыми знаками эти работы проводят специалисты в области землеустройства (работники земельного комитета) за счет приобретателя участка, который выступает в качестве заказчика работ.

Йогуртер: еще не йогурт или уже не йогурт?

В последнее время стал замечать, что вместо йогуртов в продаже все чаще появляются какие-то йогуртеры, фругурты и т.п. А что это за продукты? Почему их названия так похожи на "йогурт"?

К. КРАСИКОВ.

В соответствии с новым ГОСТом йогурт должен содержать определенное количество живых молочнокислых бактерий. Если их нет или есть, но недостаточно, название "йогурт" использовать нельзя. Потому что это не йогурт, а йогуртный продукт.

Однако некоторым производителям кажется, что под таким названием их продукция не будет пользоваться прежним спросом. И они изобретают разные словечки - ни к чему не обязывающие,

но создающие у покупателей ассоциации с йогуртом: "йогуртер", "йогуртин", "йогуртович" и др.

Может быть с точки зрения маркетинга это - удачная находка, но она вводит в заблуждение тех, кто хочет купить не йогуртный продукт, а настоящий йогурт с живыми бактериями.

Так что при покупке нужно быть бдительным и внимательно читать название. Если же нужной информации на упаковке нет, можно распознать, какой перед вами продукт, по сроку годности: у йогуртов он не превышает 30 дней, у йогуртных продуктов - от 3 до 6 месяцев.

Паспорт нужен всем

Будут ли получать российские паспорта вынужденные переселенцы, как и где?

Н. ДЕМБЕЛЬ.

Если вы признаны вынужденными переселенцами, то по вопросам получения или замены паспортов должны обращаться в паспортно-визовые подразделения органов внутренних дел по месту жительства - избранному вами или определенному Федеральной миграционной службой России (п. 43 Инструкции о порядке выдачи, замены, учета и хранения паспортов гражданина Российской Федерации).



**Полоса подготовлена
при участии экспертов
журнала "Спрос"**



туры, связана с творчеством, потому и окружающие обычно прощают ему все и любят. Суждения Владимира имеют небольшую интеллектуальную ценность, но он наделен мистическими прозрениями. По слову Флоренского, "когда говорит Владимир, то чувствуешь: тут бесполезны логические возражения, но бесполезны также и собственные инту-

Константина, обретшей Крест Господень.

Она обладает недобрым обаянием, завлекая в свои сети и размывая внутреннюю твердость и самоопределение других людей. Не склонна придерживаться норм, в ней преобладают эмоции, душевная жизнь разрозненна и прихотлива. Будучи сама эмоциональной, Елена способна точно откликаться на чувства других людей. Но она изменчива и непостоянна.

Николай (от греч. Николаос "победитель народа"). Именины названных в честь Николая Мир Ликийских Великого Чудотворца - 22 мая и 19 декабря, в честь юродивого Псковского - 13 марта, Кочанова, юродивого Новгородского, - 9 августа, преподобного исповедника - 17 февраля.

Как звук имени идет зигзагом, так и характер Николая складывается из отдельных прямолинейных отрезков, не связанных внутренними скрепами личности, но лишь ограниченными теми обстоятельствами внешнего мира, на которые направлен каждый натиск Николая. Его редко мучают сомнения, мышление схематичное и не сомневающееся в своей правоте. Себя Николай рассматривает как центр действий, мало чувствуя тех, кто с ним соприкасается. Он не верит во внутреннее движение событий: все, что может совершиться, должно быть сделано, и именно им как малым Провидением. Взвалив на себя множество забот, реальных и мнимых, которых ему никто не поручал, Николай изнемогает от ноши, не доверяя ни силам самой жизни, ни способностям окружающих. Порядок, который устанавливает Николай как высшую правду, обычно довольно упрощен, а посягательства на него он воспринимает как посягательство на истину. Николай самолюбив и добр, помогает людям, откликаясь на элементарные потребности и игнорируя

КАК ИМЯ НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ...

Продолжаем рассказывать о значении имен

Василий (греч. Василиос, от бацилеус "царь"). Именины названных в честь святителей: 14 января, 12 февраля (один из трех Великих учителей Церкви); 23 февраля (епископ Новгородский); 25 апреля (исповедник, епископ Парийский); 5 апреля (праведный Мангазейский); 8 апреля (преподобный Новый, пустынник); 24 августа (преподобномученик Киево-Печерский); 17 марта (блаженный князь Ростовский). В честь священномучеников: 20 марта (Херсонесский); 4 апреля (Анкирский); 25 апреля (святитель, епископ Рязанский); 9 и 12 мая (священномученик епископ Амасийский); 16 июля (благочестивый князь Ярославский). В честь мучеников: 14 января, 19 июля, 11 декабря.

Этимологически Василий значит "царский, царственный". Если иметь в виду не просто величие и достоинство, а необходимую для царя способность к широкому, панорамному видению событий

иции; в тебя внедряется некоторое волнение, не желающее искать себе законного места в системе своих мыслей и переживаний и не ищущее себе критически взвешенного одобрения. Оно полонит или хочет заполнить твою душу, самоупоенно не допуская и мысли о критике".

Ольга (скандинавск. Хельга "великая") - женская пара к Владимиру, недаром и в историю они входят вместе. Именины 24 июля в честь равноапостольной великой княгини.

Ольга крупна, "велика" не фигурой только, но мудростью и вещим даром, причем они происходят не с неба, а от земных корней, потому могут быть мутны и грешны. Ольга плохо понимает, что великое не есть большая куча малого, а небо качественно отличается от земли. Без сдерживания Ольга способна на безрассудства, но когда жизнь покажет свой грозный лик, она готова к истинному смирению. Сильный ум Ольги замечательно при-



В жизни каждого человека случаются неудачи, но порой они выстраиваются сплошной чередой, которой, как кажется, не будет конца. Закономерны или случайны "темные полосы" и можно ли благополучно миновать "остров невезения"? На этот и другие вопросы отвечает медицинский психолог, психотерапевт Минского центра пограничных состояний **Сергей ДАВИДОВСКИЙ**.

- Сергей Владимирович, действительно ли в психотерапии есть такое понятие, как "синдром неудачника"? И главное - им наме-

ная полоса". А почему? Просто иногда мы сторжча ставим на себе "кличко" неудачника. Нагружаем себя неудачами. И главное - им наме-

мучеников: 14 января, 19 июля, 11 декабря.

Этимологически Василий значит "царский, царственный". Если иметь в виду не просто величие и достоинство, а необходимую для царя способность к широкому, панорамному видению событий и умение вести планомерную деятельность, то это и есть свойства Василия. Его влечет не пассивное умственное знание, а такое, которому можно найти практическое применение, организовать людей. Ум у Василия практический, целесообразный, деятельность медленная, но логически связная, без срывов; отступления от планов - не случайность, а обходной маневр. Свою деятельность Василий воспринимает как должность, царский сан. При внешнем успехе он не считает возможным выразить и воплотить внутреннее, сокровенное и облекается маской суровости как к другим, так и к себе самому. Отсюда - возможная мрачность и подозрительность Василия. Он стремится контролировать все, что ему доступно и не доступно. Страдает тяготением к алкоголю, и не ради веселья, а ради забвения.

Владимир (славянск.; народная этимология - "владеющий миром", лингвистическая - "владыка"). Именины: 28 июля (равноапостольный великий князь), 17 октября (благодарный князь, старший сын Ярослава Великого).

Владимир - это русский Василий. В нем меньше изысканности, сложности, больше резкости, непосредственной силы и напора. Владимир не вникает в трудности духовного саморазвития, а все важное дается ему без особых мук. Потому он душевно и духовно небрежен. В оценках неотчетлив, что при недостатках воспитания легко приводит к распушенности, склонности к разгульному образу жизни. Но эта склонность идет от широты его на-

рая ни силам самой жизни, ни способностям окружающих. Порядок, который устанавливает Николай как высшую правду, обычно довольно упрощен, а посягательства на него он воспринимает как посягательство на истину. Николай самолюбив и добр, помогает людям, откликаясь на элементарные потребности и игнорируя общечеловеческие, духовные, высшие, которые считает бабством и бездельем. Николай - натура с ярко выраженными мужскими качествами, при этом неуспех при больших приложенных усилиях часто его преследует. Николай горяч, медлительность ему чужда.

Екатерина (от греч. катарос "чистый") празднует именины 7 декабря.

Это имя - парное дополнение к Николаю. Это тоже сильный характер, прямой и честный, правдивый и бескорыстный, гордый и требующий размаха, масштабных задач. Это натура героическая. Такое имя требует от человека абсолютной чистоты, незапятнанности - гораздо больше того, что он может дать. Поэтому, сколько бы Екатерина ни делала и как бы ни поступала, по ее самоощущению все это - лишь малая толика того, что нужно. Ее действия рассчитаны на публичность, рассматривание издали. Екатерина красива внешне, осанистая, заметная, величественно спокойная. Это очень определенная натура, но в ней мало игры, переливов: "Она ничего не скрывает, а потому ей и нечего открывать" (П. Флоренский). Она стремится к безукоризненности, а различия между "быть" и "казаться" ее волнуют мало. Екатерина горяча и позволяет себе горячность. Блюстителем главных законов в мире она почитает себя. С ней легко, когда все идет согласно ее воле. Нытье ей противно, она всегда в действии, однако без суетливости.

Елена (от греч. "факел" или селена "луна") празднует именины 3 июня, в день равноапостольной царицы, матери царя

но инновать остров невезения... на этот и другие вопросы отвечает медицинский психолог, психотерапевт Минского центра пограничных состояний **Сергей ДАВИДОВСКИЙ.**

- **Сергей Владимирович, действительно ли в психотерапии есть такое понятие, как "синдром неудачника"? И главное - ни намека на удачу, ни одного светлого лучика. Мистика?**

- Неудачник - это человек с определенным состоянием души. Хочешь быть неудачником - будь им, терзайся по поводу того, что автобус ушел из-под носа, коллега не так поздоровался, начальник нахмурил брови... Думай только об этом, не обращая внимания на то, что светит солнышко и тебе улыбнулась красивая женщина...

- **А если от тебя ушла жена или вот-вот уволят с работы? И в этом случае ты должен внушать себе, что жизнь прекрасна и удивительна? Полагаю, это не реально.**

- Позволю себе не согласиться. Ушла жена? Это ли не шанс найти более внимательную и любящую? К тому же супруга может вернуться к вам, но уже другим человеком, осознавшим, что вы значите для нее. Жизнь ведь - большой мешок с сюрпризами, только плохое там перемешано с хорошим. Лично для вас что есть "хорошо"?

- **Когда радуют дети и не надо думать о деньгах, когда зимой мороз, а летом можно поехать к морю... Когда все ладится на работе, спокойно на душе и есть силы преодолеть любую ситуацию, которую может "подбросить" судьба.**

- А она может распорядиться так: вы надеялись на повышение по службе, а патрон вместо этого устроил вам взбучку. Думали съездить к морю, а денег не хватило. Познакомились с интересным человеком, а он не позвонил. Все, думаете вы, пошла "чер-

ная полоса". А почему? Просто иногда мы горяча ставим на себе "клеймо" неудачника. Нагрубил шеф, уволил? Тем лучше, ведь больше вам не придется холодеть от одной мысли, что рано или поздно это произойдет. Есть свобода выбора, и кто знает - может, на новой работе у вас все лучше получится.

- **Значит, на все происшедшее мы сразу же навешиваем некие ярлыки?**

- Да. Если событие не соответствует запросам - оцениваем его негативно, если соответствует - позитивно. Но иногда большие ожидания становятся для нас непреодолимо высокой планкой. Такие неудачи порождают глубокие внутренние переживания. Но, заметьте, не оттого, что нам так уж плохо, а потому, что мы не добились желаемого. Для думающего человека сама неудача - это опыт, который он получает, как подарок судьбы, и при этом становится сильнее, увереннее в себе. В чем, кстати, и состоит отличие таких людей от неудачников.

- **Для этого надо быть сильным человеком. Судя по многим примерам, далеко не каждый на такое способен.**

- Что-то не получилось сегодня - получится завтра или послезавтра. И никаких στενаний по поводу "черной полосы", ведь тогда вы меньше думаете о случившемся. Больше - о том, что можете сделать в данной ситуации, дабы переломить ее в лучшую сторону. Энергию направляйте на то, чтобы к чему-то стремиться и побеждать. И чем чаще это случается, тем больше вы приобретаете уверенности в себе.

Беседу вел
Елена ШУМАРОВА.

Анна ЯКОВЛЕВА.



НЕ САМОЕ ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Можно ли кошкам смазывать глаза чайной заваркой при выделении из них гноя?

Раушания ВАЛЕЕВА.
Ижевск, Удмуртия.

Конечно, можно. Хотя бы потому, что вреда от этого не будет. Но чайная заварка считается лекарством лишь условно, при некоторых поражениях глаз от нее нет никакой пользы.

Истечение гноя из глаз - симптом, характерный для целого ряда заболеваний. Например, конъюнктивит, кератит, язва роговицы. При этих заболеваниях показано применение левомицетина (0,25-процентный водный раствор) вкупе с рядом других медикаментов - это могут быть ирит, иридоциклит. При воспалении век назначают комплексное лечение антибиотиками с применением ГЛП, атропина, новокаина, некоторых других препаратов. Так что лучше сходить к ветеринару и точно установить диагноз.

Светлана ДЕНИСОВА, ветеринар.

СВИНКИН ДОМ

Как сделать своими руками клетку для морской свинки?

Алексей АЛСУФЬЕВ.
пос. Заповедное
Калининградской области.

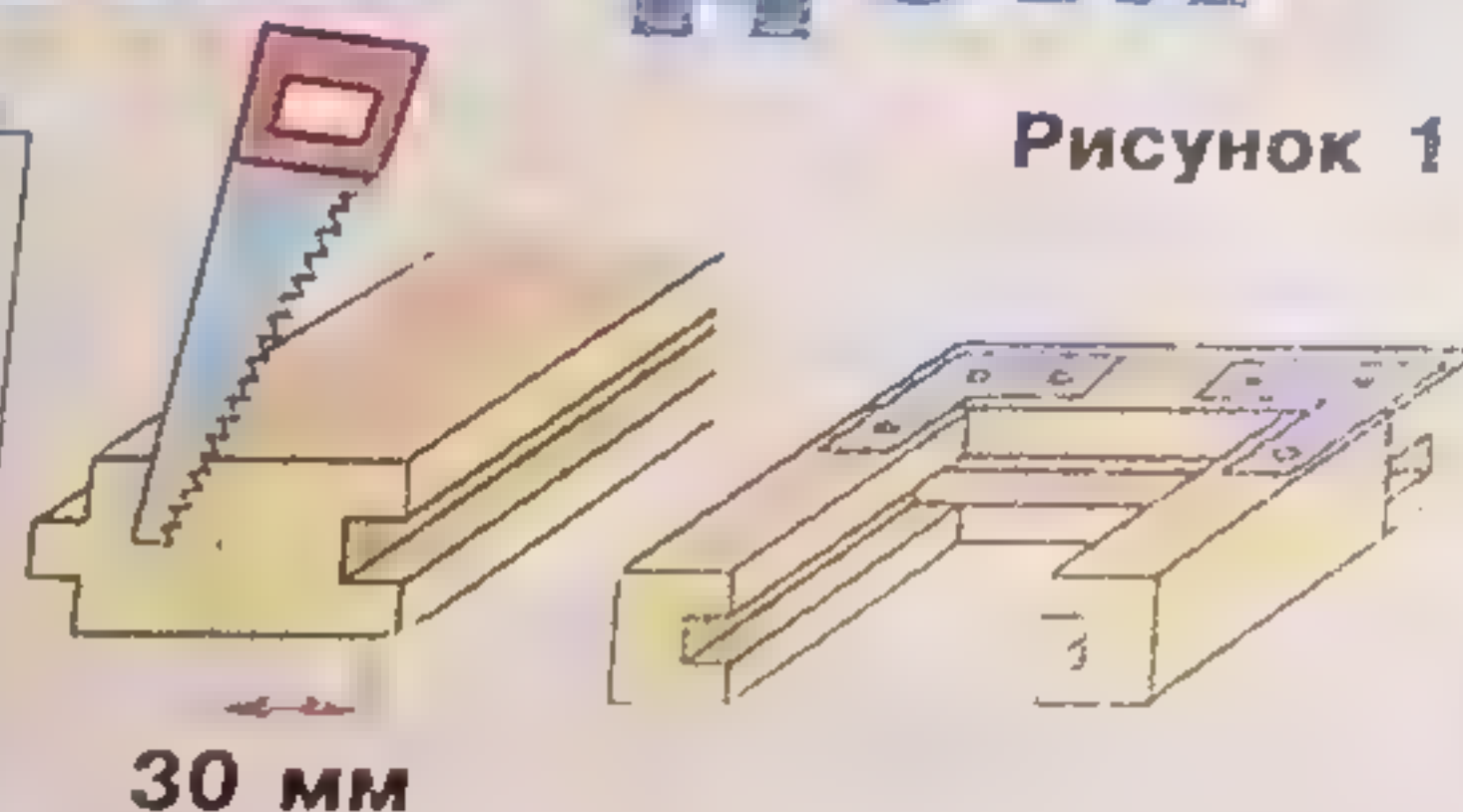
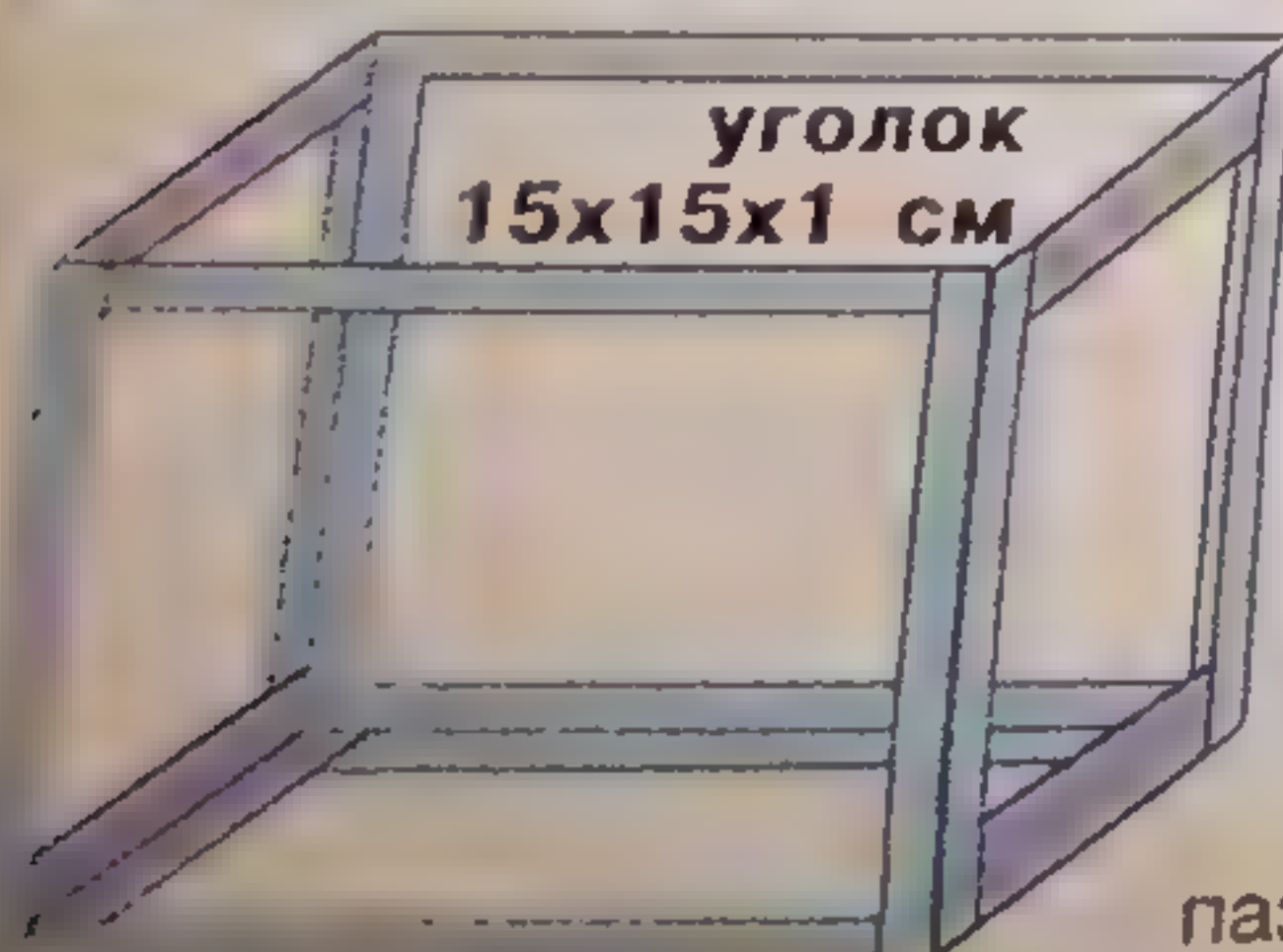


Рисунок 1

30 мм

Лучше всего делать клетку из "негрызущихся" материалов - металлической сетки, оргстекла. Морские свинки - грызуны, и очень любят пробовать все на зубок, так что если остов клетки будет из дерева, свинка может начать его грызть. Из дерева можно сделать только раму с пазами - "фундамент" клетки; пазы нужны для того, чтобы устроить выдвижной поддон (так вам легче будет убираться в клетке). Сначала делаете П-образную раму.



уголок
15x15x1 см

- Приступать к дрессировке следует самому владельцу, и уже с первых дней приобретения щенка, то есть с 2-месячного возраста. Обучение должно быть постепенным и последовательным: только после усвоения одной команды можно переходить к обучению другой. А начинайте с общего курса послушания и поведения собаки в комнате. Причем все наиболее необходимые жизненные навыки собака должна получить к 6 месяцам. Это относится и к некоторым физическим процедурам: купанию, пробежкам, играм. Для самостоятельных игр щенку предложите мяч, игрушки, морковь, кость, но только не старые вещи - от них ваш питомец неизбежно перейдет к новым. Для щенка крайне необходим разговор человека. Но при этом владелец не должен варьировать словами и интонацией отдельных команд, например вместо четкого и требовательного "Фу!" (или "Нельзя!") ни в коем случае не говорите просительно: "Не нужно", "Оставь, пожалуйста". Не рекомендую разнообразить клички: вместо "Мухтар" - "Мухтарка", "Мухтарчик", "Мухтарюсенька". Сюсюканье собаку может только запутать и испортить.

К общему курсу послушания относят следующие команды (навыки):

- знание хозяина, членов семьи и своей клички;
- соблюдение чистоты в комнате;



КО МНЕ, МУХТАР!

Собака, легко и быстро выполняющая общепринятые команды: "Фу!", "Ко мне!", "Рядом!", "Гуляй!", "Сиди!" и т.д., облегчает жизнь и самой себе, и своему владельцу. Чем разнообразнее, шире будет обучена собака, тем лучше для всех, не исключая соседей и гостей вашего дома. Как следует обучать сво-

но с командой - вытяните передние лапы собаки так, чтобы она легла.

Команду "Жди!" начинайте отрабатывать дома, призвав собаку к столу, ручке шкафа или двери. Возвращаясь спокойно с жи-

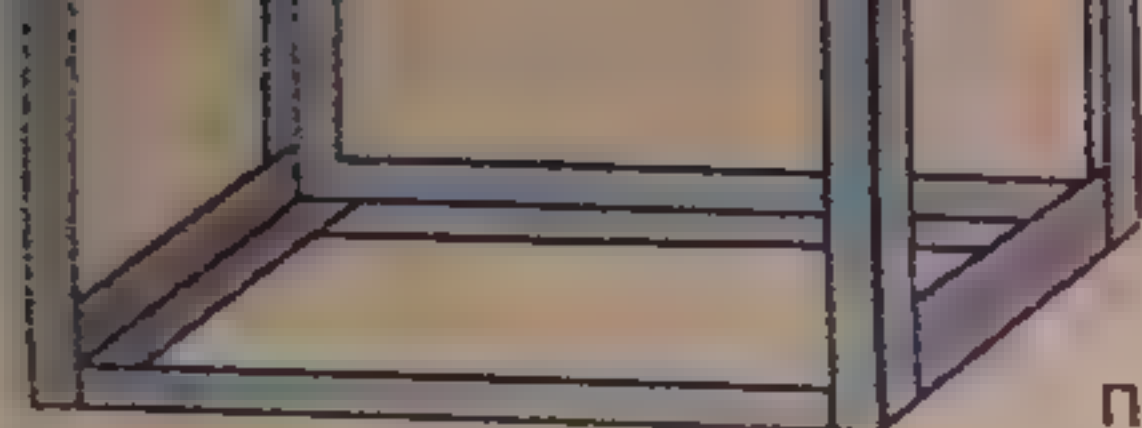


Рисунок 2

как показано на рисунке 1, и собираете раму на клею или уголках. Далее из уголков (сталь, дюраль, жесткий пластик 15x15x1 мм) собираете каркас клетки на заклепках, винтах или с помощью пайки - рисунок 2. Каркас шурупами крепится к П-образному деревянному основанию. Со всех сторон на каркас крепите либо щиты из оргстекла, либо металлическую сетку с ячейками такого размера, чтобы свинка не пролезла и не застряла. Хотя сплошные щитки из прозрачного "плекса", пожалуй, предпочтительнее - они защитят зверька от сквозняков, которых морская свинка не переносит.

Последний штрих - сдвижной пол. Просто вырезаете из того же "плекса" лист по размеру и вставляете его в прорези П-образной рамы. Можно согнуть из жести или дюралья поддон-противень - рисунок 3. Хотя в принципе деревянная рама не так уж и нужна, просто привинтите внизу "пол". Общий вид домика для свинки - на рисунке 4.

Алексей ТУМАНОВ.



Рисунок 3

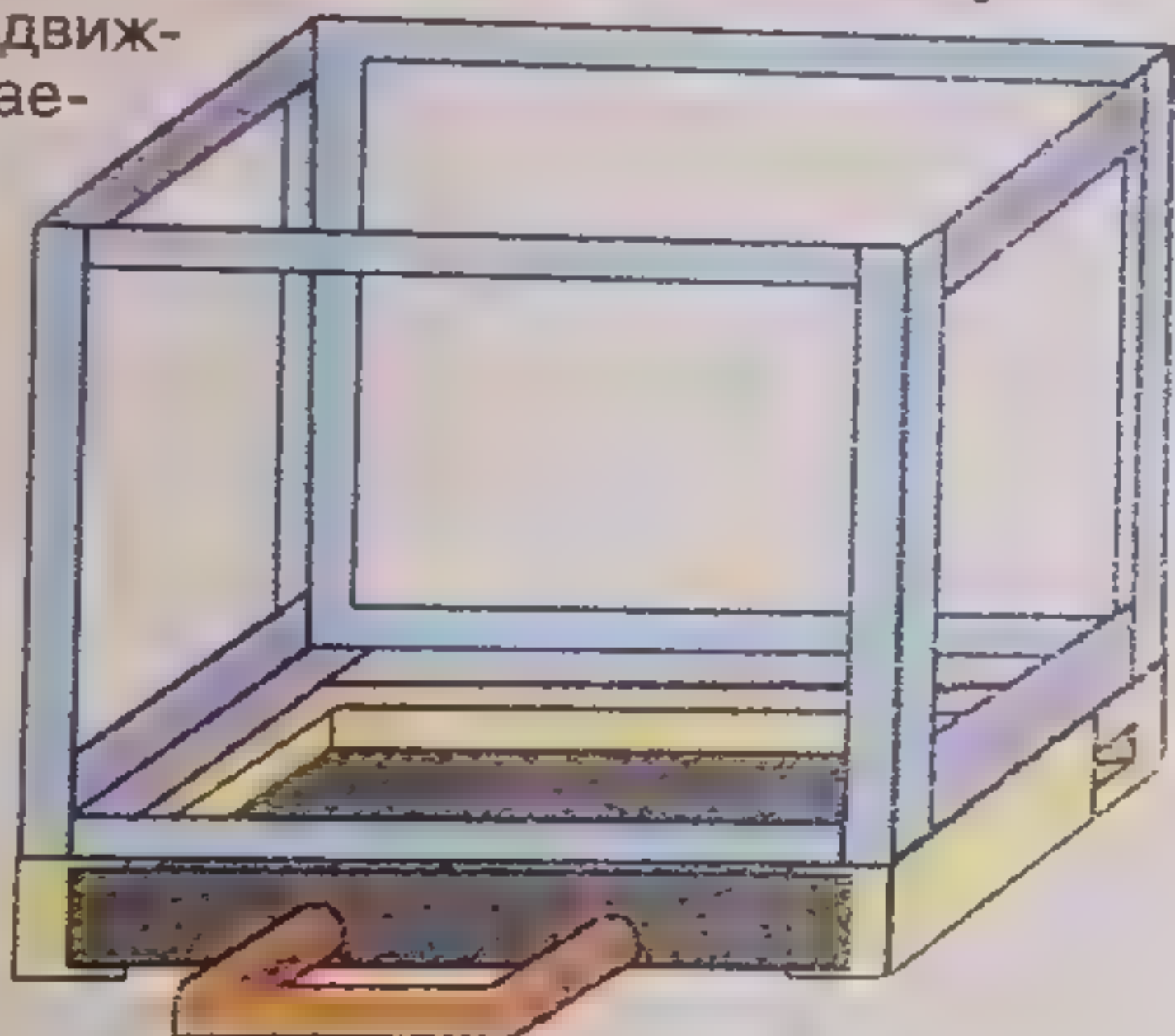


Рисунок 4

И ЧЕРВЯЧКИ ТОЖЕ

Можно ли кормить рыбок только сухим кормом?

Олеся БЕЗРУКОВА.
Великий Новгород.

Живые корма - наиболее питательные. Это личинки насекомых, ракообразные, мотыль. А сухие корма - фактически консервы. Долго ли на одних консервах просидишь? Поэтому лучше чередовать сухой и живой корм. Если рыбки - хищники (обычно холодноводные породы), им можно давать мелко нарезанное сырое мясо. А вообще лучший корм для рыбок - мотыль, дафния, циклопы, инфузория. Конечно, все зависит и от размера рыбок. Мелкие экзотические рыбки, естественно, мотыля не едят, и им вполне достаточно простейших ракообразных. А для крупных можно витаминизировать: добавить витамин D на корм и перемешать с растертой в порошок яичной скорлупой.

Ольга ЛАРИОНОВА, натуралист.

Собака, легко и быстро выполняющая общепринятые команды: "Фу!", "Ко мне!", "Рядом!", "Гуляй!", "Сиди!" и т.д., облегчает жизнь и самой себе, и своему владельцу. Чем разнообразнее, шире будет обучена собака, тем лучше для всех, не исключая соседей и гостей вашего дома. Как следует обучать своего питомца? Нужно это делать самому хозяину или лучше отдать щенка специалисту-дрессировщику? Прислушайтесь к советам зоолога, опытного собаководы из Минска Эдуарда САМУСЕНКО.

- знание команд "На место!", "Фу!", "Ко мне!", "Гуляй!";
- усвоение правил поведения в доме (нельзя взбираться на диваны, кровати, грызть мебель, приносить к своему месту разные вещи, попрошайничать);
- спокойное отношение к ошейнику, поводку, наморднику, иногда к банту, попонке;
- готовность к купанию, расчесыванию;
- отказ принимать лакомства от посторонних;
- недоверчивое (нефамиллярное) отношение к посторонним. Команда "Голос!";
- выполнение команды "Рядом!", что особенно важно для ньюфаундленда, сенбернара, дога, борзой и других крупных собак;
- ожидание владельца у магазина, автостоянки и т.д., то есть выполнение команды "Жди!"

Приучать к кличке надо с первого дня приобретения щенка. Общаясь с ним, ставя ему чашку с пищей или поглаживая, повторяйте ровным голосом его кличку, не добавляя ни одного лишнего слова. Знакомая собаку с членами семьи, подведите ее к одному из них, спрашивая его имя: "Где Алексей?" Остальные члены семьи при этом остаются как бы равнодушными, отворачиваются. А спрашиваемый обращает внимание на собаку и, когда она подойдет к нему, поощряет ее лакомством.

Приучая щенка к аккуратности, выносите его после еды на руках во двор к определенному месту. За срывы щенка поругайте, но не бейте и не

тыкайте носом в лужицу. Запах предыдущей лужицы, даже тщательно вычищенной, является стимулом для повторного испражнения в этом же месте. Поэтому запах ликвидируйте, протерев это место хлорной известью.

Чтобы отучить щенка грызть мебель, обувь, иные предметы, их натирают горьким перцем.

Команду "Фу!" осваивают на улице. Сразу отдают команду и резко одергивают поводок. Можно подкрепить запрет легким шлепком. При обучении команде "Ко мне!" собаке можно показать лакомство, сделать вид, что убегае, или присесть, словно приглашая ее к игре. Подбежавшую собаку поощрите. Отдав команду "Гуляй!", собаку спустите сразу же с поводка, чтобы она почувствовала свободу. Команду "Рядом!" осваивают с 4-месячного возраста. Для этого одновременно с командой ее одергивают поводком.

Если же собака отстает, то поводок подтягивают. К поощрениям лакомством не прибегайте слишком часто, лучшая награда для собаки - похвала хозяина.

Чтобы обучить команде "Сидеть!", собаку ставят слева от себя, а поводок берут в правую руку. Левая рука свободна, чтобы можно было нажать на круп щенка, когда отдадите команду. Одновременно правой рукой подтягивайте поводок, не давая собаке лечь.

Очередная команда - "Лежать!" Собаку усадите слева, переложите поводок в левую руку, а правой - одновремен-

но с командой - вытяните передние лапы собаки так, чтобы она легла.

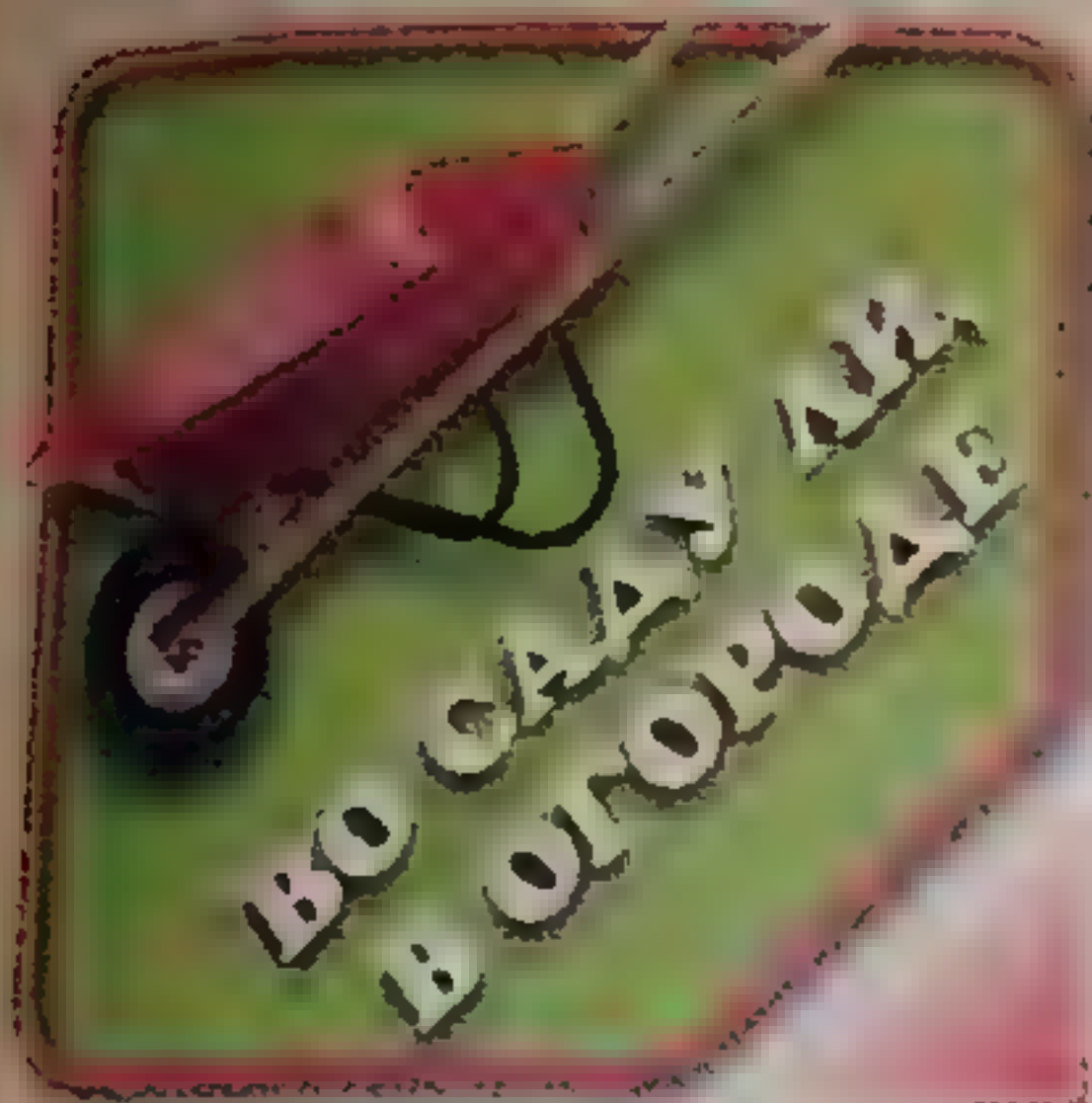
Команду "Жди!" начинайте отрабатывать дома, привязав собаку к столу, ручке шкафа или двери. Возвращаясь, поощрите спокойно ожидавшую собаку, если она находится в сидячей позе. Затем обучение повторите у магазина, аптеки, телефонной будки.

При команде "Голос!" покажите собаке лакомство, но при попытке взять его, резко отдергивайте и отдайте команду снова. Повторяйте так до тех пор, пока она не возбудится и рефлекторно не залает. После этого следует поощрение.

Приучая собаку к поводку, наморднику, дайте ей понять, что эти предметы ассоциируются с прогулкой. Ни в коем случае не наказывайте собаку поводком.

Только после того как собака освоит общий курс послушания, можно приступить к обучению "фирменным" трюкам: приносить тапочки, газету, делать стойку на задних лапах, танцевать...

При обучении любых команд и навыков проявляйте терпение, нельзя щенка наказывать слишком строго и долго, тем более за невыполнение еще не освоенной им команды. Он не поймет, за что его наказали, и только расстроится, испугается. Тогда лучше сделать перерыв в учебе, успокоить ее, так как в возбужденном состоянии собака вообще не способна к обучению. Даже огромных сенбернаров и ньюфаундлендов обучайте осторожно, терпеливо, ласково. Любые чрезмерные требования могут глубоко травмировать их психику. Помните: доброжелательность и любовь к людям воспитывалась у этих благородных великанов веками. Они просто не могут приспособиться к иным отношениям с людьми. И мы должны отвечать им тем же.



У меня на садовом участке, да и вокруг него тоже, растет много хвоща. Можно ли извлечь хоть какую-нибудь пользу от соседства с этим растением?

Игорь МИХЕЕВ.
Великий Новгород.

Прежде всего следует помнить, что хвощ - это своеобразный индикатор кислотности почвы. Если растение чувствует себя привольно, это означает, что почва в вашем саду кислая и ее желательно известковать.

В состав тканей

И ОТ СОРНЯКОВ БЫВАЕТ ПОЛЬЗА

хвоща накапливается много соединений кремния, поэтому все ткани этого растения достаточно жесткие. Пучок травы хвоща можно использовать как своеобразную мочалку при чистке посуды или изделий из металла.



Ну и наконец, не стоит забывать, что хвощ - это еще и лекарственное растение. Отвар хвоща издавна применяют как мочегонное средство при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, воспалениях мочевого пузыря и некоторых формах туберкулеза. Отвар готовят из расчета 1:10 и принимают по столовой ложке 3-4 раза в день. Однако препараты хвоща противопоказаны при тяжелых заболеваниях почек (нефриты, нефрозы).

КОСМОБИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ НА ПЕРИОД С 15 ПО 30 ИЮНЯ

Подготовлен по авторской методике эконсихолога, космобиоритмолога
Наталии СИДОРОВОЙ

Современные направления в науке, такие, как космобиоритмология, хронобиология и экологическая психология, основой имеют знания, дошедшие до нас из бездн времен. Их фундамент - изучение биоритмов, отражающих тончайшие и сложнейшие закономерности, связанные с периодическими космопланетарными и гелиогеофизическими воздействиями на все живое на Земле, и организация пространства вокруг человека с учетом этих законов.

Основа данной методики - синтез никогда не повторяющихся различных воздействий на комнатные растения Солнца, Луны, планет Солнечной системы и других космических факторов.

Все расчеты даны по московскому времени, поэтому, если вы проживаете в другом часовом поясе, внесите соответствующую поправку в те рекомендации, где указано точное время суток (например, 15 часов, а не вторая половина дня).

Почти весь рассматриваемый период приходится на время между двумя затмениями: 11 июня в 3 часа 45 минут (по московскому вре-

упираются в стенки горшка. Только ваша любовь может дать им все, и они тоже отвечают любовью.

15 июня - посадки и пересадки (перевалки), черенкование молодых плодовых деревьев и кустарников (гранат, инжир, муррайя, фикусы и т.д.)

16 июня с 8 утра - посадки и пересадки нецветущих растений, смена верхнего слоя земли, рыхление почвы, полив, опрыскивание.

С 17 по 19 июня до второй половины дня - время уже не годится для посадок, зато смена верхнего слоя земли поможет растению, нуждающемуся в пересадке, дождаться следующего благоприятного периода, который наступит во второй декаде июля.

Со второй половины дня 18 июня по 19 июня также до второй половины дня - очищение и мытье самих растений и дома, в котором они находятся. Это подготовит их к следующему дню, связанному с семейными традициями.



точки затмения, дадим растениям еще день покоя.

27 июня с 3 часов ночи и 28 июня весь день - начинаем цикл удобрительных подкормок, их всегда производим на убывающей Луне. Я советую использовать только органические препараты, и в сильно разбавленном виде, несмотря на инструкции на их упаковках. Хороши и корневые и внекорневые удобрения, причем в эти дни они особенно стимулируют цве-

противопоказаны при тяжелых заболеваниях почек (нефриты, нефрозы).

ЦВЕТОК ПРЕКРАСНЫХ ЖЕНЩИН

Гибискус, или китайская роза, - одно из самых любимых и распространенных комнатных растений.

На Гавайских островах гибискус называют "цветком прекрасных женщин". Местные девушки часто украшают себя яркими цветками китайской розы, которые очень эффектно выглядят на черных волосах.

Китайская роза очень неприхотлива к условиям обитания. Однако наиболее обильно цветут растения, расположенные в хорошо освещенном месте. Некоторым любителям комнатного цветоводства удастся заставить цвести гибискус и на северных окнах, правда, цветение в таких условиях довольно скудное и не продолжительное.

В весенне-летний период гибискусу требуется обильный полив. Пересыхание земляного кома вызывает сбрасывание листьев и цветочных почек. Сквозняки и переувлажнение почвы могут привести к гибели всего растения. С начала роста - весной до середины сентября - еженедельно подкармливайте гибискус минеральными и органическими удобрениями попеременно. Зимой полив необходимо уменьшить. Оптимальная температура в это время - около 15 градусов.

Молодые растения нужно пересаживать ежегодно, весной, в земляную смесь, состоящую из равных частей дерновой и листовой земли, перегноя, торфа и песка. Одновременно с пересадкой проведите короткую обрезку, стимулируя тем самым появление молодых цветущих побегов.

Взрослые растения пересаживайте по необходимости. Если ваша роза достигла очень больших размеров, и пересаживать ее затруднительно, то просто замените верхний слой почвы в горшке.

Китайская роза легко размножается черенками полувзрелых побегов, которые укореняются как в песке, так и в обыкновенной земле. Черенки перед укоренением обработайте корневином или гетероауксином, а после посадки накройте стеклянной банкой или полиэтиленовым пакетом.

Анна ЯНИНА, фитодизайнер.



Почти весь рассматриваемый период приходится на время между двумя затмениями: 11 июня в 3 часа 45 минут (по московскому времени) - солнечное затмение и 25 июня в 1 час 28 минут - лунное затмение.

Все это время в целом малоблагоприятно для растений - сбивается ритмика их развития, и все кардинально важные работы с растениями лучше перенести на следующий месяц. Но если по каким-либо причинам все-таки необходимо произвести посадку (пересадку, черенкование), обязательно учтите следующие условия: где возможно, замените пересадку перевалкой и методично ухаживайте за этими растениями строго в благоприятные дни, таким образом вы усилите положительные воздействия и постепенно нейтрализуете последствия вынужденной пересадки. Пересадка старых растений исключена.

И наконец, главное условие: перед тем как делать что-то с растением, ласково поговорите со своим зеленым другом, все объясните, расскажите, что поможете ему все преодолеть, - цветы нас слышат, ваша любовь и искренность придадут им силы. Ведь домашние растения целиком зависят от человека, который за ними ухаживает. Почти всего они лишены - ни вольного воздуха, ни ясного солнышка и живой дождевой воды, и даже корни - и те

до второй половины дня - очищение и мытье самих растений и дома, в котором они находятся. Это подготовит их к следующему дню, связанному с семейными традициями.

В этот день хорошо принести в дом новое, особенно цветущее, растение, купить что-то для цветов - кашпо, жардиньерку и всей семьей вместе с детьми заняться посадками, украсить растениями дом - это гармонизирует взаимоотношения в семье. Продлится это время **до второй половины дня 20 июня**, а пересадки еще возможны до конца дня - но не употребляйте при этом металлических предметов - ножей, совочков и т.д., делайте все необходимое с помощью деревянных приспособлений или руками.

21 июня в 17 часов 25 минут - Солнце переходит в зодиакальный знак Рака. Это день летнего солнцестояния - "солнце на зиму, лето на жару" - один из переломных дней в году. Растения воспринимают энергию этого перехода, мы не станем их беспокоить и никакие работы поэтому не проводим.

22 июня с 7 до 15 часов - еще возможны посадки и перевалки, черенкование, а далее благоприятный период для этого наступит лишь после 11 июля.

23 и 24 июня - дни перед затмением. Щадящий режим: только полив и опрыскивание по мере необходимости, а за сутки до и после точного времени затмения (сделайте соответствующие поправки) постарайтесь даже не прикасаться к растениям - лучше всего критические периоды они переносят в состоянии полного покоя.

Итак, 25 июня в 1 час 28 минут - лунное затмение и в 1 час 43 минуты - полнолуние.

26 июня - еще слишком близко от

сильно разбавленном виде, несмотря на инструкции на их упаковках. Хороши и корневые и внекорневые удобрения, причем в эти дни они особенно стимулируют цветение.

Рыхление земли, удаление засоленного верхнего слоя, плесени с края горшков.

29 июня прямо с утра весь день - время особое. Я это называю "плановой диспансеризацией" - тщательный осмотр всех частей растений, особенно пазухи листьев, нижней их стороны, земли, все при ярком освещении - нет ли вредителей. Это наилучшее время как для борьбы с ними, так и для профилактики. Очищение и мытье квартиры не менее важно, а удаление всяческого залежавшегося хлама, возможно, освободит место для новых растений.

30 июня - интенсивный полив, мытье, опрыскивание, удобрительные подкормки с минимальной дозировкой. Внесение химических препаратов сегодня может негативно отразиться на растениях, а взаимодействуя с растениями в ритме самой природы, вы сможете и вовсе обходиться без химии.



Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ

К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,
5 Донской пр-д, 216,
проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88





ДВА УТЮГА ДЛЯ ЛЕНИВОГО

Наступают теплые деньки, мужчины меняют свитера и пиджаки на футболки, рубашки с коротким рукавом. И хочется, чтобы из рукавов выглядывали не хиленькие "спички", а то, что можно назвать "бицепс". Вот несколько упражнений, которые помогут быстро "накачать" мышцы рук и подойдут даже для самых ленивых. Делать их можно, сидя на табуретке или на стуле, а некоторые - даже лежа. Вместо гантелей можно использовать пару старых чугунных утюгов.

Упражнение 1. Укрепляет и формирует мышцы груди.

Лягте на спину, разведите руки с гантелями пошире (лучше, конечно, лежать на узкой скамье и опускать руки через стороны вниз до ощущения "натянутости" грудных мышц). Затем поднимите руки вертикально вверх, тоже через стороны. Локти слегка согнуты. Ладони "смотрят" друг на друга.

Упражнение 2. Укрепляет бицепсы, делает их более рельефными.

Сядьте на табуретку, опустите руки с гантелями вниз. Согните руки в локтях, ладони вверх, локти идут вперед. Гантели прижмите к

Упражнение 3. Укрепляет и формирует трицепсы.

Сядьте на табуретку, поднимите руку с гантелей вверх и заведите ее, сгибая в локте, как можно дальше назад. Вторая рука опущена вниз. Потом поменяйте положение рук.

Следующие два упражнения развивают дельтавидные мышцы.

Упражнение 4. Сядьте на табуретку, руки разведены в стороны, локти согнуты, предплечья подняты вверх под углом 90 градусов, ладони "смотрят" друг на друга. Мед-

ленно выжмите гантели над головой, сводя кисти вместе.

Упражнение 5. Руки с гантелями опущены. Поднимите гантели через стороны вверх до уровня плеча, локти выпрямлены, ладони "смотрят" вниз.

Все упражнения надо выполнять не рывком, а плавно, контролируя все фазы движения. Делать надо по три подхода, то есть делаете упражнение 10-12 раз, отдыхаете минуту, повторяете - так три раза. Опускание (разгибание) рук должно идти с выдохом, подъем (сгибание) - со вдохом. Вес гантелей - по вашему выбору, в среднем 3-5 кг.

Аркадий СМЕРНОВ,
инструктор
по бодибилдингу.

ХОТЬ КАРКАСНЫЙ, НО ТЕПЛЫЙ!

Сандвич-панели, теплосберегающие блоки, пенобетон, керамзитобетон и многие другие материалы для строительства - все это очень ново, говорят - эффективно, но... очень дорого. А надежных стен и тепла в дачном домике хочется! Одна проблема - недостает денег. Это минус. Но если есть руки и желание, то вместе они составляют плюс. Тем более что есть неувядаемый опыт прежних поколений - как российских, так и азиатских, даже мудрейших насекомых - термитов! Не считая ласточек.

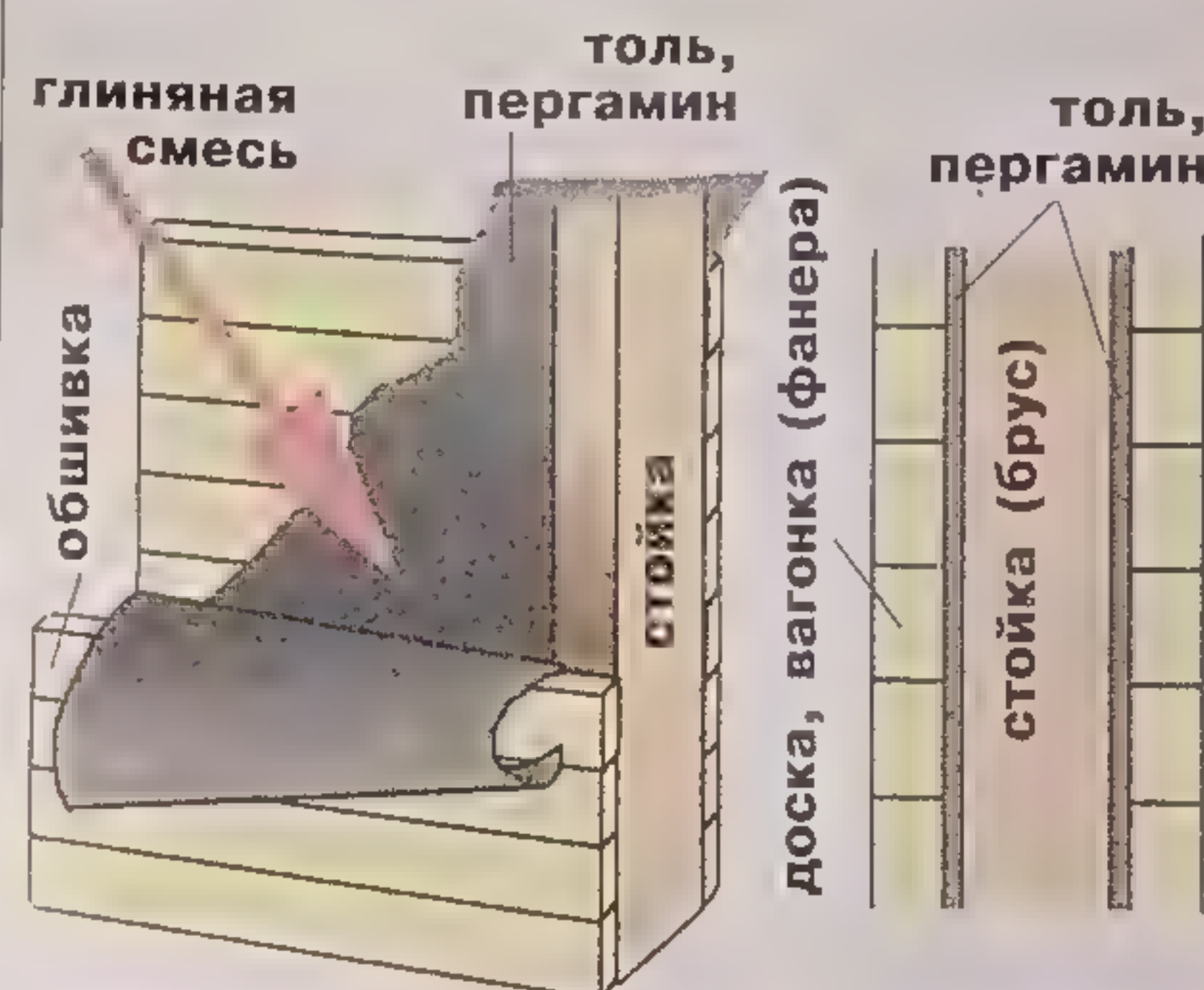


Рисунок 1. Заливка глиняной смеси в пустоты каркасно-щитовой стены.

Итак, будем утеплять или возводить дом, где в основе стен, пола и потолка - обычная глина. Лучше та, липкая, которую трудно отчистить с сапог. Ее легко обнаружить в промоинах, оврагах, даже на собственном участке, если покопаться как следует.

Глина - отличный утеплитель. А в качестве наполнителя могут быть использованы древесные опилки, мелко нарубленная солома, крошка пенополистирола. Последний материал легко можно найти на предприятиях, выпускающих пенополистирол, в просторечии - пенопласт. Говорю - легко, потому что за

старую ванну наливаете воду, примерно на четверть объема, затем постепенно насыпаете туда глину и тщательно перемешиваете толкушкой до получения "глиняного молока". Всыпаете в емкость опилки или крошку и вновь мешаете до общего равномерного состояния. Достигнуть нуж-

но средней густоты сметаны, для чего варьируете дозами компонентов. Смесь готова, нужно ее, жидкую, заставить стоять стеной.

На **рисунке 1** приведен самый простой способ заставить "стоять" смесь. Технология - заливка пустот между внутренними стенками каркасно-щитовой конструкции домика. Для этой цели стойки каркаса домика обшиваются вначале толем или пергамином, затем вагонкой снаружи, толстой фанерой, ДСП или также вагонкой - внутри. После этого

во внутренние пустоты заливается смесь.

Работу можно проводить последовательно, по мере роста обшивки, или сразу, для чего у потолка надо оставить продольный проем. Его можно закрыть доской после полного заполнения пустот смесью.

Таким же образом заливаются пол и потолок. При этом на так называемый черный пол сверху стелят толь, а на подшивку потолка - старые газеты (**рисунок 2**).

Естественно, что залитая смесь будет высыхать долго - около месяца, а то и больше, но после этого станет теплым монолитом.

Если вам захочется иметь снаружи оштукатуренную поверхность, то вместо вагонки можно применить съемную временную опалубку. После затвердения глины ее снимают и стену штукатурят. Опять же глиной! Но с добавлением в "молоко" (без опилок) обычного цементно-песчаного раствора.

Поверьте, в таком доме можно зимовать. Без немалого количества дров!

Сергей ДМИТРИЕВ.

пол второго этажа

потолочные балки (лаги)

руки в локтях, ладони вверх, локти идут вперед, гантели прижмите к плечам.

выбору, в среднем 3-5 кг.

Аркадий СМЕРНОВ,
инструктор
по бодибилдингу.

КАК В ЕВРОПАХ

Рисунок 1

Сейчас все как с ума посходили: евроокна, евроремонт, евровагонка, сплошные "ихние" стандарты. Насчет евроремонта не скажу, а вот секретом, как сделать "фирменную" дверь, поделюсь.



Рисунок 2

Нынче на строительном рынке можно купить все что угодно, и не очень дорого. Поэтому идите и закупаете тонкие реечки, штапики для оконных рам, дощечки... В общем, дизайн "евродвери" - на ваше усмотрение. Я опишу то, что сделал сам.

Сначала, конечно, надо подготовить дверь. Краску с нее лучше всего удалить. Для этого, размочив ее специальным составом, соскоблите электродрелью с зажатым в патрон полировочным кругом. Другой вариант - набить на дверь гвоздиками по периметру лист тонкой (3 мм) фанеры. Далее - смотрите рисунки. Сперва наклеиваем на дверь тонкие дощечки (рисунок 1). Затем оклеиваем периметры штапиками - ероде как плинтуса вдоль стен кладем (рисунок 2). Торцы двери либо тоже зачищаете до деревяшки, либо красите краской подходящего тона.

Фактически дверь готова. Клеить лучше всего на сухой эпоксидный клей, разводя его водой до консистенции жидкой сметаны, или на эпоксидную смолу. Если вы выбрали всю деревянную отделку в тон, то по двери можно пройти лаком, морилкой, любым другим составом, чтобы оставался цвет естественного дерева. Или более простой вариант - покрасить двери в 2-3 слоя, предварительно ее загрунтовав. Обойдется в 100-150 рублей максимум и в пару выходных.

Игорь СТЕПАНОВ. Москва.

пенополистирола. Последний материал легко можно найти на предприятиях, выпускающих пенополистирол, в просторечии - пенопласт. Говорю - легко, потому что за последние 5-8 лет этих предприятий появилось великое множество, узнать о которых иногда можно у продавцов строительных материалов. Кстати, пенополистироловая крошка - отходы производства, стало быть, приобрести ее не составит проблемы.

Что касается технологии, она проста. В корыто, бочку,

вагонкой снаружи, толстой фанерой, ДСП или также вагонкой - внутри. После этого

реного количества дров!

Сергей ДМИТРИЕВ.

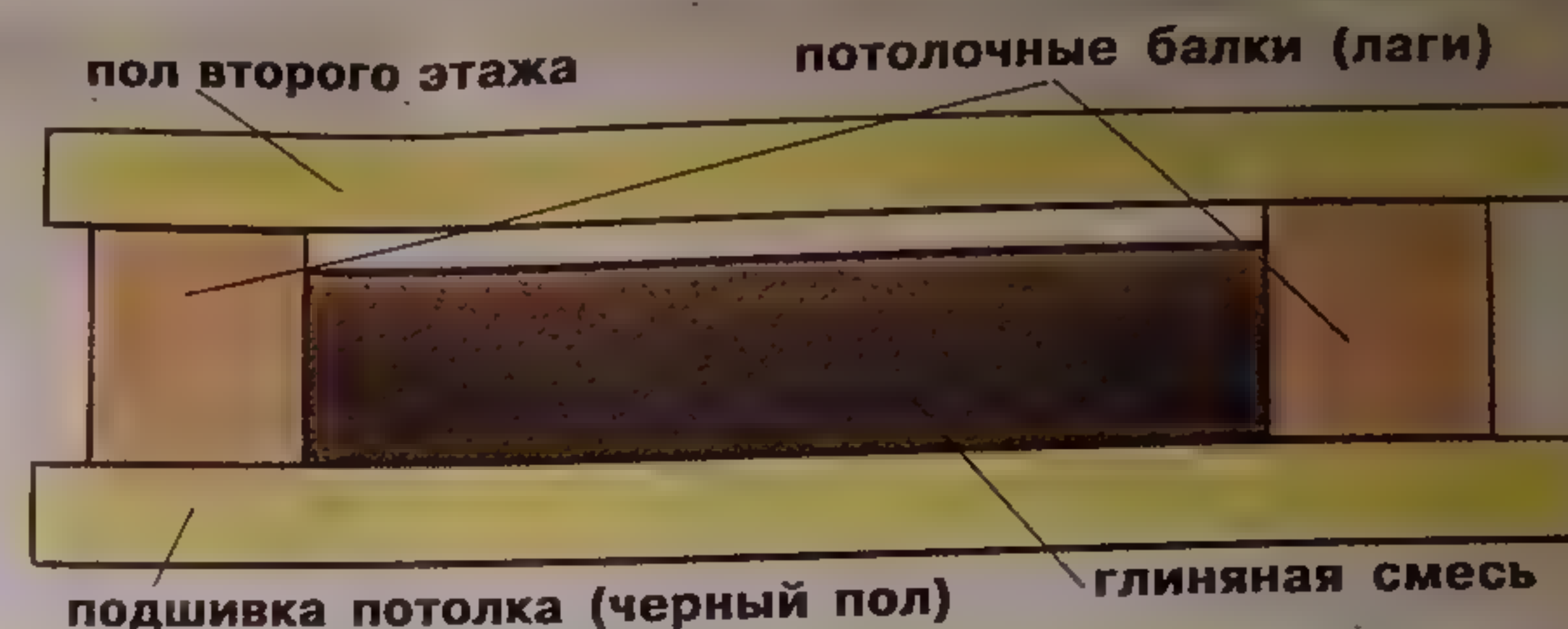


Рисунок 2. Применение смеси при заливке пола или потолка.

СТЕКЛЯННАЯ ПОЛОЧКА

Хорошие, прочные полочки получаются из оргстекла - прозрачного, тонированного или цветного. Но у них есть один недостаток - они царапаются, мутнеют, легко вступают в реакцию

У нас раскололась стеклянная полочка, которая лежала на проволочной подставке перед зеркалом в ванной. Как нам правильно сделать новую, какой толщины взять стекло?

Семья СЫСОВЫХ.
Великий Новгород.

с химпрепаратами (например, если пролить на "плекс" жидкость для снятия лака с ногтей). Стеклянные полочки наряднее, они не царапаются, их легко мыть, они не боятся никакой химии. Делать их лучше из стекла толщиной 5-6 мм. Сначала, найдя подходящий кусок стекла, обрежьте его стеклорезом по размеру. Делается это так: кладете стекло на ровную поверхность, отмеряете сколько надо и, приложив линейку, по линейке же проводите стеклорезом линию. Нажим должен быть равномерный по всей длине, линия - белого

(матового) цвета, это свидетельствует о хорошем качестве ролика стеклореза. Затем положите стекло на край стола и, резко нажимая вниз, сломайте стекло по линии. Чтобы линейка не скользила по стеклу, снизу подклейте полоску изоленты.

Чтобы не пораниться об острые края по линиям разрез, обработайте грани крупнозернистой наждачной шкуркой, только аккуратно, чтобы не поцарапать само стекло. Или сходите на ближайший строительно-хозяйственный рынок и купите скобочки-карнизы. Обрежьте их по размеру, углы - под 45 градусов и наденьте на торцы стеклянной полки. Можно посадить их на клей (циакрин, ЭДП, "Момент") - с такими бортиками с полочки ничего не скатится.

Алексей ТУМАНОВ.

Хочу поделиться с читателями "Друга дома" рецептами клея. Первый - универсальный. Подойдет для металла, дерева, фарфора, керамики, ткани. Надо взять мелкие обрезки линолеума (без матерчатой основы), засыпать в плотно закрывающуюся банку и залить ацетоном. Через 12-15 часов клей готов. А если

КРЕПКО-НАКРЕПКО

добавить к нему измельченный и просеянный мел (1:2), получится отличная замазка для щелей. Смешав же клей с мелом в пропорции 1:1, получите раствор, на который можно "сажать" кафельную плитку.

Второй рецепт - клей для дерева. Надо смешать творог с нашатырным спиртом в пропорции 4:1, хорошенько размешать и, намазав склеиваемые части, связать их веревкой или поместить под пресс до полного высыхания клея.

Валерий ИГНАТЬЕВ.
с. Верхняя Синячиха
Свердловской области.



В летнюю жару всегда приятно полакомиться мороженым. Но хорошо, если вы в городе, где пломбир или эскимо продаются на каждом углу. А вот те, кто оказался за городом, могут попробовать сделать мороженое сами, воспользовавшись рекомендациями наших читателей, отвечающих на вопрос **Татьяны БОГДАНОВОЙ** из г. Волжский Волгоградской области в Клубе взаимопомощи о приготовлении этого десерта.

Вот какую технологию предложила **Валентина РУЖНИКОВА** из г. Усолье-Сибирское Иркутской области.

Для приготовления мороженого в домашних условиях вам потребуется специальная мороженица или заменяющие ее молочный бидон и небольшой таз либо высокая узкая кастрюля с плотно закрывающейся крышкой емкостью 2-3 литра, установленная в ведре со льдом. Основная технология приготовления мороженого такова: вначале растворяют сахар в молочнояичной смеси, затем эту смесь варят, охлаждают, взбивают, добавив какие-либо вкусовые добавки (орешки, шоколад, изюм, и т.д.), замораживают.

дые 6-7 кг льда нужно добавить 1 кг крупной соли для того, чтобы замедлить таяние льда.)

Если у вас нет мороженицы, то лед складывают в таз, а молочную смесь заливают в бидон.

МОРОЖЕНОЕ ОБЫКНОВЕННОЕ

5 стаканов холодного молока, 2 яйца и 2 желтка размешайте в маленькой кастрюльке и процедите через сито или дуршлаг. В процеженную смесь добавьте 2 стакана сахарного песка, размешайте и варите на "паровой бане", постоянно помешивая,

Смешайте 1,5 стакана молока, ванилин и сахар, прокипятите. В оставшемся молоке размешайте крахмал, добавьте к вскипевшей массе и, помешивая, доведите до кипения. Желтки разотрите добе-ла и постепенно добавляйте в горячее молоко, охладите и смешайте со 100 г взбитого сливочного масла, добавьте ванилин, еще раз взбейте и уберите в морозилку.

СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Поставьте на огонь литр молока и 100 г сливочного масла. Пока масса закипает, взбейте миксером 5 желтков,

Ягоды переберите, по необходимости промойте и протрите. Сварите на воде сахарный сироп, смешайте с клубничным пюре. Выложите в формочки и заморозьте.

ФРУКТОВО-ТВОРОЖНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Вам потребуется 250 г творога, 8 столовых ложек гущенного молока (но можно и свежего), 75 г сахара, натертые миндальные орехи, 250 г взбитых сливок или крема, стакан ягод.

В творог добавьте гущенное молоко, са-

добавьте молоко, сливки, еще раз хорошо взбейте, поставьте на слабый огонь и варите до загустения. Орехи обжарьте, измельчите и добавьте в подготовленную массу. При желании можно положить ванилин. Перемешайте, охладите и остудите.

ЯБЛОЧНЫЙ ПЛОМБИР

Подготовьте 2-3 яблока, 350 г сливок, полстакана сахара, 2 яичных желтка.

В небольшой кастрюле смешайте 150 г сливок, сахар, желтки и поставьте на небольшой огонь. Постоянно помешивая, нагрейте, но не доводите до кипения. Затем остудите и поставьте в холодильник до полужамерзания. Яблоки испеките в духовке, протрите через сито. Взбейте стакан сливок, смешайте их с яблоками и полужамерзшей массой и снова заморозьте уже полностью.

Поделилась своими рецептами приготовления этого десерта и **Людмила КУНШИНА** из г. Котельниково Волгоградской области.

МАНДАРИНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Возьмите 10-12 мандаринов (чтобы получилось около 2 чашек сока), сок одного апельсина, 1,25 чашки сахарного песка, 250 г густых сливок.

Мандарины очистите от кожицы, разделите на дольки и взбейте в миксере вместе с апельсиновым соком. Взбивайте примерно минуту, затем процедите через мелкое сито. Отмерьте 2 чашки сока, добавьте сахар и размешивайте до полного его растворения. Взбейте сливки и вылейте в них цит-



ХОЛОДНОЕ ЛАКОМСТВО

хар, все протрите через сито, добавьте миндаль, взбитые сливки, ягоды и перемешайте. Массу заморозьте. При желании в творожную массу можно добавить взбитое яйцо.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЖЖЕНОГО САХАРА

Для его приготовления возьмите 50 г сахара, 200 г сливок, 2 яичных желтка, полстакана воды, столовую ложку молотых орехов. Сахар расплавьте в кастрюльке до коричневого цвета, влейте воду, прокипятите и остудите. Яичные желтки разотрите с оставшимся сахаром,

до тех пор, пока масса не загустеет до консистенции сметаны. Но ни в коем случае не давайте ей закипеть. После этого добавьте полную чайную ложку свежего сливочного масла, еще раз взбейте (лучше миксером) и охладите. Поставьте в холодильник часа на два, затем заморозьте в мороженице или бидоне. При желании можно добавить

столовую ложку крупно истолченных фисташек, вани-

смесь варят, охлаждают, взбивают, добавив какие-либо вкусовые добавки (орешки, шоколад, изюм, ванилин), замораживают.

Если мороженое готовится в мороженице, то на дно емкости слоем 5-7 см выложите пересыпанный солью лед, в который устанавливается мороженица, до половины заполненная охлажденной молочной смесью. Пространство между стенками формы и емкости также нужно заполнить солью и льдом. Плотнo закройте мороженицу крышкой и вручную поворачивайте то в одну, то в другую сторону. Затем откройте крышку, ложкой или тупой стороной ножа снимите со стенок замерзший слой мороженого и равномерно распределите его по всей массе. Затем снова закройте крышку и снова вращайте. Продолжать это нужно до тех пор, пока смесь не приобретет консистенцию густой сметаны. После этого еще раз перемешайте массу, плотно закройте крышку, полностью заложите льдом, накройте плотной тканью и выдержите 1,5-2 часа до полного застывания. (На каж-

дильник часа на два, затем заморозьте в мороженице или бидоне. При желании можно добавить столовую ложку крупно истолченных фисташек, ванилин, тонко нарезанную апельсиновую или лимонную цедру, какао, изюм.

Лилия БОЧКАРЕВА из г. Красноармейск Саратовской области готовит мороженое в обычной морозилке, но все равно получается очень вкусно. Вот ее рецепты.

ОРЕХОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Вам потребуется 3 яичных желтка, по 100 г сахара и орехов, 300 г сливок, ванилин.

Желтки разотрите с сахаром и нагрейте на водяной бане. Отдельно взбейте сливки, смешайте с остывшей яичной массой, толчеными орехами и ванилином. Выложите в вазочки и поместите в морозилку.

ВАНИЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Возьмите 0,5 л молока, 65 г сахара, столовую ложку крахмала, 2 яичных желтка, 100 г сливочного масла, ванилин.



2 стакана сахара и чайную ложку крахмала. Долейте немного горячего молока, чтобы масса получилась консистенции жидкой сметаны, и еще раз взбейте. Влейте эту массу в кипящее молоко и непрерывно мешайте, пока она вновь не закипит. При желании можно добавить какао, ванилин, корицу или изюм.

Закипевшую смесь снимите с огня и охладите в холодной воде. Затем вылейте в чистый полиэтиленовый пакет. Стяните верх пакета прищепкой и положите в морозилку. После того как мороженое практически замерзнет, выжмите в него сок одного лимона.

А вот какими рецептами поделилась **Нина МУРАШОВА** из г. Егорьевск Московской области.

ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Вам потребуется 100 г тертого шоколада, 2 столовые ложки сахара, полстакана молока, стакан сливок, щепотка ванилина, чайная ложка молотых орехов.

Шоколад натрите на терке и растопите на водяной бане. Добавьте горячее молоко, сахар, ванилин, помешивая, доведите до кипения. Сливки взбейте и понемногу влейте в них остывший шоколад. Всю массу разлейте в металлическую посуду и заморозьте. Подавайте, посыпав молотыми орехами.

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Возьмите 600 г земляники или клубники, 200 г сахарного песка, 400 г воды.

ку молотых орехов. Сахар расплавьте в кастрюльке до коричневого цвета, влейте воду, прокипятите и остудите. Яичные желтки разотрите с оставшимся сахаром, сливки взбейте в густую пену. Смешайте желтковую массу, жженный сахар, взбитые сливки. Разлейте в порционную посуду, посыпьте молотыми орехами и заморозьте.

ГРЕЧЕСКОЕ МОРОЖЕНОЕ

Вам потребуется 200 г изюма, 150 г рома, 0,5 л сливок, ванильный сахар на кончике ножа.

Изюм промойте, залейте кипятком. Через час воду слейте, добавьте ром. Посуду накройте крышкой и выдержите 30 минут. Сливки, добавив ванилин, взбейте, положите изюм и заморозьте в формочках.

ЧАЙНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Возьмите 2 яичных желтка, 80 г сахара, 2 чайные ложки крепкого чая, 125 г молока, ложечку рома или ликера, 250 г взбитых сливок.

Тщательно взбейте яичные желтки и сахар. Чай заварите в кипящем молоке, настаивайте примерно 15 минут, процедите, постепенно влейте в яичную массу, добавьте ром, смешайте с круто взбитыми сливками. После этого массу заморозьте.

ОРЕХОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Вам потребуется две трети стакана жирных сливок, полстакана молока, яйцо, 3 столовые ложки сахара, 40 г очищенных грецких орехов, ванилин по вкусу.

Яйца взбейте с сахаром,

Взбивайте примерно минуту, затем процедите через мелкое сито. Отмерьте 2 чашки сока, добавьте сахар и размешивайте до полного его растворения. Взбейте сливки и вылейте в них цитрусовый сок. Выложите в форму, лучше из нержавеющей стали, и поставьте в морозильник на 2-2,5 часа. Взбейте смесь и снова положите в форму. Накройте и поставьте в морозильник на 3-6 часов.

Готовое мороженое украсьте взбитыми сливками, дольками мандарина или свежими ягодами.

ШОКОЛАДНО-КРЕМОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Вам потребуется 200 г горького шоколада, 250 г густых сливок, 500 г ванильного заварного крема.

Шоколад поставьте на водяную баню и растопите на слабом огне. Сливки вылейте в кастрюлю с толстым дном и только подогрейте. Добавьте шоколад и ванильный крем, помешивая, до образования однородной массы. Перелейте в формы и заморозьте.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Как приготовить впрок зеленый горошек?

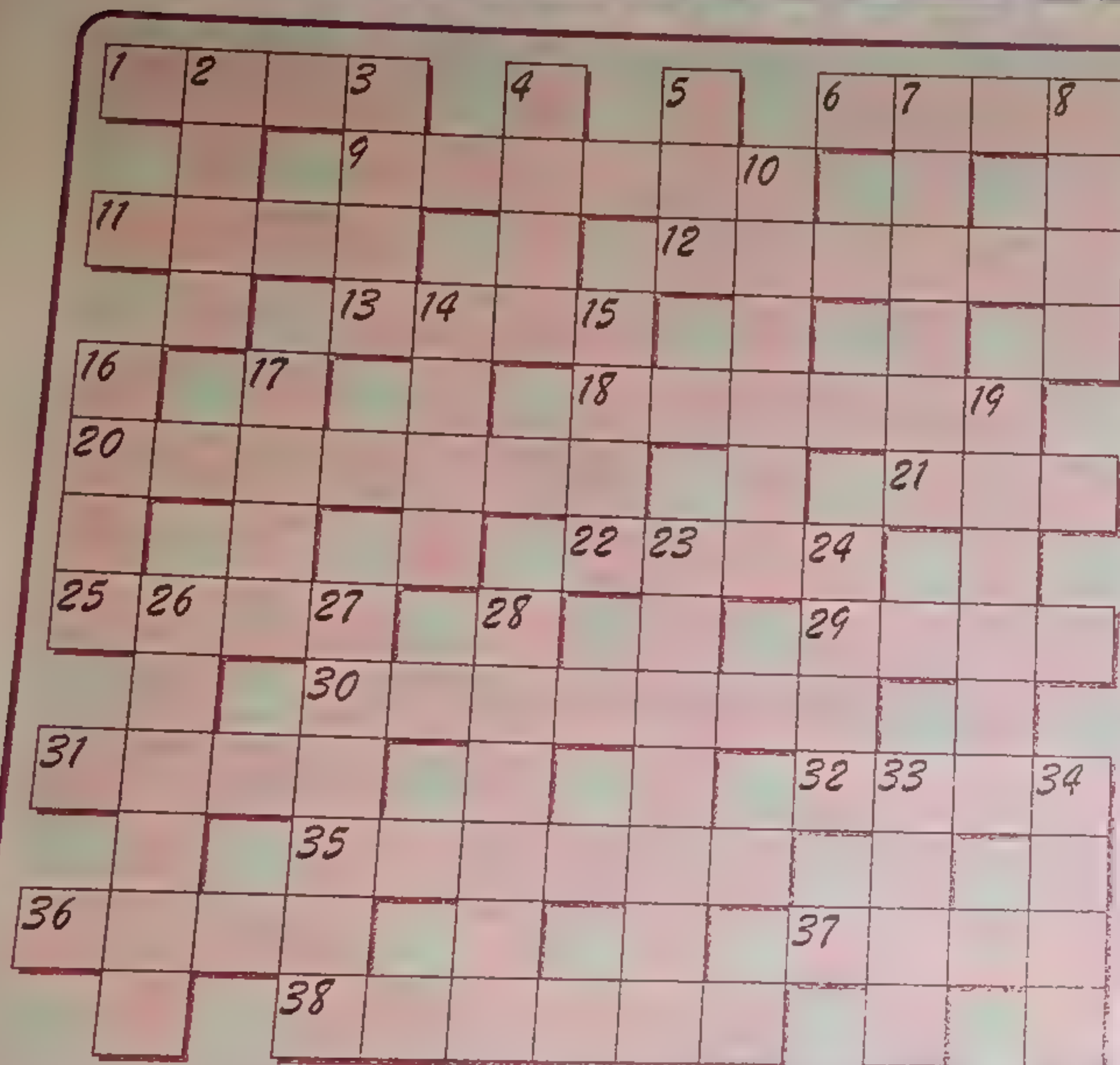
Лидия АГАПОВА.
г. Березники
Пермской области.

БУТЫЛКА В БАНКЕ

Хочу рассказать, как сделать простейший фильтр для питьевой воды. Ведь качество воды из-под крана оставляет желать лучшего. Делается это фильтрующее устройство за пять минут. Берете 3-литровую банку и 1,5-литровую пластиковую бутылку из-под минералки. В крышке бутылки делаете нагретым шилом два отверстия 3 мм диаметром. В бутылку наливаете воду, в горлышко засовываете туго скатанный ватный шарик, заворачиваете крышку, переворачиваете бутылку и ставите ее в банку горлышком вниз. Вода, просачиваясь через вату, будет фильтроваться. Вату, естественно, надо время от времени менять.

Надежда КАРЕЛИНА. Новосибирск.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Конечность, неуместная в футболе. 6. Основной габарит баскетболиста. 9. Казак, первым открывший Берингов пролив. 11. Много ее не выпьешь, потому как не водка. 12. Телеграмма в XIX веке. 13. "Меня сегодня ... посетила, немного посидела и ушла". 18. Казачий поручик. 20. Голос, красящий мужчину только в детстве. 21. Сигаретная "житница" Москвы. 22. Эскимосская квартирка. 25. Шура Балаганов как сын лейтенанта Шмидта. 29. Голливудский тезка Мауса. 30. Шашлык по-американски. 31. Результат переломки двух стен. 32. Любовь по-американски. 35. Рано встает, ох. 36. Винный напиток. 37. Комплект

которую сегодня играет тот, кто завтра продаст Родину. 5. Охладитель и разбавитель виски. 7. "И рай настанет не для нас, зато ... всех нас помянет". 8. Лестница со стюардессами на концах. 10. Он заставляет юного хряка крутиться и подрумяниваться. 14. То, что добывают на самых страшных рудниках. 15. "Чин-занный" район Италии. 16. Змей-душител. 17. Часть цикла работы автомобильного двигателя - набор горючего. 19. Заседание в полном составе. 23. Клиент исповедника. 24. "Мумифицированный" абрикос. 26. Страна, первой применившая танки. 27. Если оно червивое, то созревает раньше. 28. Непомерно большое количество. 33. "Пора делать ноги" - одним словом. 34. Скотовод с тугриками.

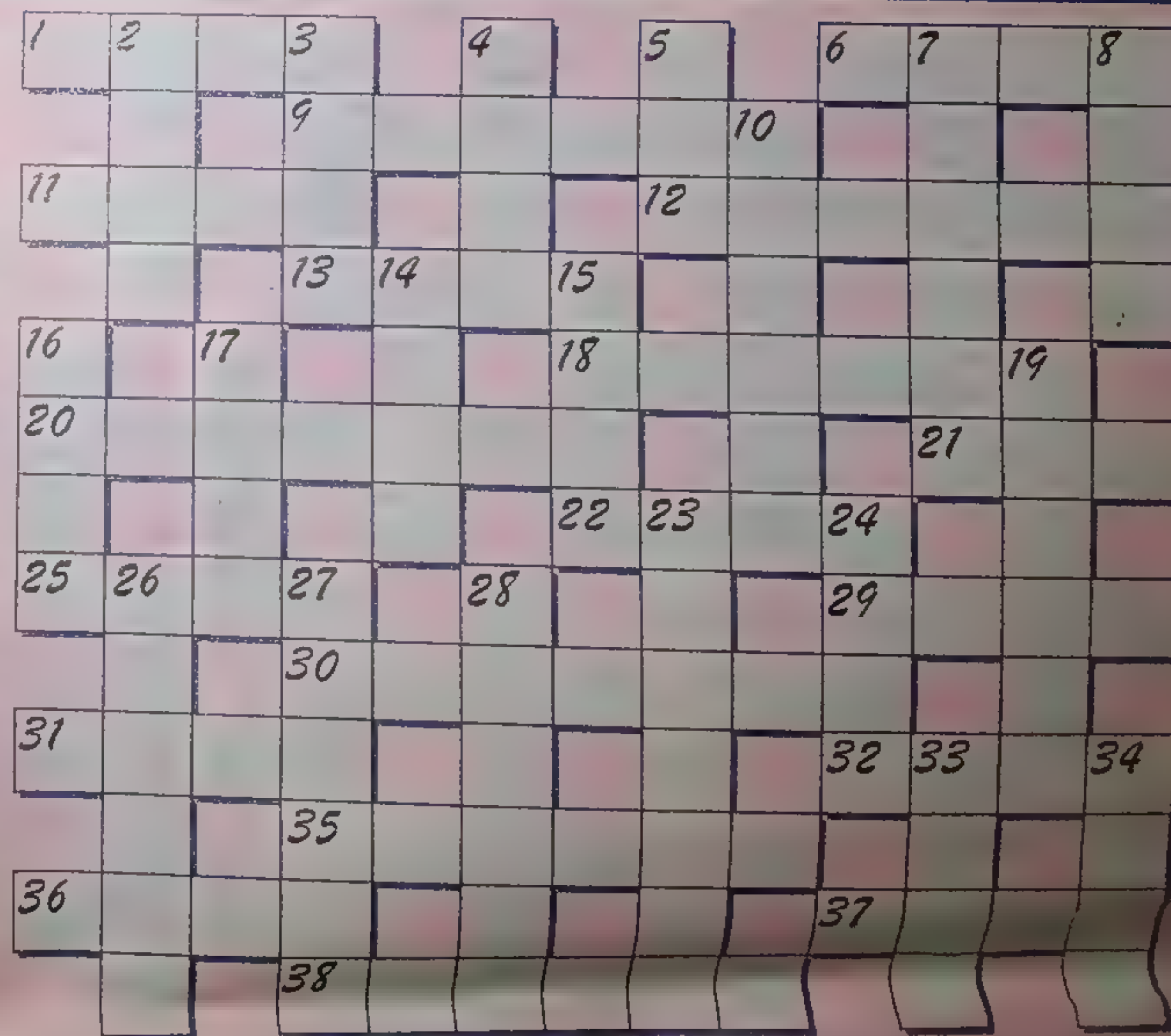
ДЛЯ ЖЕНЩИН

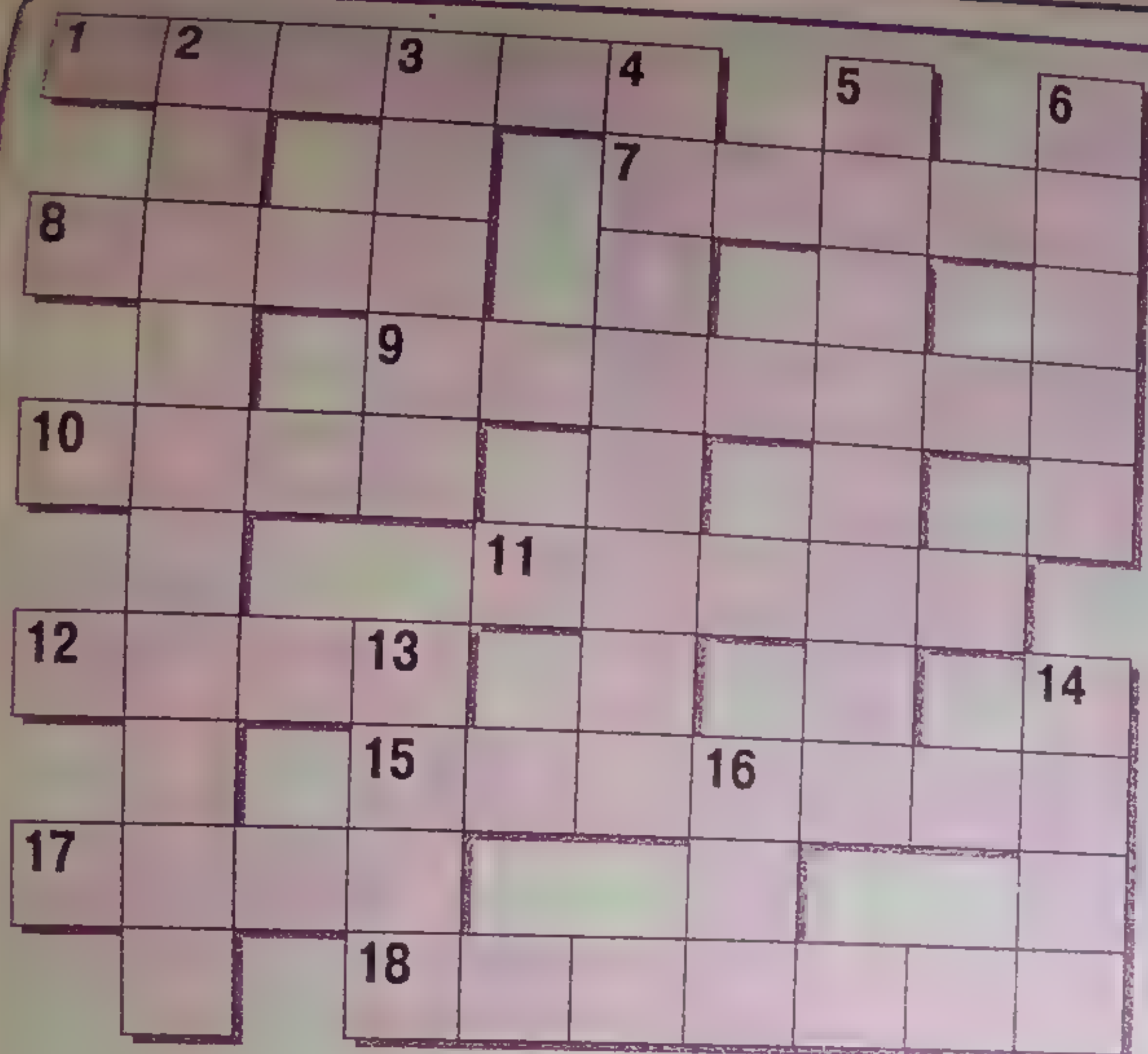
По горизонтали. 1. Суп со свеклой и другими овощами. 6. Имя чеховской дамы с собачкой. 9. Пыльная страда в квартире. 11. Стиральный порошок. 12. Возлюбленный Афродиты. 13. Какую птицу не любят алиментщики? 18. Туман, сбившийся в кучу. 20. Движущая сила любопытного человека. 21. Ласковое слово при обращении к младенцу. 22. Скульптура без рук, без ног, без головы. 25. Целитель на подоконнике. 29. "Старосветская" валюта. 30. Процедура ликвидации любимых мозолей. 31. Современное название европейской столицы Христиании. 32. Масть самой коварной карточной дамы. 35. Лекарственная форма. 36. Рубчатая ткань. 37. "Эластичная" панировка при жарке. 38. Остров, знаменитый своим ромом

сапог. 38. Объем, вмещающийся в одни объятия.

По вертикали. 2. 45 минут набирания ума. 3. Единственный мужчина, не знавший ревности. 4. Музыка, которую сегодня играет тот, кто завтра продаст Родину. 5. Охладитель и разбавитель виски. 7. "И рай настанет не для нас, зато ... всех нас помянет". 8. Лестница со стюардессами на концах. 10. Он заставляет юного хряка крутиться и подрумяниваться. 14. То, что добывают на самых страшных рудниках. 15. "Чин-занный" район Италии. 16. Змей-душител. 17. Часть цикла работы автомобильного двигателя - набор горючего. 19. Заседание в полном составе. 23. Клиент исповедника. 24. "Мумифицированный" абрикос. 26. Страна, первой применившая танки. 27. Если оно червивое, то созревает раньше. 28. Непомерно большое количество. 33. "Пора делать ноги" - одним словом. 34. Скотовод с тугриками.

По вертикали. 2. Путешественник с грядки на стол. 3. "Фея" для Емели. 4. Напускная важность. 5. "Малолитражный" приток великой русской реки. 7. Мамка на все случаи жизни. 8. Певица, которая мечтала, "чтобы наступила зима". 10. Поделочный камень, разновидность ортоклаза. 14. Серьезное занятие для малышек и несерьезное - для взрослых. 15. Предисловие к чоканью. 16. Отметка, позволяющая пересекать границу. 17. Время суток, когда обычно завидуешь безработным. 19. Свечной конец. 23. Черепок разбитой вазы. 24. Его держит в руке монументальная колхозница близ ВВЦ. 26. Ликвидатор карантинных следов. 27. Роман, в котором автор очень долго не мог поставить точку. 28. Результат "битья по рукам". 33. Портновская принадлежность. 34. Бывает у рыбы и на ноге.





ление. 12. Питье из клюквенного варенья. 15. Каждый из гостей Мухи-цокотухи, пивший чай стаканами. 17. Возвышенность для орла. 18. Сорочинская достопримечательность, воспетая Н.В. Гоголем.

По вертикали. 2. Железяки на переплавку. 3. Хранилище артистов театра Карабаса-Барабаса. 4. Специалист по театральным костюмам. 5.

Сказочный конек. 6. "Чистый лист" живописца. 13. У коров - стадо, у волков - ... 14. Младший среди матросов. 16. Порода попугаев.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
915-44-51
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,
Зинаиды МИШУРЫ, Владимира СУПРУНЕНКО,
Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Владимира ШУБЫ,
Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком ©, печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 22.05.2002 г. в 19.00.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Приспособление для извлечения звука на скрипке. 7. Металл для игрушечной армии. 8. "Площадка" для игры в карты. 9. Вместительная маршрутка. 10. Его съел удав на рисунке Антуана де Сент-Экзюпери. 11. И фотоаппарат, и подрастающее поко-

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 20

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Пулярка. 4. Волокно. 9. Устрица. 11. Чулки. 12. Былое. 16. Косметика. 18. Игра. 19. Смех. 20. Йогурт. 21. Сырник. 25. Елец. 26. Внук. 27. Микроскоп. 30. Флирт. 33. Макси. 34. Одорант. 35. Проруха. 36. Завивка.

По вертикали. 2. Ложка. 3. Коса. 5. Овца. 6. Калым. 7. Мучение. 8. Гречиха. 10. Рецепт. 13. Подгузник. 14. Аккордеон. 15. Бройлер. 17. Смокинг. 22. Телефон. 23. Сговор. 24. Актриса. 28. Эрато. 29. Напев. 31. Вдох. 32. Анна.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Воевода. 4. Ошейник. 9. Анискин. 11. Фугас. 12. Федор. 16. Мотовство. 18. Иуда. 19. Гонг. 20. Осадок. 21. Надрыв. 25. Крап. 26. Крах. 27. Контролер. 30. Пепел. 33. Факел. 34. Негатив. 35. Парашют. 36. Статика.

По вертикали. 2. Ермак. 3. "Дюна". 5. Шпик. 6. Налет. 7. Дефицит. 8. Шеренга. 10. Сливки. 13. Горо-

довой. 14. Гвоздодер. 15. Адвокат. 17. Конверт. 22. Скрипка. 23. Борьба. 24. Ахиллес. 28. Север. 29. Такси. 31. Меню. 32. Лист.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Линька. 4. Кафе. 8. Водоросль. 9. Небо. 10. Добыча. 12. Бриллиант. 16. Лебедь. 18. Очки. 20. Опоздание. 21. Маяк. 22. Собака.

По вертикали. 1. Лавина. 2. Недобор. 3. Кора. 5. Альпы. 6. "Ералаш". 7. Исполин. 11. Гладков. 13. Начинка. 14. Альбом. 15. Сирена. 17. Броня. 19. Ядро.

-Я ТАК ПОНИМАЮ, ЧТО
ЗА РУЛЁМ БЫЛИ ВЫ?



Рисунок Михаила ЛАРИЧЕВА.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцеская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 183100 экз. Заказ № 1006. Цена свободная.

Подписано в печать 22.05.2002 г. в 18.30.

ДРУГ ДОМА

№22/230
2002
Июнь[©]

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

Лето, по прогнозам, обещают жаркое. Так что будет мучить жажда. Что же пить - воду из-под крана или из бутылки? И если из бутылки, то какую?

БОЛЬШЕ СОЛИ - МЕНЬШЕ ЖАЖДА

Что пить в жару



НАГРАДА ЗА... ЛЕНЬ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

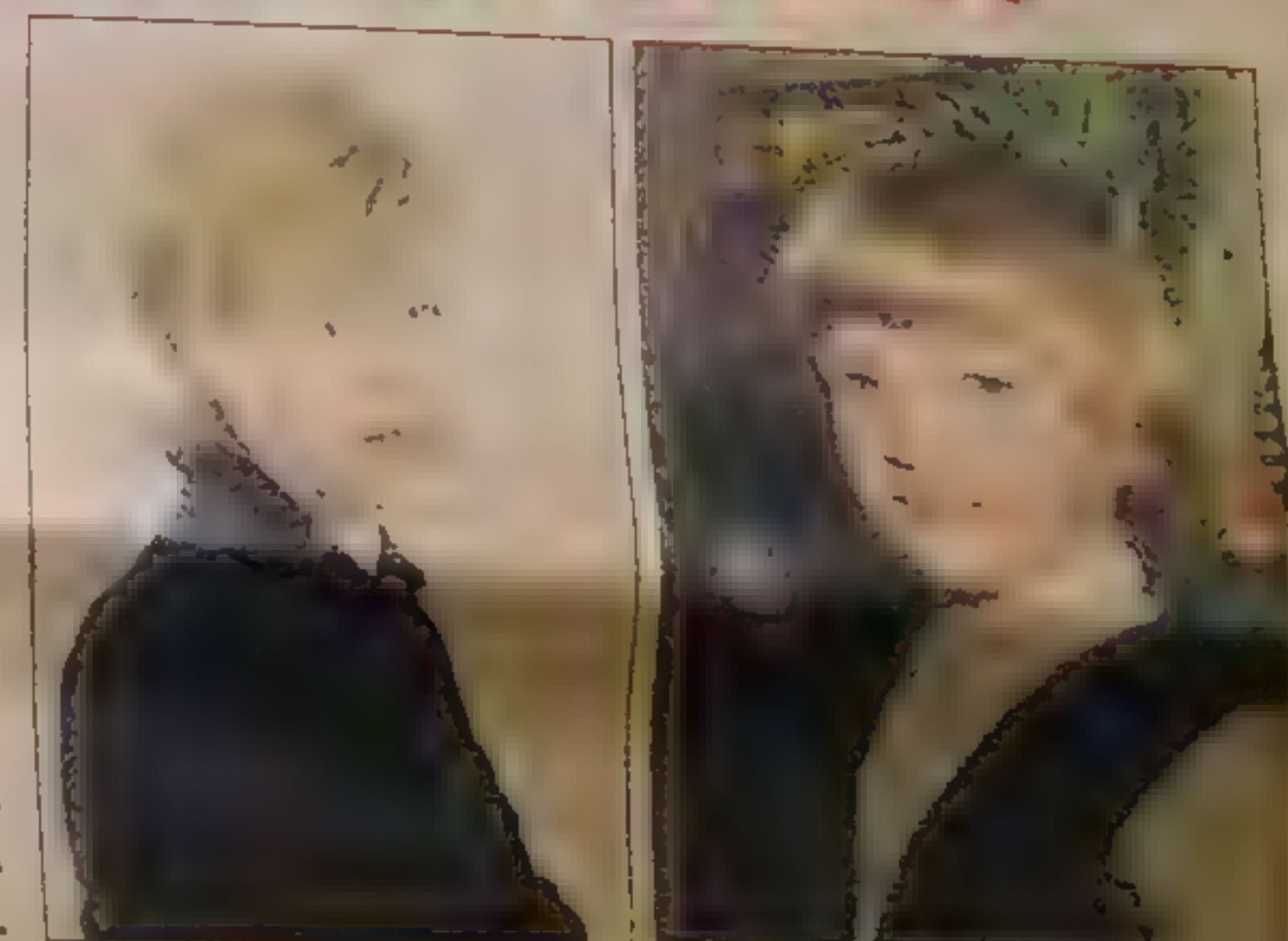
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 21 мы решили наградить вкусную "Ленивую выпечку", которую научила готовить **Татьяна Александровна ШЕВЧЕНКО** из г. Береза Самарской области. Еще один приз получает **Нина Андреевна МУРАШОВА** из г. Егорьевск Московской области, которая в нашем Клубе взаимопомощи рассказала, как приготовить дома разнообразное мороженое.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при по-



Водопроводную воду сан-
гигиенисты советуют отстаи-
вать перед питьем не меньше
2-3 часов, а лучше сутки. Тог-
да из нее улетучится хлор,
хлорфенол, выпадет в осадок
железо, если трубы ржавые.
Ведь остаточный хлор, обра-
зующийся при дезинфекции
воды на водозаборных стан-
циях, очень вреден для орга-
низма. Мутную, грязную воду
вполне можно "исправить",
профильтровав через тряпочку
и потом вскипятив. Но кипя-
чение делает воду "мертвой",
то есть в ней уничтожаются
вместе с вредными бактерия-
ми и все полезные для нор-
мальной работы желудка. Ко-
нечно, если вода грязная, то
из двух зол надо выбирать
меньшее - кипятить. Это не-
преложное правило в походах,
когда вода берется из
ручьев и прудов.

А что поставить гостям на
стол в качестве напитка? Под-
слащенной водичкой с арома-
тизатором вы сильно разоча-
руете тех, кто знает толк в
питье. Мнение специалистов
однозначное - лучше всего
утоляет жажду минеральная
вода. Ольга Буткова, замести-
тель заведующего лаборато-
рией минеральных вод ВНИИ
пивобезалкогольной и вино-
дельческой промышленности,

объяснила, что прекрасные
жаждоутоляющие свойства
минеральной воды, то есть
природной воды из скважин,
связаны с наличием в них со-
лей. И самой обычной, кото-
рой мы все подсаживаем, и
солей калия, магния, других,
из которых мы состоим. То
есть наш организм, изнемог-
ший от жары, пропотевший,
отдавший эти жизненно необ-
ходимые соли, восполняет их
с питьем. Кстати, именно на-
личием солей объясняются
лечебные свойства минераль-
ных вод. Конечно, в минераль-
ной воде, на которой написа-
но "столовая", солей так мало,
что ими вряд ли вылечишь
больной желудок. Такая вода -
просто очень хорошее, каче-
ственное питье. А вот лечеб-
но-столовые и лечебные ми-
неральные воды вполне могут
поддержать пошатнувшееся
здоровье. Например, все кав-
казские минеральные воды -
гидрокарбонатные, то есть
щелочные, и ими лечатся же-
лудочно-кишечные заболева-
ния.

На прилавках есть и воды
под названием "питьевые".
Если минеральные воды име-
ют только подземное проис-
хождение, постоянный состав
и разливаются в бутылки без
его изменения, то "питьевая"

вода может подвергаться так
называемой водоподготовке.
Ее, например, могут "умягчать",
удаляя соли кальция и магния.
Короче, питьевая вода "подго-
няется" под действующие ги-
гиенические нормативы. Но
если вода из скважины отвеча-
ет требованиям нормативов,
то ее могут разливать без из-
менения химического соста-
ва. Совет - внимательно читай-
те этикетки и берите "питье-
вую" воду, на которой указан
солевой состав. Потому что
есть "питьевая" вода - "пус-
тышка". Дело в том, что сегод-
ня предприятия пищевой про-
мышленности приспособились
делать питьевую воду, очищая
ее на установках "обратного
осмоса". Получается просто
H₂O, лишенная полезных мик-
ро- и макроэлементов. Жаж-
доутоляющие свойства такой
воды низкие. Надо выпить ог-
ромное ее количество, чтобы
напиться. Не зря же для рабо-
чих горячих цехов в питьевую
воду добавляют обычную по-
варенную соль. Но такая "пус-
тая" вода хороша для приго-
товления чая, кофе, пищи -
она отлично извлекает из про-
дуктов танины, кофеин, соли.

Сейчас из магазинов ис-
чезли искусственно минера-
лизованные воды. Специа-
листы считают такой запрет не-
правильным. Для многих реги-
онов возобновление выпуска
искусственно минерализован-
ных вод было бы очень кстати.
Ведь натуральные "Боржоми",
"Ессентуки", "Нарзан" возрас-
тают в цене по мере удаления
от Кавказа и становятся для
многих недоступными. Между
тем еще полвека назад было
научно доказано благотворное
действие вод, искусственно
воспроизводящих состав ми-
неральных.

Ирина КОЧЕТОВА.

каждый выпуск "Друга
дома". Все вырезан-
ные из газеты, запол-
ненные и присланные
в редакцию анкеты бу-
дут разыграны, и по
принципу, кому боль-
ше повезет, при по-
мощи компьютера бу-
дут определены счас-
тливчики - двенадцать
читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера
должна быть отправлена в редакцию до определенной даты,
в данном случае - до 1 июля 2002 года. Дату будем
определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присы-
лайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 24 за
прошлый год в счастливую дюжину попали Валентина Влади-
мировна БАНДИНА из г. Тутаев Ярославской области, Любовь
Александровна БАРАНОВА из Читы, Татьяна Сергеевна ЕВДО-
КИМОВА из д. Верхняя Полевая Курганской области, Людмила
Алексеевна НОВГОРОВОДА из Якутска, Альбина Дмитриевна
ПЕТРОВА из г. Муром Владимирской области, Ян Николаевич
ПЛЕТНЕВ из пос. Яр, Удмуртия, Вера Николаевна РЫЛЕНКОВА
из пос. Кравцово Ленинградской области, Лидия Васильевна
СЕДОВА из Саранска, Татьяна Викторовна СОРОЧЕНКО из
г. Киселевск Кемеровской области, Мария Кузьмовна ФИЛО-
НЕНКО из с. Троицкое Алтайского края, Ольга Сергеевна ФУР-
ДАНИЧ из г. Саянск Иркутской области и Татьяна Юрьевна
ЩЕВЕЛЕВА из г. Минеральные Воды Ставропольского края.

Поздравляем победителей!



Лидия Васильевна
СЕДОВА



Татьяна
ЕВДОКИМОВА



Альбина Дмитриевна
ПЕТРОВА

"Друг дома" № 22

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,
ответы необходимо отправить до 01.07.2002 г.

ПОТОРОПИТЕСЬ ПОДПИСАТЬСЯ

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим
надежным советчиком и помощником. Таким
он намерен оставаться и впредь.

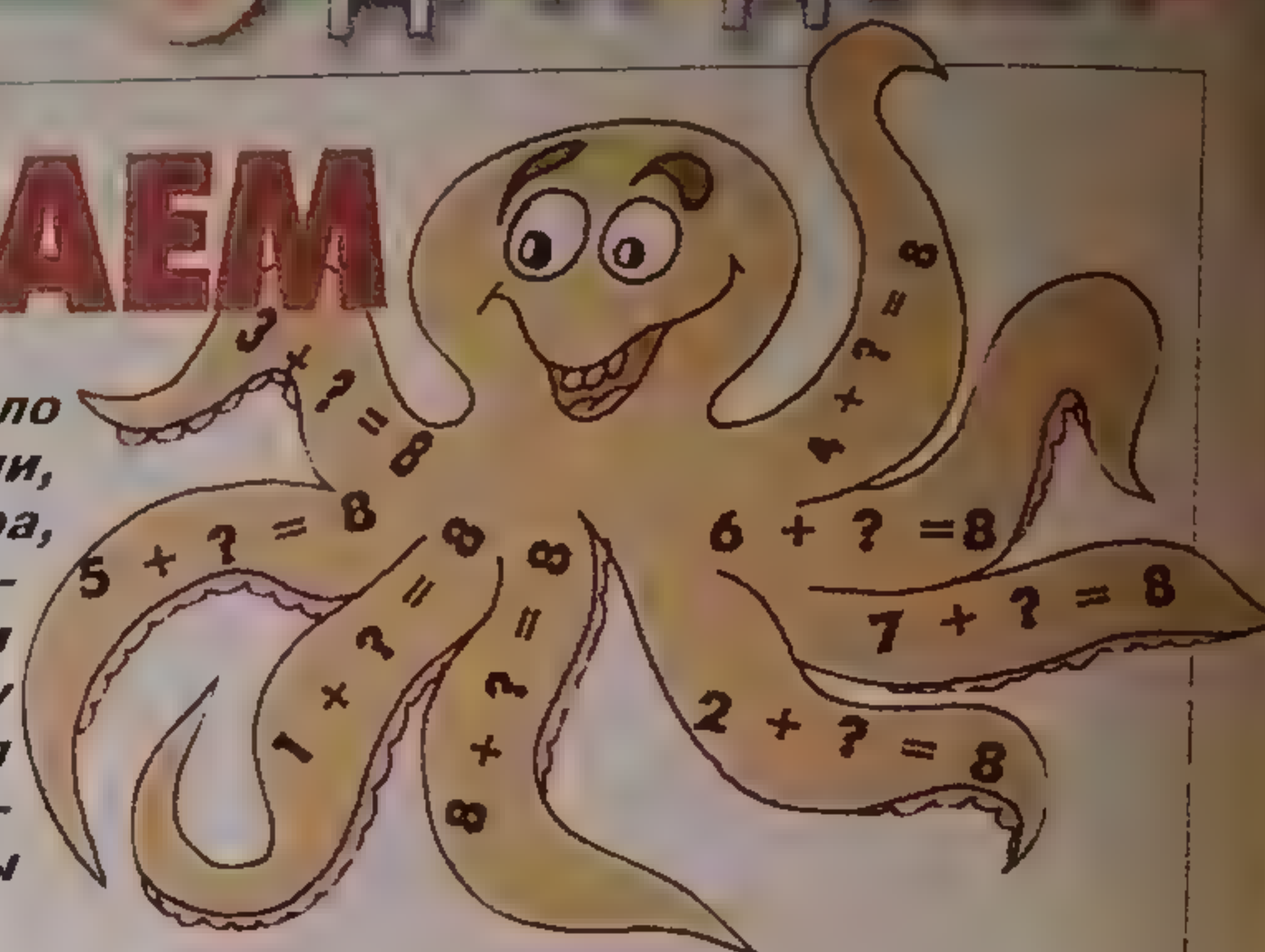
А чтобы получать любимую газету без
хлопот и проблем, советуем вам прийти до
почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по
телекоммуникациям "Подписка-2002" (он зе-
леного цвета), открыть 1-й том на 83-й стра-
нице, найти наш индекс - 34199 и оформить
подписку на II полугодие 2002 года.
С "Другом" - не расставайтесь!

ISSN 1563-2334
771563 233006



ПОИГРАЕМ, ПОСЧИТАЕМ

Многие дети не очень любят математику, потому что в ней мало игры. На самом деле это не совсем так. Просто мы, родители, выросшие на учебниках, в которых считались в основном трактора, показатели производительности труда, сплавы металлов и количество отфрезерованных деталей, не можем предложить 5-6-летним малышам увлекательные игровые задания, в которых как бы между прочим нужно решить несколько арифметических примеров. Для этого потребуется всего лишь немного фантазии и минимум навыков родителей в живописи. Затратьте полчаса времени - и вы получите десять типов игровых заданий на все цифры от 1 до 10.



Нарисуйте щенка, перед ним "разложите" 5-6 различных косточек, на которых написаны примеры, скажем, на вычитание (5-3, 7-6 и т.д.). Щенок "любит" только те косточки, результат примеров на которых равен единице.

На цифру 2 можно предложить такое задание. В двух разных углах листа нарисуйте мальчика и его маму. Между ними напишите различные примеры, а ответы нужно будет обвести в кружочек. А затем "проложите" дорогу через те примеры, результат которых равен двойке.

Маленькая улитка находится внутри лабиринта. На выходе ее ожидает ее домик. Но как улитке пробраться к нему? Путь не прост. На каждой дорожке написаны примеры, а правильный путь пролегает только через те до-

рожки, результатом решения которых является тройка.

Нарисуйте медвежонка или любого другого зверька, спящего под полосатым одеялом. На каждой полоске одеяла напишите пример. А теперь предложите ребенку желтым цветом раскрасить те полоски, где в результате арифметических действий получились пятерки, а зеленым - где шестерки.

Для упражнений на цифру 7 можно предложить такой лабиринт. Нарисуйте лягушку и семь кочек или листочков, по которым ей надо про-

скакать. На каждой кочке, разумеется, напишите примеры, результаты которых - цифры от 1 до 7. Задача ребенка - выполнить арифметические действия и проложить "путь" от 1 до 7.



Для примеров с цифрой 8 прекрасно подойдет осьминог. Нарисуйте осьминожку, а на каждом его щупальце напишите такое задание, чтобы в результате обязательно получилось 8, а неизвестным было или одно из слагаемых (сколько нужно прибавить к 6, чтобы получилось 8), или вычитаемое (сколько нужно вычесть из 10, чтобы получилось 8).

Или еще один вариант на решение заданий с неизвестными. Разделите лист на две части, проведите вертикальную черту. Напишите цифру 9 - это обязательный результат производимых арифметических действий. Затем вдоль черты с правой или левой сторо-

ны пишите различные цифры. Например, вы написали справа 7, значит, слева ребенок должен вписать такую цифру, чтобы после каких-либо арифметических действий, оговоренных заранее, получалось 9. В нашем случае это может быть цифра 2 (2+7=9), или 16 (16-7=9), или 63 (63:7=9).

Понятно, что вариантов таких заданий можно придумать множество. А сами примеры зависят от того, что уже умеет решать ребенок, - складывать, вычитать, умножать. В любом случае, занятия арифметикой всегда можно превратить в игру.

Таисия ЛЕБЕДЕВА.

КРИЗИС КРИЗИСУ РОЗНЬ

"Мы поженились с Виктором два года назад. Сначала все было прекрасно, и мы были счастливы, несмотря на финансовые трудности. Затем ситуация изменилась. Теперь материальные проблемы решены, но муж целыми днями пропадает на работе, и мне кажется, что он перестал обращать на меня внимание. На меня навалились бесконечные домашние заботы, решать которые мне приходится одной, так как у Виктора не хватает на это ни времени, ни сил. Я больше не чувствую себя любимой, не получаю никакой радости от семейной жизни. Может, любовь действительно прошла и самое время разводиться?"

Г.В. Москва.

- Через подобное временное отчуждение проходит каждая семейная пара. Не торопитесь делать поспешные выводы и принимать необдуманные решения. Это не последний кризис, с которым вам еще придется столкнуться. Причин для охлаждения отношений хватает. Это и изменения в профессиональной карьере, и появление первенца, и новые встречи.

Первый кризис наступает сразу после "медового меся-

сим позвонил, я вне себя от злости крикнула в трубку срывающимся голосом: "Я тебя ненавижу, не хочу больше тебя видеть!" и в сердцах бросила трубку. Сама не знаю, что на меня нашло в тот злополучный вечер. Максим не пришел. Прошел месяц, затем другой, и он все не появлялся. Я позвонила на работу, где сказали, что он на больничном. Его родственники сообщили мне: Максим лежит в клинике. Два месяца на-

шений хватает. Это и изменения в профессиональной карьере, и появление первенца, и новые встречи. Первый кризис наступает сразу после "медового месяца", когда у пары все просто идеально. Влюбленные не могут нарадоваться друг на друга и начинают понимать, что такое земной рай. Им кажется, что солнце их любви будет светить всегда, что пасмурные и хмурые дни навсегда остались позади.

Но, увы, неизбежно наступает момент, когда каждого из них начинает тяготить замкнутость друг на друге, изолированность от внешнего мира. В этом почти неосознанном внутреннем недовольстве зреет причина первой большой ссоры. Рано или поздно им захочется вырваться из этого сладкого плена.

Сначала это желание возникает у мужчины. В этот период наступает первая переоценка друг друга. Каждый кроме неоспоримых достоинств начинает замечать и явные недостатки партнера. Часто конфликты носят затяжной характер, отношения заходят в тупик. И даже кажется, что проблема неразрешима и развод неизбежен. В большинстве случаев это необоснованный страх.

Катя с Валерием была счастлива, пока надо было выживать и бороться за место под солнцем. Она была ему верным другом и помощником,

любимой, но муж целыми днями пропадает на работе, и мне кажется, что он перестал обращать на меня внимание. На меня навалились бесконечные домашние заботы, решать которые мне приходится одной, так как у Виктора не хватает на это ни времени, ни сил. Я больше не чувствую себя любимой, не получаю никакой радости от семейной жизни. Может, любовь действительно прошла и самое время разводиться?

Г.В. Москва.

Письмо комментирует психоаналитик Ольга Александровна ЛУКИНА

делила с ним печали и радости. В глубине души она считала себя образцовой хозяйкой и очень этим гордилась. Квартира у нее блестела, холодильник - переполнен вкусными домашними заготовками. И муж, и дети были ухоженными и сытыми.

Все изменилось в отношениях супругов в худшую сторону, когда бизнес Валерия резко пошел в гору, и они переехали в столицу. Незаметно супруги стали отдаляться друг от друга. Денег вполне хватало, чтобы жить безбедно, даже с комфортом, а Катя по-прежнему все свои силы отдавала быту. Она рьяно занималась огородом, который завела на даче, закатывала банки с соленьями. И хотя это было никому не нужно, она продолжала делать это в силу привычки. Когда муж предлагал ей сходить в гости, ресторан, на концерт, она чаще всего отказывалась, ссылаясь на неотложные домашние дела. На самом деле она чувствовала себя неуверенно в новой среде: стеснялась, не знала, как себя вести, что говорить. В своем дорогом платье ощущала себя нелепой провинциалкой. Ей казалось, что окружающие посмеиваются над ней.

Катя и сама не заметила, как подурнела и постарела от бесконечных забот, перестала следить за собой. Когда она узнала, что у мужа есть любовница, с ней случилась истерика.

Как он мог изменить ей, которая всю свою жизнь посвятила ему и детям, ей, которая буквально пожертвовала собой, своей карьерой, чтобы создать комфортные условия домашним? Все краски жизни померкли для нее. Она перестала разговаривать с Валерием, но по-прежнему, как робот, выполняла домашние дела. Целых четыре года продолжалась жесточайшая депрессия. Брак разваливался на глазах. И только когда Валерий, устав от невротического состояния жены, решил подать на развод, она словно очнулась от летаргического сна. Ей стало страшно. Как она будет жить без любимого мужа?

Она обратилась за помощью ко мне. Постепенно я вывела ее из депрессивного состояния, объяснив, что этого затяжного семейного конфликта можно было избежать, если бы она вовремя перестроилась, адаптировалась к новой жизни. Ей не стоило цепляться за ошибочные установки родителей, что надо отдавать себя семье всю без остатка. Она проявляла твердость там, где надо было стать гибкой, как виноградная лоза.

Катя занялась своим здоровьем и внешностью, работала над своей самооценкой. Она простила мужа и постаралась вернуть его расположение. Семью удалось сохранить.

Прислушайтесь к следующим советам специалистов.

1. Чтобы преодолеть семейный кризис, сначала решите свои внутренние про-

блемы, научитесь жить в гармонии с собой. И только после этого переходите к преодолению затяжного конфликта.

2. Частые ссоры - это сигнал того, что вам не хватает любви и душевного тепла. В семьях, где относятся друг к другу с нежностью и пониманием, серьезные конфликты большая редкость.

3. Если конфликт все же произошел, постарайтесь, по крайней мере, его локализовать. Иначе он, как снежный ком, может разрастись до гигантских размеров. Большие претензии делите на более мелкие и устраняйте проблемы поэтапно, одну за другой.

4. Откорректируйте свое поведение в соответствии с психологическими особенностями супруга. Если он жесткий и вспыльчивый, станьте мягкой и спокойной. И наоборот, если он недостаточно тверд, станьте сильнее.

Самая распространенная и досадная ошибка конфликтующих сторон заключается в том, что в пылу полемики они слышат только себя. Словно на время становятся глухими и слепыми. А ведь такое состояние по-настоящему опасно. Даже одно неосторожное слово, сказанное в сердцах, может иметь необратимые последствия.

Ко мне за помощью обратилась Инна. Вот что она рассказала:

"Я всегда болезненно переносила, когда Максим не вовремя приходил с работы. Я с раздражением разогрела остывший ужин несколько раз. Однажды он задержался на целых три часа. Меня душила обида, которая постепенно превратилась в жгучую ненависть. Когда Мак-

Прошел месяц, затем другой, и он все не появлялся. Я позвонила на работу, где сказали, что он на больничном. Его родственники сообщили мне: Максим лежит в клинике. Два месяца назад, именно в тот вечер, когда меня душила ненависть, он попал под машину. Моя любовь к нему вспыхнула с новой силой, и сейчас я больше всего на свете хочу, чтобы он меня простил".

Чтобы не попадать в подобные неприятные ситуации, будьте осторожны и, пока не успокоитесь, не выясняйте отношения. Если чувствуете, что вот-вот взорветесь, отвлеките себя чем-нибудь: прогуляйтесь на свежем воздухе, примите ванну, позвоните близкому человеку.

Не позволяйте себе долго задерживаться в состоянии ненависти.

1. Любовь и ненависть - это две стороны одной медали. Ненависть естественна, как сорная трава, и поэтому время от времени от нее необходимо избавляться.

2. Не стоит копить в душе вражду. Иногда необходимо выпускать пар. Только направляйте свое раздражение точно по адресу, а не на тех, кто случайно оказался рядом. При этом остерегайтесь задевать человеческое достоинство партнера.

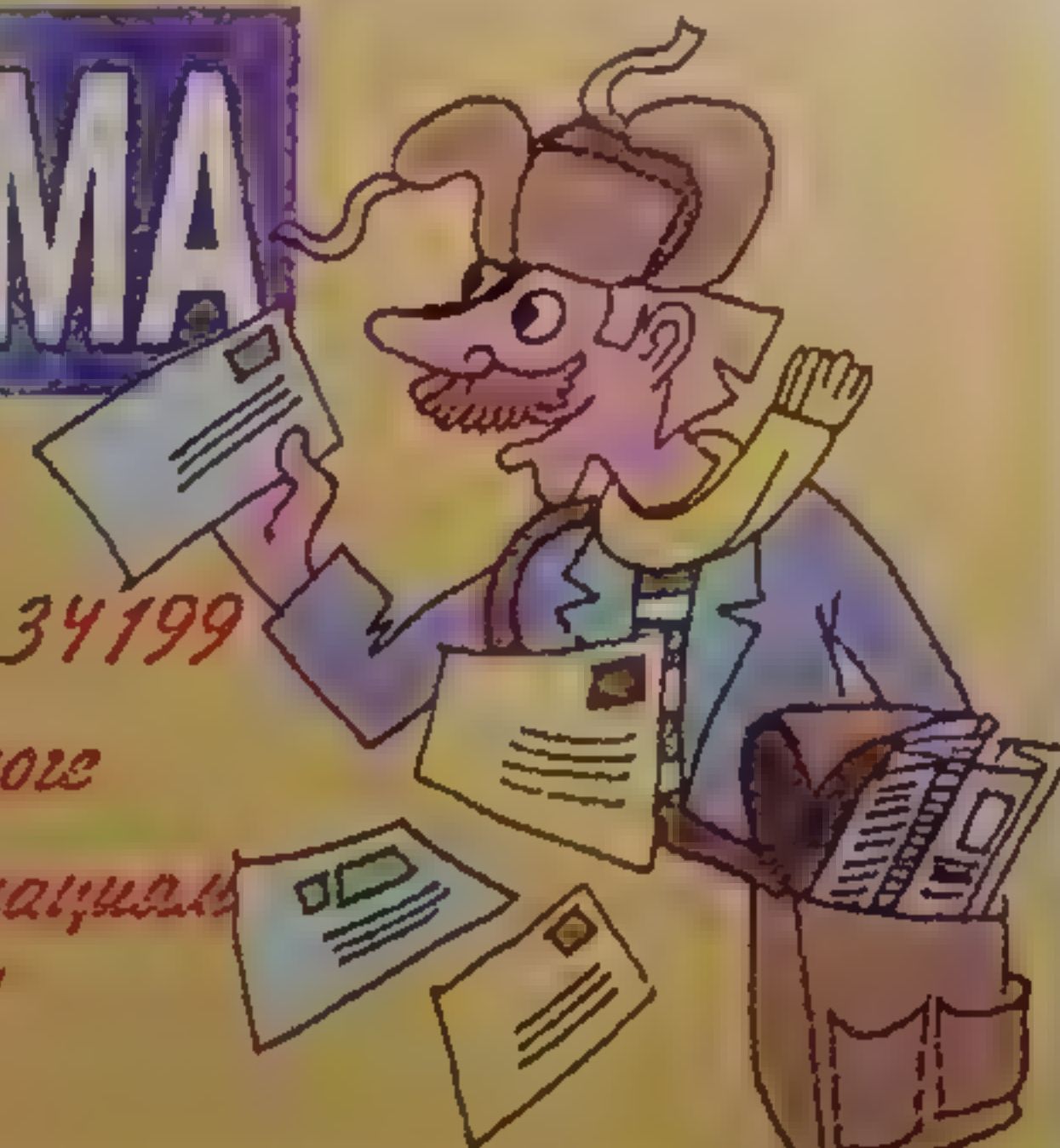
3. Желательно разобраться в своих эмоциях. Почувствуйте разницу между временным недовольством, раздражением, вспышкой гнева и ненавистью. Постарайтесь избавиться от этих разрушительных эмоций и вернуться как можно быстрее в состояние любви.

4. Опасно позволять ненависти прочно укорениться в вашей душе. Подумайте о последствиях. Эта разрушительная эмоция способна подточить ваше здоровье и испортить отношения с мужем.

Наталья МАКСИМОВА

ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199
в Общероссийском каталоге
ЖК РФ по телекоммуникациям
"Подписка-2002"



ФИКТИВНЫЙ БРАК

Время идет, а единственного все нет и нет. Все подружки уже замуж повыходили, детей нячат, а вы все одна. И не то чтобы женихов нет. Да только хочется, чтобы, идя в ЗАГС, душа пела. А с тем, кто хочет на вас жениться, ничего, кроме грустных мелодий, на память не приходит. А тут еще подружки говорят: "Уж лучше бы ты замуж сходил, а потом развелась. В твоём возрасте не побывать замужем просто неприлично, тебя из старых дев никто замуж и не позовет". И вы призадумались...

Оля вышла замуж в тридцать, и весь институт, где она работала, просто на неделю парализовало: все только и обсуждали тот факт, что самая засидевшаяся в девках сотрудница наконец станет замужней дамой. Вот только ума не могли приложить, откуда у этой тихони взялся вдруг жених. Ведь она - типичный "синий чулок", вся по уши в колбах и пробирках, словно химиком и родилась. С работы всегда последняя уходит, утром приходит раньше всех. Фильмов и сериалов с сотрудниками не обсуждает, на обеденный перерыв ее не выгонишь: бутерброд она съедает, не отходя от лабораторного стола. Просто фанатик науки. А тут еще рассказывают, что муж у нее - не какой-нибудь "серенький козлик", а мужчина видный.

А однажды Оля попросила свою лучшую подружку Таню познакомить ее с Сергеем, своим двоюродным братом, как-то виделана институте, когда

Только ты об этом никому не говори". И призналась, что уговорила своего приятеля детства Владислава на фиктивный брак ради печати в паспорте, чтобы после развода поменять статус незамужней женщины на статус разведенной. "А то мне стыдно признаться, что замужем не была в тридцать-то лет. А теперь я быстрее себе настоящего мужа найду". Таня хорошо знала Олю, ее порядочность и трудолюбие и была не против ее знакомства со своим двоюродным братом. К тому же Ольга, если приглядеться к ней, обладала неброской, но редкой красотой.

Знакомство состоялось, когда Таня пригласила Ольгу к себе на день рождения, где был и Сергей. Они понравились друг другу и начали встречаться. Как-то спустя полгода, когда Сергей стал подумывать о том, чтобы сделать Ольге предложение, он узнал от знакомых по институту, что Ольга была замужем, но почему-то очень быстро развелась. Ведь как ни скрывала это Ольга, а шила в

месяца! Встречи их стали все реже, и в конце концов Сергей познакомился с другой женщиной. А Ольга долго не могла пережить случившееся.

Прошло время, и Ольга узнала от Татьяны, что Сергей женился. Это был большой удар для нее, и она рискнула спросить подружку, как Сергей относился к ней самой, ничего ли не рассказывал в кругу родни. "Совсем немного, - ответила Татьяна. - Знаешь, он ведь собирался делать тебе предложение, а потом вдруг не решился. Сказал, что его смутил твой быстрый развод. Я не стала ему говорить, как ты и просила, что твой брак был фиктивным. Он бы этого тем более не понял". "А на ком он женился? - спросила Ольга. - Мне теперь уже все равно, я его упустила, но все-таки интересно". "Елена - милая и скромная девушка, правда, в свои тридцать два года ни разу замужем не была. Но Сергей мне после свадьбы сказал: "Чем больше девушка хранит свою девственность для суженого, тем больше ей цена"...

Спустя два года, когда Ольге было уже тридцать два, и она уже ни на что не рассчитывала, на научной конференции она познакомилась с химиком. Оказалось, что они решают одну проблему и научные их взгляды удивительно совпадают. Правда, Алексей был из Сибири. И Ольге почему-то было от этого грустно. Полгода они переписывались через интернет. А потом он приехал на стажировку в их город. Была весна, и Ольга вдруг почувствовала, что очень счастлива. Вскоре они поженились. Алексея никакие подробности ее прежней жизни не интересовали. Оба были фанатиками науки, оба были еще так молоды и любили друг

СМЕНА ТАКТИКИ

Как можно жить половой жизнью женщине после климактерического периода?

**Татьяна
Алексеевна.
Челябинская
область.**



**Юрий
ПРОКОПЕНКО,
врач-
сексопатолог,
кандидат
медицинских
наук,
обозреватель
"Друга дома"**

У природы нет плохой погоды - только мы сами можем воспринимать ее хорошей или наоборот. То же и с проблемой климакса. Одним он видится как последний рубеж; за которым только сирая старость, а для других - повод для очередного изменения, приспособления к новым возможностям и даже радостям.

Климакс - процесс перестройки организма от детородного периода к периоду старости. Исчезают менструации, изменяется обмен веществ, меняется внешность. У многих женщин климакс сопровождается неприятными физическими ощущениями, которые значительно снижают тягу к сексу. Но нередко климакс знаменует собой обострение сексуальности.

Тут есть две причины. Во-первых, снижается выработка эстрогенов - женских половых гормонов, а выработка тестостерона (мужского гормона) остается на прежнем уровне. Он вырабатывается в надпочечниках, которых климакс не касается. На этом фоне тестостерона становится как бы больше, а потому

дало мужа раньше, чего он хотел (и возможно, не получал), чтобы теперь постепенно вводить в отношения то одно, то другое.

В постели также необходимо более активно стимулировать мужа - его обычные фантазии, привычные прикосновения к груди, голове или спине уже не столь действенны. Более насущны прямые ласки мужских гениталий.

То же касается и возможности дополнительной стимуляции во время фрикций, когда пенис уже находится во влагалище. Они могут быть необходимы, если у мужчины неустойчивая эрекция.

Состояние половых органов у женщины после климакса меняется: влагалище становится более сухим, его слизистая оболочка может быть легко повреждена при фрикциях. Чтобы этого не случилось, нужно применять любые смазки, например купленные в секс-шопе.

Кроме того, не стоит забывать о сексуальной гигиене. Замысловатая поза, которую было легко вспомнить несколько лет назад,

лучшую подругу Таню познакомить ее с Сергеем, Таниным двоюродным братом, которого как-то видела на институтской вечеринке, когда все вместе отмечали Новый год. Таня изумилась: "Да ты же молодая жена?!" А Оля в ответ: "Уже разведенная."

чтобы сделать Ольге предложение, он узнал от знакомых по институту, что Ольга была замужем, но почему-то очень быстро развелась. Ведь как ни скрывала это Ольга, а шила в мешке не утаишь. И... не решился сделать ей предложение: что-то, значит, в ней не так, раз развелась спустя три

розы в их город. Была весна, и Ольга вдруг почувствовала, что очень счастлива. Вскоре они поженились. Алексея никакие подробности ее прежней жизни не интересовали. Оба были фанатиками науки, оба были еще так молоды и любили друг друга.

Виолетта БАША.

эстрогенов - женских половых гормонов, а выработка тестостерона (мужского гормона) остается на прежнем уровне. Он вырабатывается в надпочечниках, которых климакс не касается. На этом фоне тестостерона становится как бы больше, а потому возрастает и либидо. Некоторые женщины лишь в этом возрасте начинают испытывать оргазм, которого не было и в молодые годы.

Такие ощущения становятся естественными, привычными, а потому сохраняются и после прекращения климакса и наступления менопаузы. Кроме того, исчезает страх беременности, который многим женщинам отравлял все наслаждение в детородном возрасте.

Наконец, муж также испытывает на себе особенности климакса и, возможно, также перестроится - будет больше внимания уделять ласкам, чтобы восполнить нехватку бывшего боевого задора. Не секрет, что многие мужчины, охваченные страстью, теряют над собой контроль или не обращают внимания на потребности партнерши. Сношение совершается быстро, без ласк и нежности, так необходимых любой женщине.

Но снижение выработки тестостерона уменьшает как желания, так и возможности мужчины в плане осуществления обычного и привычного коитуса. Приходится искать новые пути для интимного общения. Если мужчина не заикнется на идее "быть как в 20 лет" и женщина поможет ему выработать новую тактику секса, она будет вознаграждена новыми отношениями и новыми ощущениями.

Конечно, для пожилых супругов интимные отношения несколько меняются. Женщине стоит стать более активной, раскованной, даже рискованной, чтобы, как прежде, возбуждать своего супруга. Тут невозможно дать однозначные советы, но надо подумать, что именно возбуж-

случилось, нужно применить любые смазки, например купленные в секс-шопе.

Кроме того, не стоит увлекаться сексуальной акробатикой. Замысловатая поза, которую было легко воспроизвести несколько лет назад, может привести к растяжению мышц или приступу радикулита, нарушениям сердечной деятельности или спровоцировать приступ астмы. А может быть причиной серьезного повреждения влагалища - вплоть до разрыва его стенки.

Заводить новые связи в менопаузе несколько более опасно, чем до климакса: тонкая и сухая слизистая оболочка влагалища приобретает повышенную чувствительность к инфекции, которую вполне можно получить вместе с новым партнером.

Но конечно же эти вопросы каждая женщина решает самостоятельно. Если ее супружеская жизнь всегда была насыщена, если интимные отношения удовлетворяли, то нет нужды прибегать к интиму с новым мужчиной. Гораздо проще отшлифовать то, что было нажито за совместные годы с привычным и любимым супругом. Желание мужчины идти навстречу жене позволит быстро перестроить техническую сторону интимных отношений, сохраняя все те душевные связи, которые так крепко удерживали супружескую пару, позволяя пережить все, что неизбежно бывает в судьбе.

ЯЗЫК БЕЛЬЯ

Некоторые сексологи, в частности главный сексолог Минздрава Белоруссии Владимир КАПУСТИН, придерживаются мнения, что существует не только язык цветов, которым пользовались возлюбленные во все века, но и язык... нижнего белья.

Черный цвет показывает партнеру, что он может держаться свободно, без каких-либо препятствий и ограничений. Женщины, носящие черное белье, любят экспериментировать и отвечать на любые желания. Делают это, чтобы получить сексуальное удовольствие. Они хотят быть равноправными в сексе, сочетая активность с пассивностью.

Красный - действует возбуждающе, излучает энергию. Указывает, что партнерша ждет продолжительного сношения, а не любовной игры.

Желтый - призывает партнера к искренности и полной отдаче. И хотя этот цвет не возбуждает, зато показывает стремление к качественному сексу.



Фиолетовый и розовый - подсказывают мужчине, что обладательница такого белья чувствительна и темпераментна, однако стеснена определенными моральными нормами и предрассудками.

Синее белье означает, что женщина рассчитывает на активность партнера. Этот цвет говорит об отсутствии инициативы с ее стороны.

Зеленый носят женщины, которые желают партнера только однажды.

Коричневый - это подавленные сексуальные желания. Женщины, которые предпочитают его, не любят целовать и

ласкать тело мужчины.

Белое белье носят большинство женщин. Этот цвет нейтрален, сам по себе не говорит ни о чем, связывается с невинностью и девственностью и не показывает определенных индивидуальных склонностей.

Записала Светлана БАРАННИКОВА.





НЕ СУТУЛЬСЯ!

Нарушения осанки не являются заболеваниями, а носят функциональный характер, представляя собой потерю способности к правильному удержанию тела в различных статических позах и при движении. Со временем неправильное положение может стать привычкой, в центральной нервной системе сформируются статические и динамические стереотипы, в свою очередь закрепляющие нарушения осанки. Глядя на нынешнюю молодежь, разгуливающую по городу летом едва ли не в трусах и купальниках, можно с уверенностью сказать: проблема нарушения осанки актуальна как никогда прежде! Почти все старшеклассники и студенты - это новое "компьютерное поколение" - имеют различной степени выраженности те или иные нарушения осанки. Здесь можно ответить, что подростковые и студенческие годы - это возраст, когда коррегирующие средства могут быть очень эффективны, недостаток можно пре-

позвоночника снижается дыхательная функция.

Средства, используемые для устранения сутулости, можно разделить на две группы: коррегирующие и укрепляющие.

Коррегирующие упражнения и положения

1. Лежа на животе: выгибание тела с противоупором гимнастической палки.
2. Ползание в полуглубо-

тью, что гребки руками совершаются параллельно поверхности воды, - это укрепляет мышцы спины и выпрямляет позво-

ком положении на четвереньках. Методисты лечебной гимнастики используют для этого упражнения разные образные названия: "кошка добрая", то есть с прогнутой спиной, или "подлезть под заборчик".

3. Лежа на животе: разгибание корпуса с небольшими гантелями в руках.

4 и 5. Из положения "япон-

ночник в грудном отделе.

8. Специальное положение - лежа на спине с подложенным под грудной

КОРРЕГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ



К - Диетфарм - философия здоровья

БЕРЕГИТЕ СОБСТВЕННЫЕ... КОСТИ

Г. Ветрова: Моя мама попала в больницу с переломом шейки бедра. Из разговора с врачом я поняла, что в пожилом возрасте это довольно частая ситуация. Можно ли было избежать такой беды?

Вы правы, назвав эту ситуацию бедой. Перелом шейки бедра ведет к инвалидности, а нередко - и к полной обездвиженности. В пожилом возрасте практически любые переломы - это следствие остеопороза, т. е. недостатка кальция в организме. Дело в том, что возраст менопаузы - это не только ухудшение самочувствия, но и изменение обмена веществ, в частности ухудшается усвоение кальция и происходит разрежение костной ткани.

Если вы не хотите со временем оказаться лежачей больной, Ваш препарат - **ОСТЕОПАН**. Почему **ОСТЕОПАН** так важен для женщин зрелого возраста? Потому что он содержит элементы, играющие решающую роль в женском организме: кальций, магний, цинк и витамин Д.

Зачастую недостаток кальция наблюдается у женщин уже с 35 лет. Для удовлетворения физиологических потребностей в кальции в условиях его недостатка организм забирает кальций из костной ткани, поэтому с возрастом

такие женщины имеют хрупкие и ломкие кости.

Магний уменьшает возбудимость нервной системы, улучшает подвижность суставов. Цинк - это минерал, от которого зависят обменные процессы. Витамин Д зависит от лучшего взаимодействия кальция, магния и цинка.

Для женщин, вступающих в период климакса, **ОСТЕОПАН** - это реальная возможность предупредить остеопороз и его тяжелые последствия. Регулярный прием **ОСТЕОПАНА** не только защитит вас от возможных переломов, он позволит улучшить обмен веществ, уменьшить боли в суставах и ночные судороги. К тому же он подарит вам ощущение психологического комфорта.

Начните сейчас - и вы не ошибетесь.

Горячая линия: (095) 208-40-59.

Бесплатная доставка: (095) 755-93-95.

Справочная "Медицина для Вас":

(095) 241-41-42 или 241-77-72.

www.dietpharma.ru

Рег. уд. МЗ РФ № 000878.И.276.06.99.

Укрепляющие упражнения и положения

1. Проведите тест для оценки функциональной способности мышц спины к развитию длительного напряжения. Для этого лягте на живот с разведенными ногами, руки согните и положите на затылок. Попробуйте разогнуть туловище в амплитуде до угла 30 градусов и как можно дольше его удерживайте в этом положении (минимум 30 секунд).

Предложенный тест можно использовать как основу для составления многих упражнений для укрепления мышц спины в статическом и динамическом режимах. Для этого надо, сохраняя положение корпуса, менять положение рук, разводя их в стороны, имитируя плавание брассом, и так далее.

2. Упражнение с отягощением для мышц - выпрямителей позвоночника (грудной

достаточного развития верхних порций трапецевидных мышц) нередко сопровождается сутулостью.

Эффективнейшим средством для укрепления мышц спины является ручной массаж. Процедура ручного массажа в данном случае должна носить характер тонизирующего, интенсивного, укрепляющего воздействия.

Для самомассажа мышц спины с успехом может быть использован роликовый массажер хорошо известной конструкции. Характер воздействия деревянных роликов достаточно глубокий и интенсивный, отвечает поставленным задачам.

4. Удобным и простым средством, закрепляющим навык правильной осанки при работе над коррекцией сутулости, может служить плавательная доска. При этом используется кожно-мышечный рефлекс, который

важно отметить, что школьные и студенческие годы - это возраст, когда корректирующие средства могут быть очень эффективны, недостаток можно превратить в достоинство, а некрасивое сделать великолепным. С годами возможность и целесообразность коррекции будут уменьшаться.

Сегодня мы расскажем, как бороться с таким дефектом осанки, как сутулость.

Этот дефект осанки встречается наиболее часто и характеризуется усилением наклона туловища вперед, закруглением грудного отдела позвоночника при некотором уплощении его в поясничном отделе (где в норме имеется выпуклость позвоночника, обращенная вперед), часто сведенными плечами.

Такой дефект осанки нарушает нормальные условия нагрузки на позвоночник, способствуя изнашиванию межпозвоночных дисков, вызывая болевой синдром. Кроме того, при таком положении



ского поклона" разгибание позвоночника в грудном отделе. Для усиления воздействия именно на грудной отдел используется перепоясывание мягким широким поясом (пояс переброшен через грудной отдел и закреплен под ногами).

6. Одно из самых эффективных упражнений по исправлению сутулости - плавание на спине вольным стилем (полное разгибание плечевых суставов способствует прогибанию в грудном отделе позвоночника и растягиванию грудных мышц, часто укороченных при сутулости).

7. Плавание на груди стилем брасс с той особеннос-

отдел валиком: для коррекции сутулости. Руки в стороны, плечи отведены на 90 градусов, угол сгибания в локтевом суставе тоже 90 градусов, ладони вверх. Такое положение рук способствует растягиванию грудных мышц, при сутулости часто укороченных. Это положение можно использовать как отдых между специальными упражнениями.

9. Коррекция сутулости положением лежа на клиновидной подставке. Деревянную подставку клиновидной формы изготовить несложно. Это положение также можно использовать в качестве паузы между упражнениями.

ческом режиме. Для этого надо, сохраняя положение корпуса, менять положение рук, разводя их в стороны, имитируя плавание брассом, и так далее.

2. Упражнение с отягощением для мышц - выпрямителей позвоночника (грудной отдел позвоночника за пределами стола, ноги закреплены ремнем).

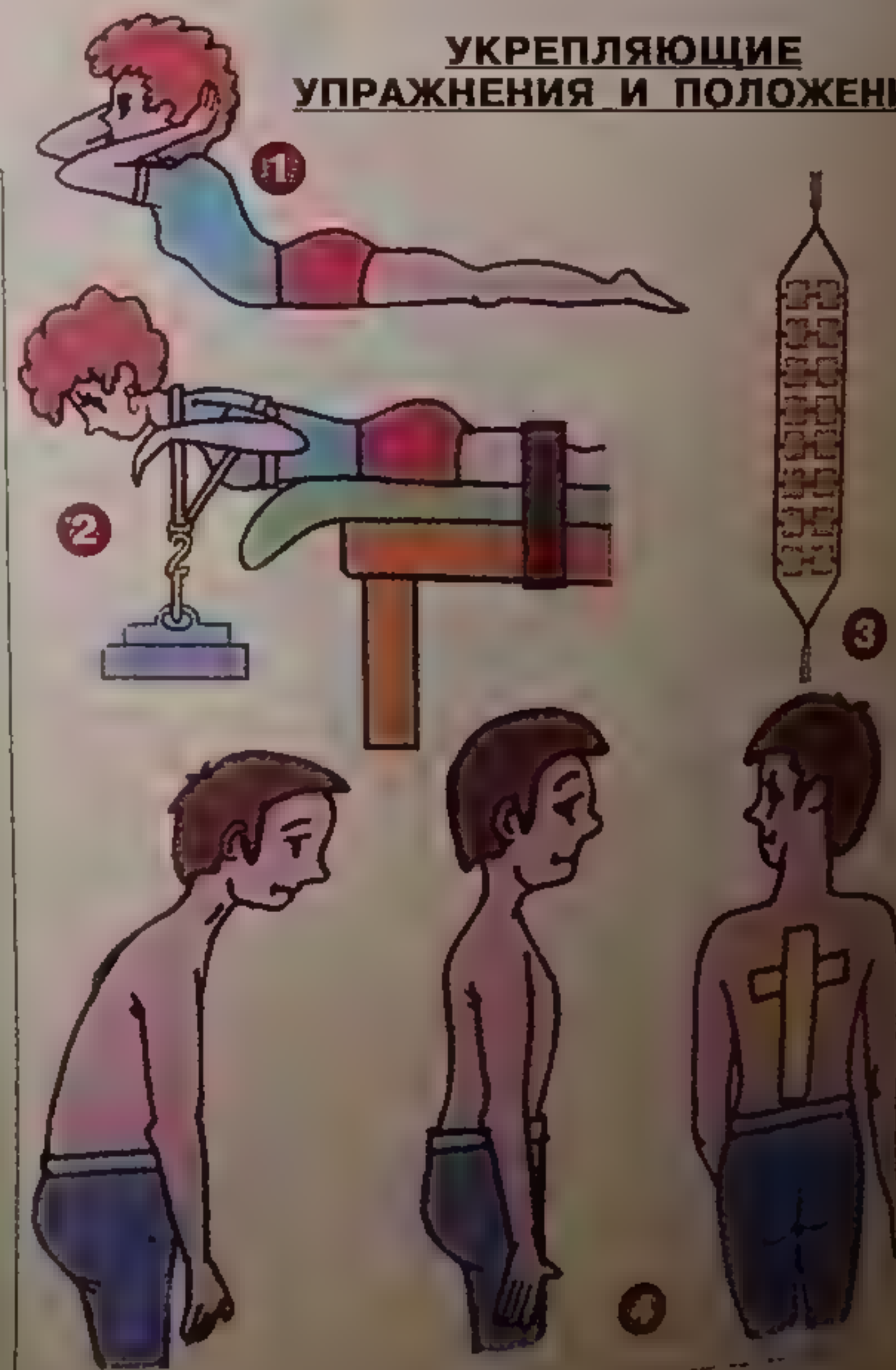
3. Несмотря на повышенное внимание, которое при данном нарушении осанки уделяется мышцам спины, следует помнить, что при любом нарушении осанки помимо специальных упражнений надо стараться гармонично тренировать мышцы всего тела. Само по себе неравномерное развитие мышц может способствовать формированию нарушения осанки или усугублению уже существующих. К примеру, чрезмерное развитие грудных мышц может привести к дисбалансу между ними и мышцами, сближающими лопатки (трапециевидными, ромбовидными), что проявится в виде сведения плеч вперед. Сведение плеч вперед, а также свисание плеч (результат не-

ным задачам.

4. Удобным и простым средством, закрепляющим навык правильной осанки при работе над коррекцией сутулости, может служить пластичная коррекция. При этом используется кожно-мышечный рефлекс, поскольку наклеенный пластырь непрерывно сигнализирует о необходимости поддержания туловища в прямом положении работой мышц - выпрямителей спины. Пластырь наклеивают в положении самокоррекции (то есть человек с сутулостью выпрямляется, принимая правильное положение) вертикально, двумя лентами параллельно позвоночнику (на грудной отдел). Если имеет место выраженное сведение плеч, то можно наклеить вторую ленту пластыря горизонтально при сведенных лопатках (разумеется, пользуясь пластырем, надо соблюдать необходимую гигиену кожи).

Сергей КОРШУНОВ,
врач лечебной
физкультуры.

УКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ



ЗДОРОВЬЕ - ЛУЧШИЙ ПОДАРОК РОДИТЕЛЯМ

Больно смотреть, как страдают от недугов пожилые родители. Все чаще приходится нам сопровождать отца или мать в поликлинику к врачу, ходить в аптеку, покупая лекарства, которые, к сожалению, не всегда помогают. А ведь существует универсальное средство - аппарат для магнитоакустической терапии **МАГОФОН-01**, с помощью которого можно помочь старикам, сэкономив в дальнейшем и деньги, и время. **МАГОФОН-01** настоящая находка для страдающих артритом, остеохондрозом, бурситом. Очень эффективен **МАГОФОН-01** при варикозной болезни, невралгии тройничного нерва, отите, гайморите, фронтите, бронхите и даже парадонтите. Во многих случаях он помогает обходиться без приема лекарственных препаратов или сократить их количество, по-

скольку заметно усиливает действие таблеток, мазей, кремов, растираний и др. Помогая справиться с болезнью, **МАГОФОН-01** одновременно оздоравливает, повышает сопротивляемость организма к инфекциям и тонус, то есть **МАГОФОН-01** активизирует защитные силы организма. Все жизненно важные органы начинают работать лучше. Снижается повышенное артериальное давление, улучшаются сон, внимание, память.

МАГОФОН-01 особенно незаменим сейчас, во время дачного сезона, когда неизбежными спутниками лопаты и грабков становятся нытье в спине и руках, ссадины и синяки. **МАГОФОН-01** дает возможность справиться с проблемами здоровья прямо на даче и продолжить заниматься любимым делом.

Если Вы хотите подарить своим

родителям что-то действительно ценное для них, подарите им **МАГОФОН-01** - уникальный аппарат, объединивший известные магнито- и виброакустические аппараты, значительно сокративший в результате путь к выздоровлению.

Обращайтесь в аптеки
или на завод по адресу:
391351, Рязанская область,
г. Елатьма, Приборный завод,
заказ 9022.

Тел. (09131) 2-04-57,
4-38-29.

epz@elat.ryazan.su www:
elamed.com

Елатомский приборный завод -
Все для здоровья.
Здоровье для Вас.

НЕ ВЬЮТСЯ КУДРИ - И НЕ НАДО!



щипцы или бигуди ради желаемой пышности (и она, кстати, держится не так уж долго), могут попробовать сделать себе негустую рваную челку, что и даст желаемый эффект. Здесь можно привести в пример ведущую "Женского взгляда" Оксану Пушкину, у которой аккуратная и красивая стрижка. Или как вариант (тут уж что кому идет) может быть прямая, довольно густая, с резкой линией, челка", - советует мас-

ных людях и смотрятся совсем по-разному, и приобретают абсолютно другой характер.

Еще одна проблема, возникающая у тех, кто имеет прямые и тонкие волосы, - это объем, вернее, его отсутствие. Казалось бы, неразрешимая проблема. Но не все так мрачно. И дело тут не в пресловутых шампунях "2 в 1", обещающих просто невообразимую пышность волос после того, как вы поможете ими голову. На практике это далеко не так эффективно, как в рекламе. Просто такие шампуни хорошо ухаживают за волосами, не более.

"Самое простое решение этой проблемы - окрашивание волос в более светлый тон, а если вам идет, то можно вообще превратиться в блондинку. Второй способ - подстричь волосы лесенкой, то есть в причёске они будут иметь разную длину и придадут ей необходимую форму и объем", - советует Инна Адамова. А чтобы усилить эффект объемных волос, мож-

но испробовать два тона сразу.

Что касается окрашивания, то здесь прямые и тонкие волосы опять в выигрыше - они лучше прокрашиваются, а цвет на них держится дольше. Но при покупке краски нужно обратить внимание на состав: это должны быть либо натуральные, растительные краски (типа старой доброй хны или бас-



привести свои кудри в порядок.

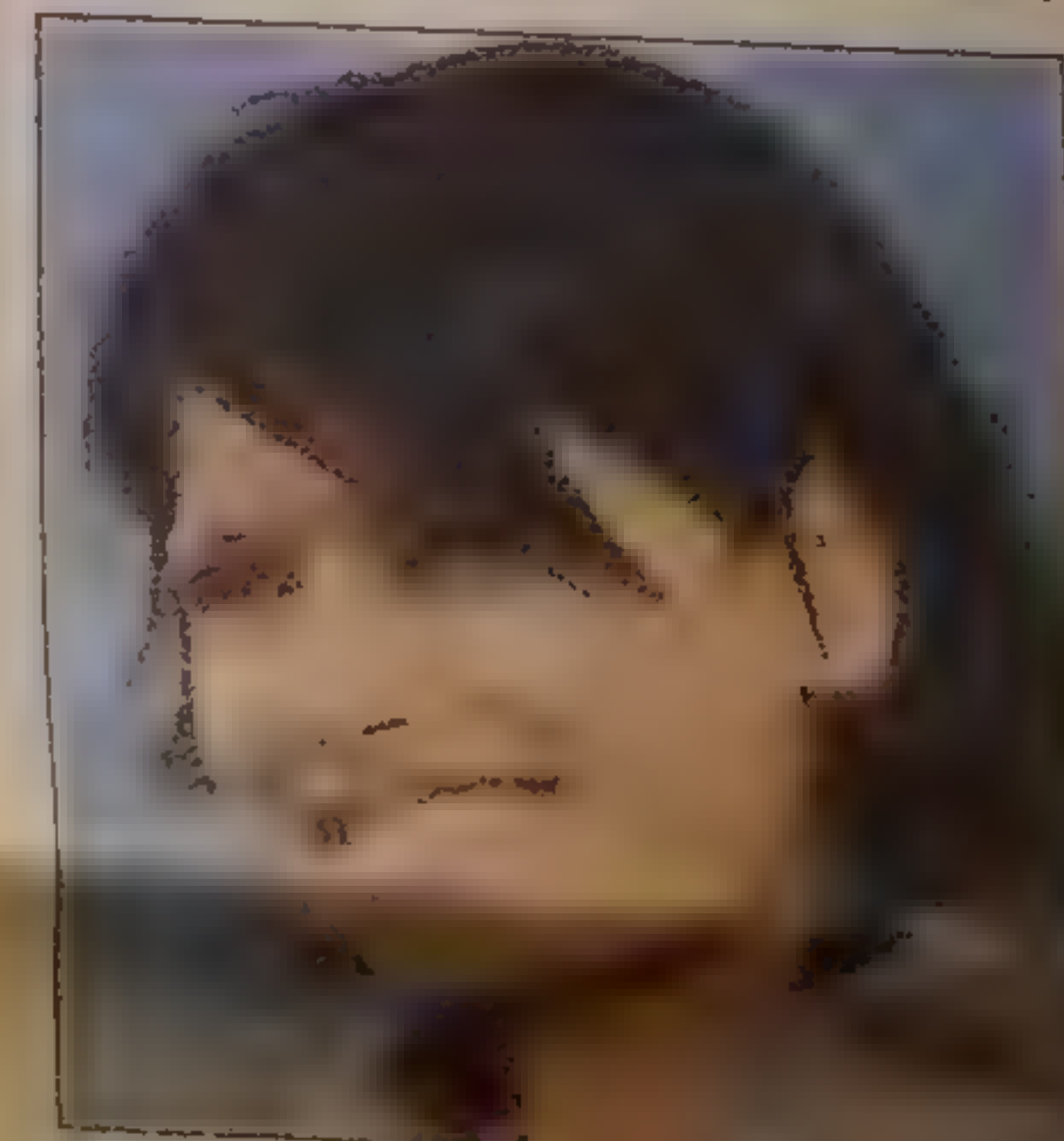
Но что же это за красота, которая постоянно требует таких жертв и многочасового простаивания перед зеркалом? Может быть, правы француженки, считающие, что главное в причёске - удобство. Причесался в течение дня несколько раз - и голова всегда в полном порядке.

Анна НОВИКОВА.



мы), или современные краски и пенки для волос, содержащие витамины и бальзамы.

Когда я училась в школе, многие мои одноклассницы (я, к сожалению, тоже была в их числе) заплетали косички на мокрые волосы, чтобы добиться долгожданных овечьих завитушек. А зимой некоторые девочки приходили в школу на полчаса раньше, ни свет ни заря, с железными бигудями под шапкой, чтобы успеть их снять и



Многие женщины почему-то часто забывают старую истину о том, что иметь прямые, мягкие волосы подчас гораздо выгоднее, чем пышную, кудрявую или жесткую, будто соломенную, шевелюру. Милые дамы предпочитают стенать по поводу своего природного невезения, то и дело оглядываясь на более удачливых, с их точки зрения, подруг, продолжая портить щипцами (враг номер 1) или химическими завивками свои локоны.

А между тем любой мастер по причёскам или визажист подтвердит, что прямые волосы предполагают большее разнообразие стрижек, укладок, образов и стилей, чем вьющиеся. "Женщины, которые вот уже долгие годы истязают себя, накручивая челку на

тер по причёскам Инна АДАМОВА.

Прямые волосы - это широкое поле для экспериментов, зависящих от типа лица: от каре любых видов - длинное, короткое, среднее - до совсем коротких, под мальчика, стрижек. Обладательницы вьющихся волос часто жалуются на то, что им приходится быть однообразными, ведь никакое модное каре на их волосах просто не смотрится.

Также можно попробовать сделать себе знаменитую фирменную причёску под Мирей Матье - волосы, подстриженные полукругом, красиво подчеркивающие черты лица. Впрочем, я не призываю вас быть похожей на кого-либо: давно известно, что причёска или стрижка, как и платье, на раз-

ВОДЯНАЯ КРАПИВА

ВОДЯНАЯ КРАПИВА



С наступлением теплых летних деньков многие обращаются к медикам с жалобами на красные зудящие волдыри (обычно в области бедер, голеней), появившиеся сразу после купания в речках, водоемах, озерах. В народе этот недуг называют "водяной зуд", "зуд купальщиков", а причинами считают "гнилую воду", "водяную крапиву". На самом деле это паразитарное заболевание - шистосоматидный церкариоз. Как оно проявляется и можно ли его избежать, рассказывает врач Минского городского центра гигиены и эпидемиологии Анатолий КИЕНЯ.

- Возбудитель церкариоза - личинки шистосоматидных гельминтов. Выйдя из тела своих хозяев - речных моллюсков-прудовиков, церкарии, перемещаясь в воде, нападают, как правило, на птиц. Но могут напасть и на засидевшего в водоеме человека. Почувствовать непрошенных гостей можно уже через полчаса после купания: там, куда проникли церкарии, кожа краснеет, чувствуются покалывание, жжение, зуд. Спустя несколько часов, несмотря на то что личинки уже погибли, появляются сыпь, пузырьки размером с горошину, волдыри. Слабость, головокружение, нарушение сна, повышение температуры, иногда сухой кашель - все это тоже проявления недуга. Через 7-10 дней эти симптомы исчезают.

Чтобы избежать заражения церкариозом, достаточно соблюдать следующие правила:

не купайтесь в сомнительных местах, а отправляйтесь на специально оборудованные пляжи. Старайтесь не купаться там, где есть скопление речных улиток и где отдыхающие подкармливают уток, чаек, лебедей. Неплохо защищают кожу от личинок питательные кремы и масла, а также мази на вазелиновой основе. После купания хорошо бы ополоснуться колодезной или водопроводной водой, а если ее нет - хотя бы насухо обтереться полотенцем. Особенно тщательно вытирайте голени и бедра. Нежелательно ходить по речной и прибрежной траве.

Ну а если вы все же подцепили церкариальный дерматит, избавиться от зуда помогут вьетнамский бальзам, ментоловая и димедроловая мази, содовый раствор.

Записала
Елена ПОЛЯКОВА.

волосы, чтобы добиться долгожданных овечьих завитушек. А зимой некоторые девочки приходили в школу на полчаса раньше, ни свет ни заря, с железными бигудями под шапкой, чтобы успеть их снять и

САМОДЕЛЬНЫЕ ЛОСЬОНЫ

Сегодня на полках магазинов великое множество всевозможных баночек с кремами, тониками и лосьонами. Однако не у всех есть средства на их покупку. А бывает и так: купишь красивую и очень дорогую баночку, а то, что в ней заключено, тебе не подходит. Можно ли приготовить средства ухода за кожей в домашних условиях? На этот вопрос отвечает косметолог Лариса КРИВИЦКАЯ.

- Опытные косметологи действительно готовят и кремы, и лосьоны, и тоники сами. Вы тоже можете приготовить дома баночку-другую, пользуясь которой будете прекрасно выглядеть. Поделюсь с вами несколькими рецептами.

ЕСЛИ КОЖА СУХАЯ

При сухой раздраженной коже несколько раз в день смазывайте лицо такой эмульсией. Возьмите 100 мл огуречного сока, желток, полстакана сливок и столовую ложку водки. Все это тщательно перемешайте, процедите. Используйте эмульсию вместо умывания. Храните ее непродолжительное время в холодильнике.

Поможет в уходе за сухой кожей и еще одно средство. Снимите и измельчите цедру лимона, залейте стаканом кипятка, накройте и оставьте на час. Тем временем разотрите яичный желток, постепенно влейте в него столовую ложку оливкового масла и, постоянно помешивая, 100 г свежих сливок. Тщательно перемешайте, добавив сок лимона. В настой цедры влейте 75 г камфорного спирта. Соедините оба состава - лосьон готов. Храните его в холодильнике и перед употреблением хорошо взбалтывайте.

Если у вас на подоконнике растет алоэ, то вы сможете приготовить лосьон для ухода за сухой увядающей кожей. Срежьте и промойте несколько крупных листьев, залейте 1,5 л холодной воды, оставьте на два часа. Затем поставьте на огонь, доведите до кипения, варите на слабом огне 5 минут. Остудите, процедите, перелейте в сосуд. Храните настой в холодильнике.

ЕСЛИ КОЖА ЖИРНАЯ

Разотрите желток с 2 столовыми ложками растительного масла. Добавьте стакан свежего молока, цедру двух средних по величине лимонов. Залейте стаканом кипятка и настаивайте в закрытой посуде три часа, затем процедите. Полученный состав смешайте со столовой ложкой меда, соком 2 лимонов и столовой ложкой камфорного масла. Процедите, перелейте в темную бутылку, добавьте 1,5 стакана кипяченой воды и хорошо взболтайте.

Для увядающей жирной кожи с расширенными порами подходит лосьон из равных частей минеральной воды и лимонного сока. Или попробуйте такой лосьон: смешайте взбитый яичный белок с половиной стакана водки и сока лимона.

Жирную пористую кожу протирайте два раза в день таким

лосьоном: разотрите в порошок столовую ложку березовых почек, залейте 5 столовыми ложками 45-процентного спирта, настаивайте в течение недели в плотно закрытой посуде, процедите.

ЕСЛИ КОЖА НОРМАЛЬНАЯ

Хорошо освежает и тонирует нормальную кожу лица такой лосьон. Возьмите столовую ложку сухой мяты перечной или же Melissa и прокипятите в течение 2-3 минут в 0,5 л воды. В полученный отвар влейте 0,5 л яблочного или виноградного уксуса, 2 столовые ложки розовой воды или отвара лепестков роз. Храните лосьон в темной бутылке.

Кожа часто выглядит уставшей. Освежит ее, сделает нежной и бархатистой прекрасное средство. Готовят его следующим образом: стакан розовых лепестков залейте стаканом водки, закройте и поставьте в темное место на 10 дней. Затем процедите и добавьте столовую ложку кипяченой воды.

Записала
Анна МАКСЮТА.





Этот коврик прост в изготовлении, и выполнить его может даже начинающая мастерица.

МАТЕРИАЛЫ

Для бахромы используйте ткани типа кримплена, синтетического трикотажа или любого трикотажа мелкого плетения. Например, футболки, юбки, блузки, которые вы уже

ЛОХМАТЫЙ РОМБ

Коврик из бахромы,
размер 65x80

не носите, можно превратить в новую вещь. Но также неплохо будет выглядеть коврик и из хлопчатобумажных тканей плотного плетения.

Для основы возьмите плотную ткань - бортовку или мешковину.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ

На ткани-основе начертите рисунок. Подогните края основы на 1-2 см на лицевую сторону и пристрочите их. Ткани, подготовленные для бахромы, нарежьте длинными лентами шириной 4 см. Длина лент различная, в зависимости от лоскутков, которые у вас есть.

Работу начинайте снизу полотна и постепенно поднимайтесь вверх. Отступив 1 см от нижнего края основы, пришейте полоску



БУКЕТ ИЗ ШЕСТИУГОЛЬНИКОВ

Узоры из шестиугольников всегда оригинальны. Сама форма шестиугольника подсказывает идею цветка, и шесть деталей вокруг центрального элемента превращаются в лепестки ромашки, яблоневый цвет, незабудку. Такой цветок украсит джинсовую куртку, и сумочку, станет салфеткой на столе, а несколько цветов на скатерти приведут в восторг ваших близких и друзей. Мы с вами сегодня соберем букет для занавески или шторы.

МАТЕРИАЛЫ:

- ткань для занавески или шторы. Размер занавески на фото 60x70 см;

- лоскутки для цветов и

Обтянутые тканью заготовки разложите по рисунку и попарно сшейте по боковым граням. Для этого сложите две детали лицом к лицу и прошейте по боковой грани швом "через край". Иголка захватывает ткань на ребре одной детали, затем на другой, после чего нитка туго затягивается. Начало и конец шва закрепите перекрывающимися стежками в обратном направлении. К следующей грани приложите другую деталь и прошейте без обрыва нитки. Так последовательно обшейте все грани центрального шестиугольника.

Для того чтобы прошить стыки между "лепестками" цветка, подрежьте нитку с изнанки центрального шестиугольника и высвободите шаблон. После этого перегните центр и сшейте боковые грани. Так вы освободите от шаблона каждый обшитый шестиугольник.

Прежде чем вынуть последние шаблоны, проходя-

щие по краю букета, хорошо прогладьте их по изнанке (можно сбрызнуть водой и спрей-крахмалом). Затем подрежьте нитки, аккуратно вы-



цветов на скатерти приведу в пример вашу. Сегодня соберем букет для занавески или шторы.

МАТЕРИАЛЫ:

- ткань для занавески или шторы. Размер занавески на фото 60x70 см;
- лоскутки для цветов и листьев;
- картон для шаблонов.

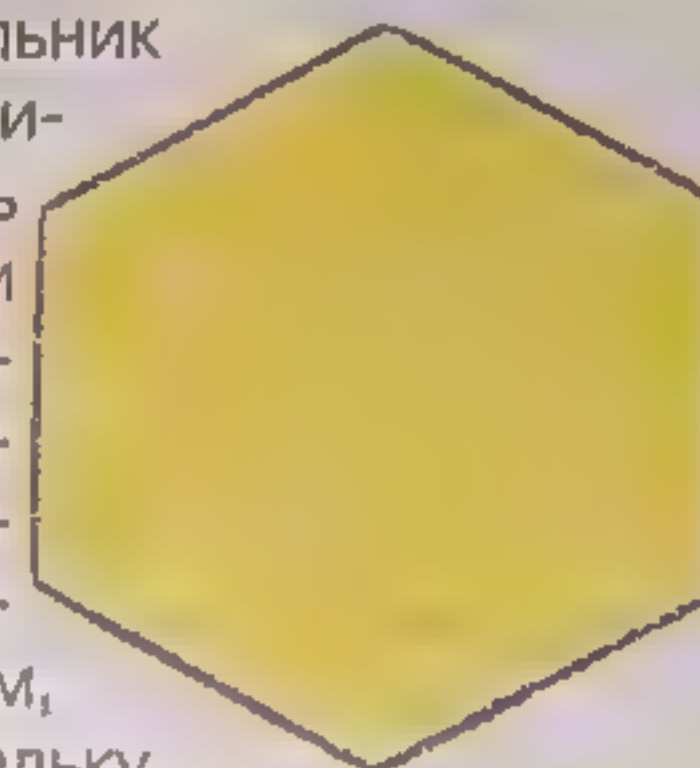
ПОДГОТОВКА

В данном изделии использованы шестиугольники с размером каждой грани 3,5 см. В этом случае длина узора будет 56 см. Если вам необходим узор больше или меньше, следует увеличить или уменьшить размер шестиугольников.

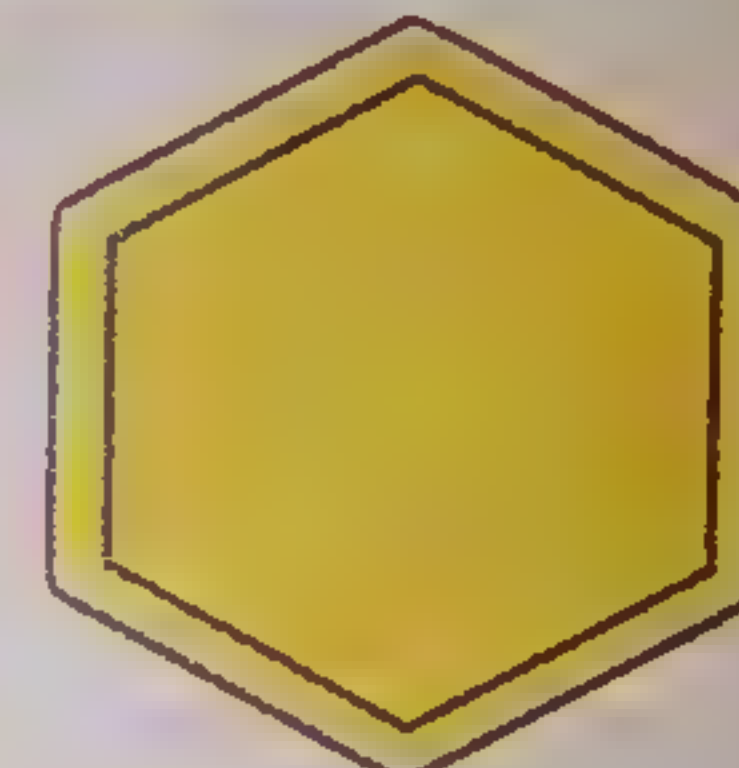
Начертите шестиугольник с помощью циркуля и линейки. Он должен быть очень точным, все грани одной длины. Переведите шестиугольник на кальку, начертите уже на кальке с каждой стороны второй контур, отступая 1 см,

- это припуск на шов. Кальку наклейте на картон и вырежьте острым канцелярским или сапожным ножом сначала внутренний контур, затем внешний. У вас получилась рамка, ее ширина является припуском на шов. По такому шаблону-рамке выкраивается ткань. Через отверстие виден рисунок на ткани, и поэтому можно кроить с выдумкой. Располагать цветы или букеты в центре, полосы параллельно граням и т. д.

Кроме шаблона-рамки необходимо вырезать не менее 20 шестиугольных шаблонов без припуска на шов.



шаблон



шаблон-рамка

СБОРКА

На деталь, выкроенную из ткани, с изнанки положите шаблон из картона. Срезы ткани подверните и прошейте по кругу, прижимая складки ткани в уголках, не затрагивая картон. Слегка стяните нитку, чтобы ткань плотно обтянула картон. Закрепите и обрежьте нитку.

щие по краю букета, хорошо прогладьте их по изнанке (можно сбрызнуть водой или спрей-крахмалом). Затем подрежьте нитки, аккуратно выньте картон и прогладьте еще раз.

Разместите заготовку на ткани, раскроенной для занавески, приметайте ее или подколите булавками. Весь контур букета пришейте на швейной машинке прямой строчкой близко к краям. Пришить контур также можно и



вручную потайным швом.

Чтобы шестиугольники не провисали и не расслаивались, прошейте все стыки на машинке или вручную - для фиксации к основной ткани.

Оформить занавеску можно различными способами. Подверните боковые и нижний края на изнанку или обшейте тесьмой, кружевом, можно пришить рюш. В верхней части - кулиску или ленту для штор.

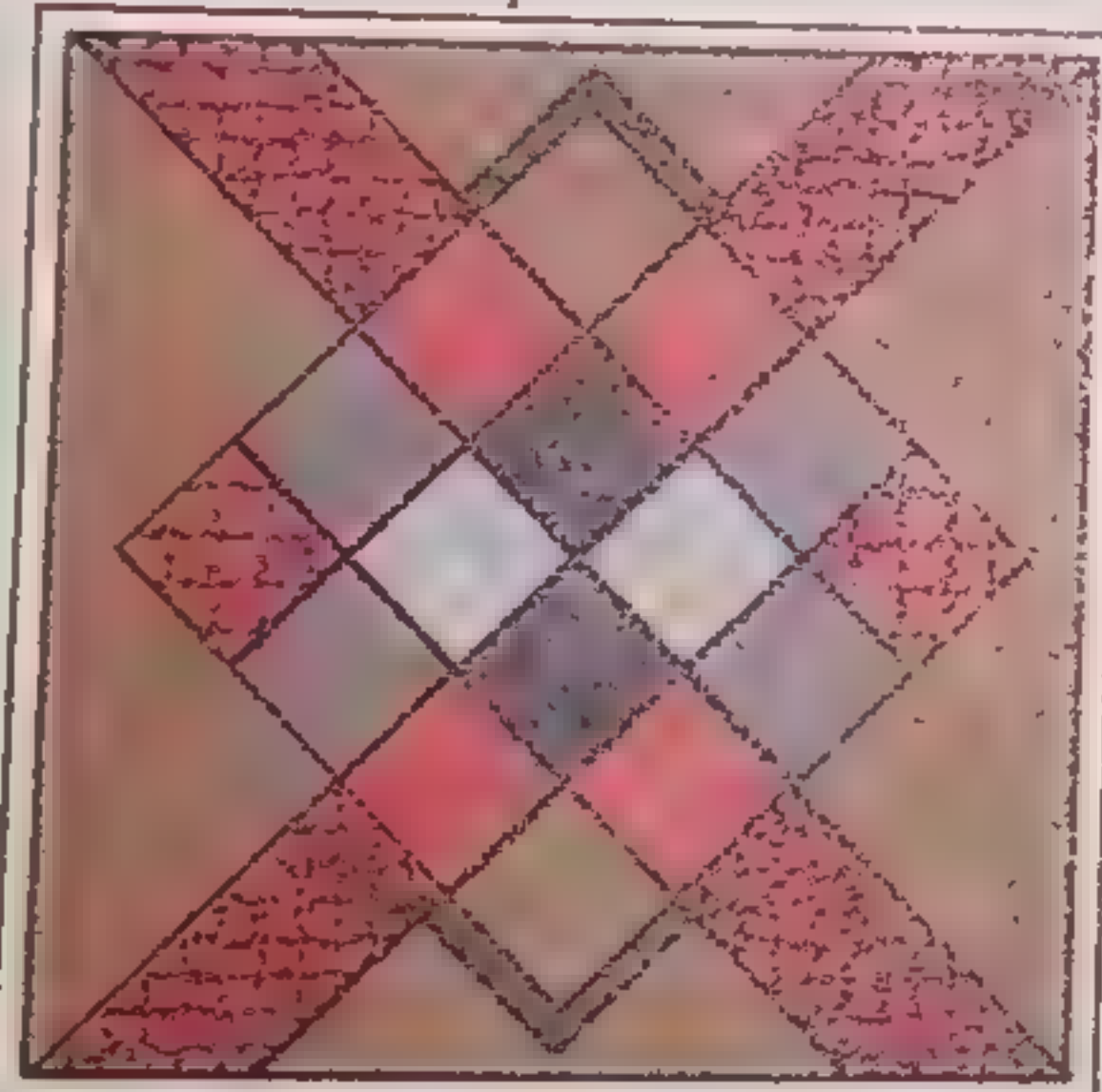
первого ряда бахромы. Она пришивается за один край прямой строчкой. Вторая полоса пристрачивается

на сантиметр выше. Чтобы получился рисунок, настрачивайте полосу одного цвета, затем продолжайте этот ряд отрезком другого цвета нужного размера, далее пришиваете ленту еще одного цвета и т. д.

Ориентируйтесь на рисунок, который вы начертили

на основной ткани, и пришивайте прямо на него ленточки шириной 4 см. Так заполните всю основу до верха. Теперь все настроенные полосы порежьте на бахрому, расстояние между разрезами 1 см или меньше, в зависимости от сыпучести тканей. Режьте по рядам снизу вверх каждую полосу в отдельности.

После этого окантуйте коврик полоской подходящей тка-



ни. В верхней части изнанки пришейте кулиску для продергивания рейки. На деревянной рейке коврик будет висеть ровнее.

Такой коврик удачно будет смотреться и на полу, и на кресле. Если вы выполните его из легких тканей и большого размера, он может стать пушистым покрывалом.

Полосу подготовила
Лариса БАНАКИНА.





ствляют то, что фантазируют рожденные в белом цвете. Два эти цвета - классическое сочетание Воды и Земли.

Те, у кого год рождения заканчивается на 4-5, рождены в сине-зеленом цвете со знаком Воздуха. Они очень вольнолюбивы в мыслях и действиях, и управлять ими весьма сложно.

КОГДА РОДИЛСЯ, ТАКИМ И ПОЛУЧИЛСЯ

Как легко мы иногда "покупаемся" на уверенность, с которой экстрасенсы раскрывают особенности нашей личности, характера. Однако никакой мистики нет. Свое знание о нас они черпают из астрологии, получающей информацию от звездного неба, сопоставляя ее с опытом общества.

Итак, те из нас, чей год рождения оканчивается цифрами 0-1, рождены в белом цвете созвездий со знаком Воды. Именно это придает им большую интуицию и качества первооткрывателей, изобретателей, новаторов.

Рожденные в годы, заканчивающиеся на 2-3, рождены в черном цвете со знаком Земли. Эти люди всегда в действии, осуще-

Цифры 6-7 говорят о рожденных в красном цвете со знаком Огня. Эти люди - яркие личности, но часто вспыльчивы.

В желтом цвете со знаком Солнца рожде-

ны те, у кого год рождения оканчивается на 8-9. Они излучают нескончаемый поток энергии, подпитываясь, вероятно, от Солнца.

Конечно, возможны исключения, но опыт тысячелетий позволяет почти мгновенно составить представление о человеке. Даже не углубляясь в астрологию. Проверьте это на себе.

Сергей ДМИТРИЕВ.

НЕЧИСТЬ ВЕНИКА НЕ ЛЮБИТ



Говорят, что уборка квартиры перед некоторыми праздниками имеет магическое значение, так как очищает дом от плохой энергетики. Расскажите об этом подробнее.

Светлана СУХАНОВА. Оренбург.

рует энтропийную энергию. В переводе на нормальный язык - энергию хаоса, разрушения, дисгармонии. И чем больше скапливается в жилище пыли, тем хуже в нем жить: на пустом месте возникают конфликты, продукты портятся вдвое быстрее обычного, болеют люди... Энергия хаоса подавляет, разрушает энергетику людей. Не

лярно. А если приехали вы после долгого отсутствия - и пыли в квартире, как говорится, на три пальца, после уборки пройдите по комнатам с горящей свечкой - открытое пламя разрушает негативные энергетические образования.

Вот несколько примет, связанных с уборкой вообще и с веником в частности:

- если пришел в гости неприятный человек, а вы не хотите его больше видеть, после того как он уйдет, подметите квартиру "под себя", выметая мусор через порог между своих расставленных ног;

- если приход друга застал вас во время уборки, закончите ее, но мусор не выкидывайте за порог, а веник вынесите на балкон, поставьте в туалет, в ванную, в общем, подальше;

- никогда не выбрасывайте мусор после захода солнца - так вы приближаете смерть хозяина дома.

Надежда ДОРОНИНА,
магистр бытовой
и теоретической магии.

Действительно это так. Есть праздники, перед которыми убираться необходимо, есть, наоборот, такие, во время которых (и перед которыми) веник и тряпку в руки лучше не брать. Более подробно вы можете узнать об этом в Святцах, так как перечислять все эти ситуации газетной полосы не хватит. А что касается магического значения...

Пыль обладает очень интересным свойством: аккумули-

зря же замечено, что нежилые дома разрушаются гораздо быстрее. Так что не нужно лениться. Очень важно "залезать" веником и тряпкой в труднодоступные места: за и под шкафы, в углы за мебелью. Особенно в углы: угол сам по себе - место пересечения энерготоков, а если в нем еще и копится негативная энергия, которая впоследствии разнесится по всей квартире, вообще беда. Так что убирайтесь регу-

КАК ИМЯ НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ...

Продолжаем рассказывать о значении имен

Димитрий (Дмитрий) -

сын Деметра, богиня

Земли празднует 4

ноября (в честь

Дмитрий (Дмитрий) - от греч. Деметра, богиня земли. Именины празднуют 4 октября, 10 ноября (в честь святителя митрополита Ростовского), 24 сентября, 8 и 28 ноября, 28 мая, 5 и 16 июня, а также 24 февраля.

Соотносясь в глубинах своей души с материнским началом, Дмитрий таит его как радостное воспоминание детства. В нем выражено "земляное" начало, буйное в несоизмеримых и противоборствующих влечениях. Натура негармоничная, резкая. Страсти его были бы разрушительны, если б не мешали одна другой изливаться. Дмитрий горд, прям и правдив, но настолько тяжел в общении, что при конфликтах с ним лучше всего ничего не выяснять. Он очень привязан к чувственной стороне жизни, ценит еду и питье, роскошную обстановку, внешний почет, деньги и власть. Но Дмитрий противоречив, и разгул в нем борется со скупостью, широта - с жадностью. Он труден на подъем, тяжеловесен. Рационализм ему чужд. Он часто бывает обижен на жизнь.

КАК ИМЯ НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ...

Продолжаем рассказывать о значении имен

Варвара (от греч. барбарос "чужестранец") отмечает именины 17 декабря.

Натуры или удаются вполне в соответствии со своим прообразом Варвары-мученицы, или срываются совсем. Варвара обладает двумя главными чертами: страстной непреклонностью и мечтательностью. Окружающую жизнь она как бы не видит, отрезая себя от внешнего. Обычная действительность представляется ей мелкой и недостойной внимания. Умная от природы, Варвара не очень слушает своих собеседников, ибо уже приняла решение. Ей присуще чувство избранности. Ореолом героизма и жертвенности она может окружить свои заботы о семье, доме, сделать эти вполне житейские дела своим кумиром. Железную настойчивость Варвары в реализации ее мечты не отменит ни жалость, ни долг, ни любовь. Судьба Варвары часто катастрофична, причем создается она ее собствен-

ными руками. Варвара пытается реализовать свою мечту, а когда та не втискивается в реальность, она теряет все.

Павел (от лат. паулус "маленький" или Савл, Саул "желание", "стремление", "влечение"). Именины 12 июля (в память Апостола), 20 марта (исповедник), 12 сентября (патриарх Константинопольский), 23 сентября (епископ Никейский), 19 ноября (исповедник, патриарх Константинопольский), 5 января (епископ Неокесарийский). А также 23 января (Комельский или Обнорский), 27 января, 28 января (Фивейский), 20 марта (Препростой), 20 декабря (Послушливый Киево-Печерский).

Характер определяется мощной волей, хотением. В целях самосохранения Павлу нужен крепкий разум, иначе он погибает. "Владимир, далекий от прямой опасности, не переставая, выпивает по рюмочке. Но Павел всегда ощущает себя на краю всепоглощающей бездны, а себя сознает малым и ничтожным" (Флоренский). Он легко преступает человеческие законы и приличия, остро чувствует свою греховность и святость святого. Павел глубоко падает, восстает и бунтует. Ум его не считает возможным существование вечных истин, он не доверяет философии и всякой догматике, он диалектичен и гибок. Павел - активный деятель, будоражащий и тревожащий всякую косность и покой, а потому слово его, по выражению о. Павла, "идет поперек миру и гладит его против шерсти". Его вещее слово редко убеждает, и в этом он сходен с Кассандрой. Чувство, эмоциональные переживания Павлу чужды. И Павлы обречены много страдать.

Людмила (славянск. "милая людям") - пример противоположного этимологии имени

характера. Именины 29 сентября.

Людмила - грубиянка с сильными порывами натуры, причем грубит она не по расчету, просто буря - ее стихия. Тепло и уют ею отвергаются. "Ее облик, в собственном ее воображении... это - потрясение, потрясение знаменем, флагом, может быть, крестом, вообще потрясение чем-либо, довольно безразлично, чем именно. Бушует буря, громят марш барабаны и грубые медные трубы, свищут пули, кругом - напряжение страдания и ужаса. А она потрясает чем-то, куда-то ведет, какие-то толпы спасает и к чему-то выводит. ...Но для нее остается неясным и более или менее безразличным, кого ведет она, куда выводит: важен самый подъем". (Флоренский). Людмила честна: "Такая честная, такая правдивая, что всякому дам в морду". Окружающие чаще всего кажутся ей дряблыми и фальшивыми. Людмила - натура героическая, там, где несчастье, - она действительно предприимчива, прекрасный организатор, а своею грубой решительностью она здесь оказывается умнее умных, и на самом деле становится милой людям, игнорируя отдельного человека.

Вера празднует день ангела 30 сентября.

Личность, странно сочетающая в себе безрассудность и последовательность. Вера тонко чувствует внечувственное, тонкие духовные энергии, то, что не дано пощупать, потрогать и т. д. Отдельные поступки Веры логичны, но их цепочки, ряды могут оскорблять здравый смысл. Она ломает приличия, традиции. Девушка она честная и жертвенная.

Михаил (от евр. Ми-хаэль "кто, как Бог"). Именины 19 сен-

тября (Архангел), 21 ноября (Архистратиг Михаил), 5 июня (святитель, исповедник), 14 октября (преподобномученик). Кроме того, 24 января (Клопский, Новгородский), 20 мая (Улумбийский в Грузии), 25 июля (Малеин), 27 февраля и 3 октября (благочестивый князь Черниговский), 3 июня (князь Муромский, чудотворец), 5 декабря (князь Тверской).

Михаил - огонь внутри, но земные стихии его тормозят, а потому он может производить впечатление тугого, тяжелого увальня. Он, как указывает этимология, настолько враждебен земной косности, что часто так и не понимает и не принимает благодати земной жизни. Михаилу требуются значительные усилия там, где носители других имен проходят играючи. Он полон энергии, но увязает в мелочах, копается в инерциях земных притяжений, а потому редко преуспевает. Он или смиряется с этим благодушно, или впадает в мизантропию, жалуясь на всех и вся.

А теперь примерьте эти имена к вашим знакомым Сашам, Лешам, Соням и Васям: вдруг теперь что-то поймете в них такое, над чем ломали голову в попытках объяснить их поведение.

Анна ЯКОВЛЕВА.



ПОДАВАЙТЕ СОЛЬ С УЛЫБКОЙ

Веками складывались в русском народе многочисленные приметы и поверья, в том числе и поведение за столом. Все они по своему содержанию разнообразны и любопытны. Вот некоторые из них.

Сковорода упала - жди гостя.

Если к обеду ждут гостя, а тот опаздывает, нужно потрясти скатерть на столе - он и придет.

Не играй с ножом - к ссоре.

Две чайные ложки на одном блюде - к свадьбе.

Когда бьется посуда, то чем больше осколков, тем больше счастья.

Хранить в доме разбитую или треснувшую посуду, а тем более есть или пить из нее - жизнь будет разбита.

Муха в суп попала - к по-

Хлеб на весу резать - голод кликать.

Ножи и вилки оставлять на ночь на столе нельзя - нечистая сила будет с ними играть.

Передавая кому-либо соль за столом, надо улыбнуться, иначе поссоритесь.

Пузырьки в чашке чая - к деньгам.

Яблоко со стола упадет - милый придет.

Фартук у хозяйки развязался - к неожиданным гостям.

Собрал
Анатолий САФОНОВ.



Давай начистоту

Часто перед подростком стоит проблема: как вести себя с родителями "объекта страсти", буде тот предложит познакомиться? И стоит ли знакомиться вообще? Первая мысль, которая посещает и соответственно пугает: "А вдруг я не понравлюсь?" Как же вести себя на таком поистине протокольном мероприятии, чтобы ее или его родители если не влюбились бы в тебя с первого взгляда, то хотя бы не заявили по окончании знакомства: "Он (она) тебе не пара. И чтобы ноги его (ее) в доме не было!"? Рассказывает эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс" Маша ШИЛОВА.

ВОТ Я, А ВОТ МАМА МОЯ

Конечно, принципы - вещь хорошая. Но во-первых, до известных пределов, а во-вторых, не следует забывать, что ты и родители твоего "предмета" - люди разных поколений. Поэтому основная твоя задача - не спорить с ними, ибо в любом случае ты окажешься в проигрыше, не отстаивать "право подростка на самоопределение", а постараться принять их такими, какие они есть. Если даже ты крутой байкер, постарайся хотя бы в первый визит обойтись без "косухи", банданы и металлолома на поясе.

Многих мучает вопрос: о чем с "предками" говорить? Волноваться не стоит: темы подскажут сами "предки". Скорее, даже не темы - стоит подготовиться к перекрестному допросу. Делиться далеко идущими планами не обязательно, лучше просто расплывчато заявить: "Учиться, учиться и еще раз учиться". И обязательно с уважением отзываться о собственных родителях - это поднимет тебя в глазах родителей ее (его). А если уж тебе предложат выбрать тему для разговора, можешь немножко похвастаться своими достижениями. Только такими, которые понятны старшему поколению. Вряд ли они оценят, что ты лучше всех можешь отплясывать на дискотеке нон-стоп. Лучше расскажи, как ты помогаешь по дому, как хочешь найти приработок на лето (причем исключительно для того, чтобы оплатить репетиторов и подготовиться к отделению хорошего вуза).

юношам: не забудьте вместе со "спасибо" добавить: "Моя мама рыбу так же вкусно делает" (более подхалимский, но вполне уместный вариант: "У моей мамы так вкусно солянка не получается"). Что касается алкоголя (если вам предложат выпить) - одинаково неуместно как "вслухую" отказываться, так и пить рюмку за рюмкой. Ограничьтесь бокалом вина. А вот если папаша начнет активно подливать и подначивать - мол, не умеет пить молодежь, и вовсе держите ухо востро. В этой ситуации стоит, выпив чуть-чуть, отказаться от продолжения (спортивный режим, завтрашняя контрольная...).

Обязательно ухаживайте за предметом своих воздыханий: папе с мамой будет приятно. А вот демонстрировать - мол, мое (сажать или садиться на колени, обниматься и целоваться, прижиматься под столом коленочкой) - категорически не стоит. Совет девушке: поухаживай за его папой, предложи его маме помочь накрыть стол (убрать со стола); совет юноше: поухаживай за ее мамой, предложи...

ВЕНОЧЕК ИЗ КОСИЧЕК

Фото 1



Фото 2



Фото 3

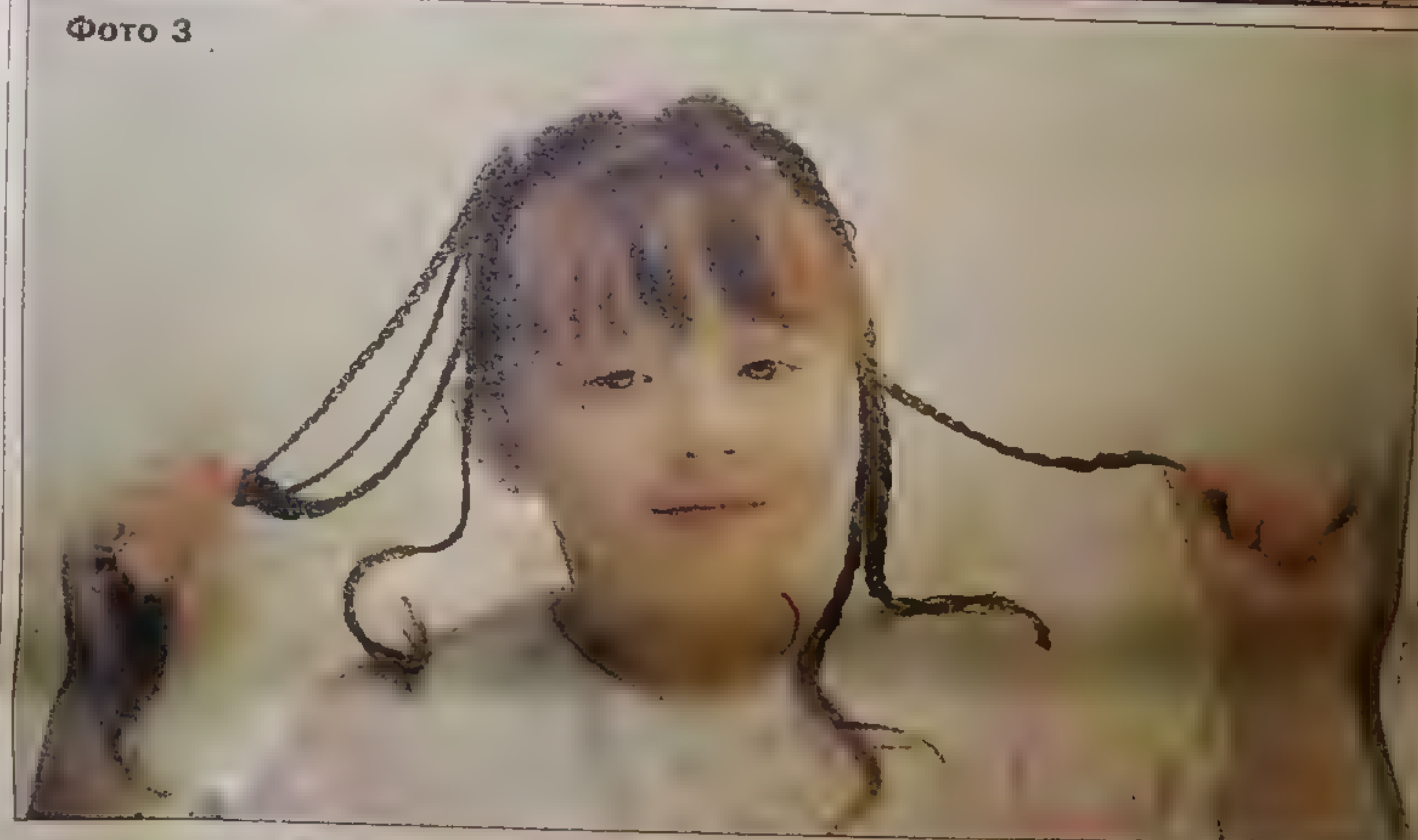
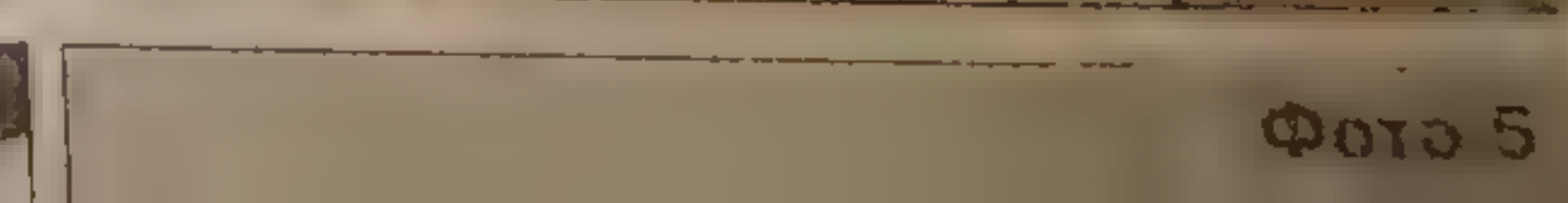


Фото 4



Фото 5



дольше всех можешь отплясывать на дискотеке нон-стоп. Лучше расскажи, как ты помогаешь по дому, как хочешь найти приработок на лето (причем исключительно для того, чтобы оплатить репетиторов и подготовительное отделение хорошего вуза). Не дави на них интеллектом, не уличай в отсталости, а самое главное - не тарахти без умолку. Лучше побольше слушай. Шутить и рассказывать анекдоты надо очень осторожно, так как то, что "прикалывает" вас, родителями может быть сочтено как несмешное (в лучшем случае), а то и пошлое зубоскальство.

Итак, разговоры закончены, и все переходят за стол - ведь по традиции без совместного обеда ни одни "смотрины" не обходятся. Понятно, что вести себя за столом надо прилично. Но этого мало. Фразы типа "я этого не ем", "тут же сплошной холестерин" надо оставить дома. Вспомните хрестоматийную историю об индейцах, которым на обеде кто-то из "бледнолицых", желая жестоко пошутить, подсунул бутерброды с горчицей - гордые краснокожие сжевали их, не изменившись в лице. Вот и вам надо уподобиться им - кушайте и нахваливайте. Совет девушкам: если хотите сразить его маму наповал, спросите рецепт того или иного блюда. Совет

на колени, обниматься и целоваться, прижиматься под столом коленочкой) - категорически не стоит. Совет девушке: поухаживай за его папой, предложи его маме помочь накрыть стол (убрать со стола); совет юноше: поухаживай за ее мамой, предложи... (см. выше). И ни в коем случае не проявляй своего нетерпения, не показывай, как тебе хочется поскорее "свалить на тусовку от скучных предков"; даже если вы действительно запланировали на вечер культпоход в библиотеку (дискотеку, бар, кино), лучше поговори со своей "половинкой", пусть она заранее доведет до сведения родителей, что вы дольше определенного времени задерживаться не будете. Совет юноше: уходя, еще раз похвали обед; так ты фактически набьешься еще на одно приглашение, особенно если вежливо скажешь: "Надеюсь, вы от нас не очень устали?" Совет девушке: уходя, скажи, что в следующий раз обязательно угостишь их своими фирменными пирожками (тот же интеллигентный вариант напрашивания в гости).

И совет обоим: постоянно поглядывай на него (нее). В какой-нибудь "опасный" момент предмет твоих воздыханий может дать сигнал взглядом, мимикой, жестом, дабы избавить от неверного ответа.

СТАНКАЧКИ ПРИГОДЯТСЯ

Я хочу рассказать всем пацанам и девчонкам, какую классную штуку сделал для домашних вечеринок. Обошлась она мне примерно в 50 рублей.

Надо купить много пластмассовых одноразовых стаканчиков и степлер. Степлером соединяете стаканчики по краям. И получается что-то вроде сот. В донышках надо сделать отверстия и всунуть разноцветные лампочки от елочной гирлянды. Получается ори-



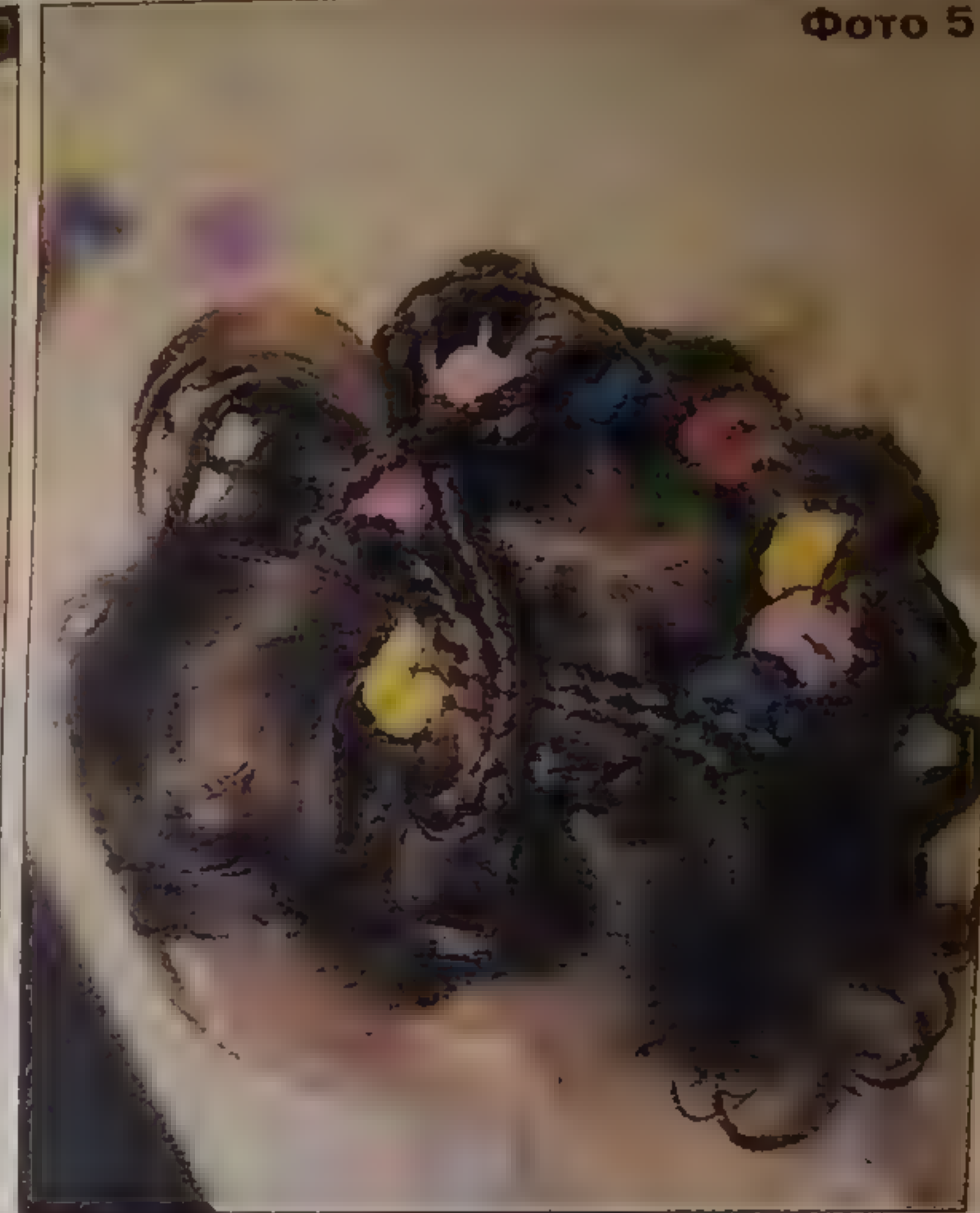
гинальный разноцветный светильник. А если лампочки еще и мигают - то почти цветомузыка. Надеюсь, что кто-нибудь заинтересуется и сделает себе такую же.

Антон ПОПОВ,
13 лет. Тула.

Фото 4



Фото 5



Прическа - это тоже подарок для дочки. Особенно приятный тем, что сделан маминими руками.

1. Сначала надо просто тщательно причесаться (фото 1).

2. Теперь при помощи разноцветных резинок собираем прическу "Веночек", оставляя всякий раз часть волос свободной (фото 2).

3. Каждый из полученных хвостиков заплетаем в косичку (фото 3).

4. А теперь берем одну из косичек и продеваем по часовой стрелке через две резинки (и через три косички) в третью резинку (фото 4). Каждую последующую косичку продеваем также в резиночку через три косички по часовой стрелке.

5. Оставшиеся свободными части косичек расплетаем и наматываем на плойку (фото 5).

6. Прическу фиксируем лаком (фото 6).

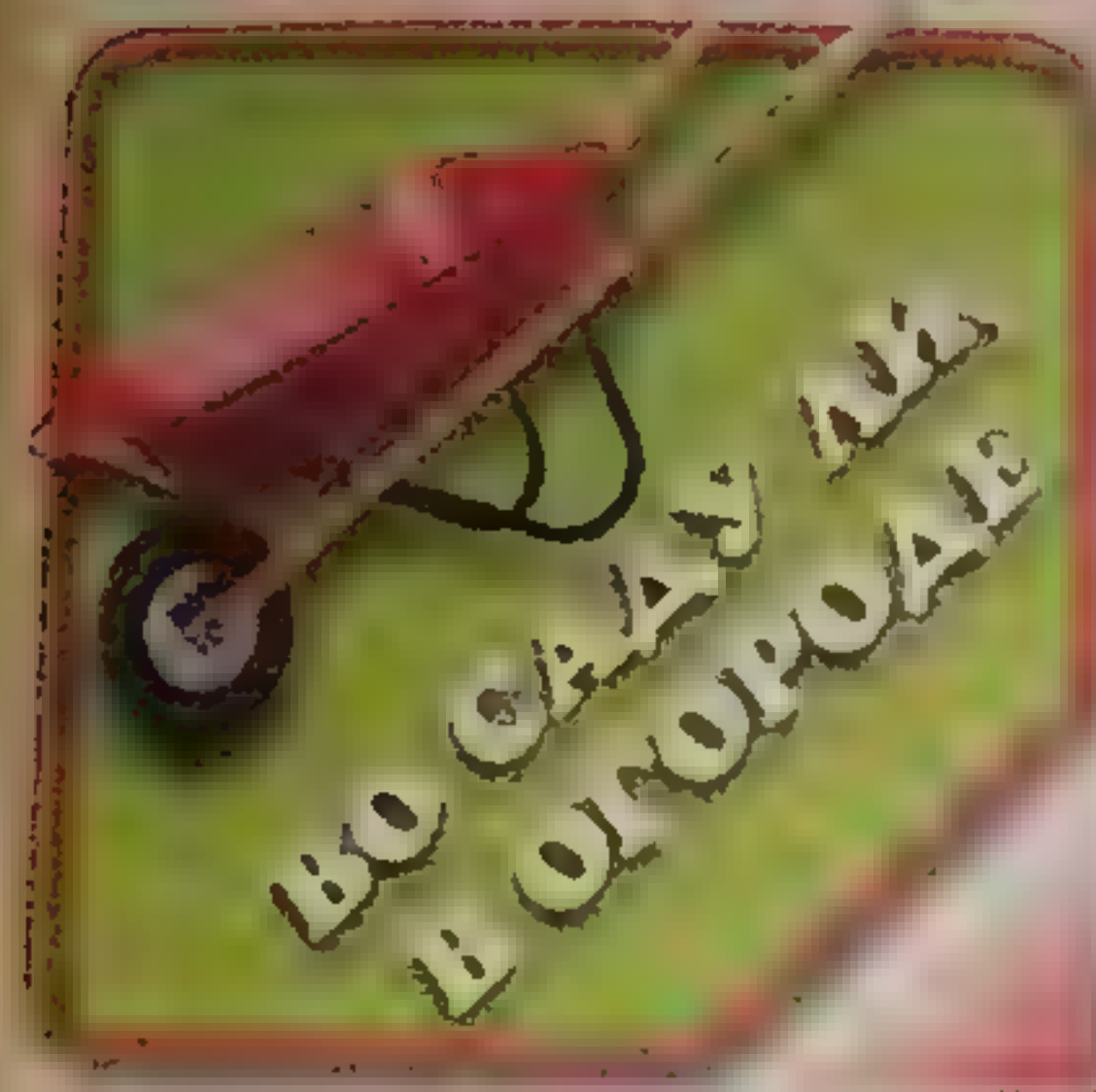
Кстати, психологи считают, что почему-то именно девочки нередко остаются обделенными лаской и вниманием. Даже в семьях, которые считаются вполне благополучными. Даря доро-

Фото 6



гие подарки и покупая эффектные платья, не забывайте хоть изредка от души с дочкой повозиться. Для девочки это будет настоящий праздник!

Подготовила
Ольга НОВАКОВСКАЯ.



НАУКА ПОЛИВАТЬ

Нынешняя весна в большинстве районов России была ранней. Снег растаял быстро, и поэтому вешние воды не успели как следует пропитать почву. В результате уже в конце мая естественные запасы почвенной влаги подошли к концу, и для того чтобы растения успешно развивались, их необходимо периодически поливать. Но лучше не ограничиваться только поливами, а принять комплекс мер для накопления и сохранения почвенной влаги.

Кстати, не стоит забывать, что вода воде рознь. Это утверждение стало особенно актуальным в последнее время, потому что интенсивное строительство загородных домов породило сугубо индивидуальную систему водоснабжения. В подавляющем большинстве это колодцы или артезианские скважины. Подобная независимость от окружающего мира конечно же привлека-

тельна, но подземная вода отнюдь не самая лучшая для полива сада. В ней растворено слишком много минеральных солей, причем далеко не все соединения полезны для растений. Кроме того, такая вода всегда бывает холодной. Как правило, ее температура колеблется от 4 до 10 градусов. В таких условиях корни растений практически перестают впитывать влагу. В результате складывается пара-

доксальная ситуация: воды в почве предостаточно, но растения страдают от недостатка влаги. Поэтому, если есть возможность, перед поливом прогрейте воду хотя бы до температуры 20 градусов. Но лучше использовать речную или дождевую воду.

Время суток, в которое вы проводите полив, тоже имеет значение. Если это жаркий полдень, то изрядная часть воды испаряется вскоре после

того, как попадет на сильно разогретую почву или растения. В случае с ручным поливом (из лейки) это имеет существенное значение.

При поливе любой интенсивности верхний слой почвы на время превращается в подобие жидкой грязи. Когда вода впитывается, на поверхности земли образуется почвенная корка. Это уплотненный слой земли толщиной около сантиметра. Воздух, необходимый для дыхания корней, через него проходит с трудом, а вода, наоборот, испаряется очень быстро. Учитывая это, старайтесь поливать пусть не часто, но обильно, так как небольшое количество воды лишь слегка увлажняет верхние слои зем-

ли, но зато приводит к образованию почвенной корки. Кроме того, после каждого полива почву между растениями нужно рыхлить или присыпать каким-нибудь мульчирующим материалом (торфом, перепревшими опилками, компостом, измельченной древесной корой и т.п.).

К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,

5 Донской пр-д, 216,

проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88



ГРАВИЛАТ ГРАВИЛАТУ

Даже в небольшом лесочке вы обязательно встретите скромные растеньица гравилата речного. Его легко узнать по характерной форме цветоносов, которые склонены вниз, будто страдают от

НЕПРИХОТЛИВЫЕ ДВУЛЕТНИКИ

Двулетние растения на самом деле нередко оказываются самыми обычными многолетниками. Просто свои декоративные качества в полной мере они сохраняют только два года, а потом их рост замедляется, да и внешний вид оставляет желать лучшего.

К таким многолетним двулетникам прежде всего относятся **анютины глазки** (виола, фиалка витрокка). Сроки их посева могут быть различными. Если посев был проведен весной, то первые цветы распустятся уже в конце лета, через 60-70 дней после появления всходов. Но

обычно анютины глазки сеют в конце июня - начале июля. В этом случае в первый год жизни растения формируют только розетку листьев, а цветоносы появятся весной следующего года. На постоянное место растения высаживают, когда у них образуется 5-6



анютины глазки

обходимо снова покупать семена. Но поскольку анютины глазки относятся к условным двулетникам, то из семян можно размножить обычным черенкованием. Впрок семе-

ГРАВИЛАТ ГРАВИЛАТУ РОЗНЬ

растение, хотя и обладает некоторыми целебными свойствами.

А вот его ближайший родственник - гравилат гибридный с точки зрения фармакологии абсолютно бесполезен, но зато у него очень красивые цветы. В зависимости от сорта лепестки могут быть окрашены в различные оттенки красного и оранжевого цветов.

Гравилат гибридный - растение небольшое. Он образует густую, но компактную розетку листьев. Так же, как и у его дикого собрата, они покрыты многочисленными волосками, но у некоторых сортов листья могут иметь необычный красноватый оттенок. Благодаря своим скромным размерам гравилат прекрасно смотрится на альпийских горках. Цветет растение в первой половине лета.

Гравилат можно размножать семенами, но более простой способ - деление куста. Для этого растение выкапывают и аккуратно разделяют на 4-5 частей. Лучше это сделать руками, но если не получается, можно воспользоваться ножом или лопатой. Молодые кустики гравилата высаживают на клумбу на расстоянии 20 см друг от друга.

Даже в небольшом лесочке вы обязательно встретите скромные растеньица гравилата речного. Его легко узнать по характерной форме цветоносов, которые склонены вниз, будто страдают от недостатка воды. Гравилат речной - очень неприметное

летникам прежде всего относятся **анютины глазки** (виола, фиалка витрокка). Сроки их посева могут быть различными. Если посев был проведен весной, то первые цветы распустятся уже в конце лета, через 60-70 дней после появления всходов. Но

глазки сеют в конце июня - начале июля. В этом случае в первый год жизни растения сформируют только розетку листьев, а цветоносы появятся весной следующего года. На постоянное место растения высаживают, когда у них образуется 5-6

листьев. Анютины глазки лучше всего растут на открытом, хорошо освещенном месте, но при этом плохо переносят недостаток влаги. Каждый цветок живет примерно 5-7 дней.

В продажу обычно поступают гибридные семена, которые при последующем размножении не сохраняют сортовых качеств. Иными словами, если вам понравился какой-либо сорт, то, для того чтобы вырастить его в следующем году, не-

обходимо снова покупать семена. Но поскольку анютины глазки относятся к условным двулетникам, то интересное растение вполне можно размножить обычным черенкованием. Впрок семена фиалок приобретать не рекомендуется, так как они теряют всхожесть уже через два года хранения.

Гвоздика турецкая в отличие от анютиных глазок цветет только на второй год после посева. Это растение выращивают как для украшения клумб, так и для срезки. Соцветия гвоздики турецкой долго не увядают и при этом обладают приятным ароматом. Посев этой культуры проводят в начале лета. Чем раньше семена окажутся в почве, тем крупнее сформируются розетки листьев и тем обильнее будет цветение в следующем году.

турецкая
гвоздика



И МОРОЗ НИГДОЧЕМ

Этот великолепный красивоцветущий кустарник назван в честь мэра Амстердама Иоганна Ван Дейца. Наши садоводы давно обратили внимание на дейцию, но, к сожалению, в умеренной зоне России далеко не все сорта могут хорошо переносить суровые условия зимы. Однако дейция обладает замечательным свойством. Даже после сильного обмерзания она способна дать новые побеги, да еще и зацвести в тот же год.

В саду дейцию хорошо посадить группами или одиночно на газоне, вдоль дорожек или в виде живой изгороди.

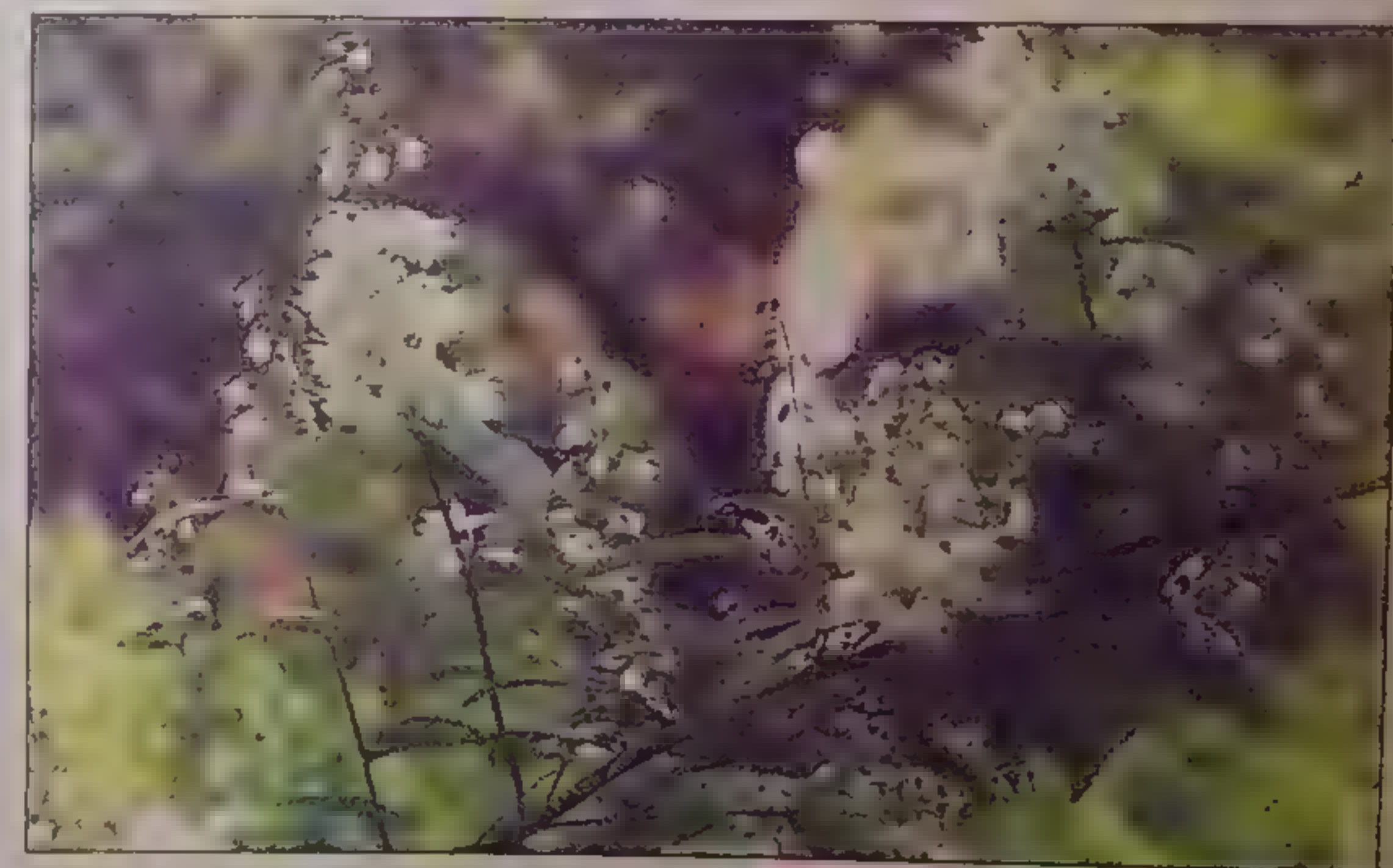
Дейция предпочитает открытые либо слегка затененные от полуденного солнца места. Она может расти на сравнительно бедных почвах, но на более плодородных, удобренных перегноем и торфокомпостом, развивается лучше и обильнее цветет.

Одно из важнейших условий успешного выращивания дейции - правильная обрезка после цветения. Вырежьте старые и лишние загущающие куст ветви до самого основания. Сильноветвистые побеги укоротите до растущих вверх ответвлений. Ни в коем случае нельзя укорачивать молодые либо неветвящиеся побеги, так как именно они зацветут весной

следующего года. Сразу после обрезки подкормите дейцию комплексным удобрением, например кемирой-универсал. Во время роста с ранней весны до первой половины лета удобряйте дейцию жидким навозом, разведенным с водой в концентрации 1:10 по 5-6 литров на растение. Если же вы будете подкармливать дейцию и во второй половине лета, то она не успеет закончить рост и подготовиться к зиме.

В жаркие дни дейцию необходимо обильно поливать. Молодые посадки замульчируйте торфом слоем 5 см. Он будет способствовать сохранению влаги в почве.

Корневая система дейции состоит из нескольких крупных корней и большого количества маленьких, мочковатых. Благодаря этим мелким корням дейция хорошо переносит



пересадку. При посадке обратите внимание на корневую шейку, она должна быть на уровне земли.

На зиму окучьте кусты дейции землей или торфом на высоту 25 см. Высокие ветки пригните к земле и укройте сухими листьями слоем 10-20 см.

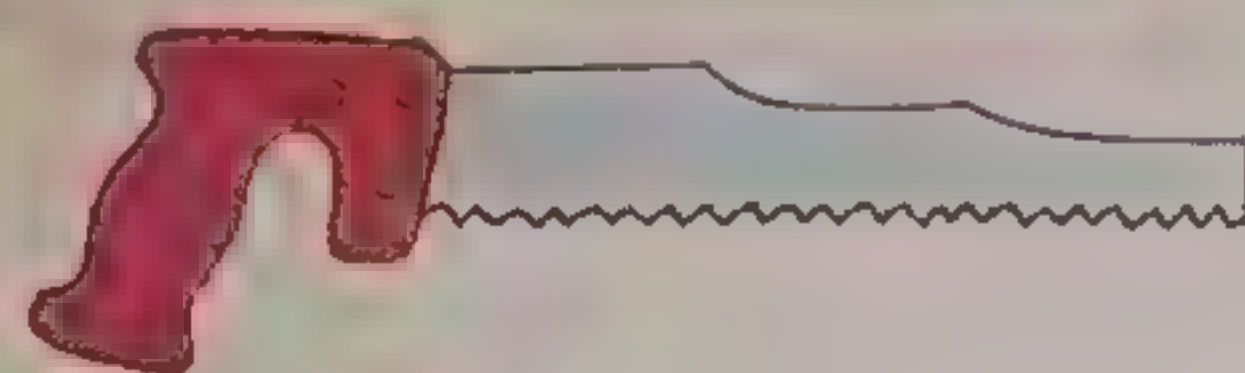
Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
**Михаил
ВОРОБЬЕВ**





ЛЮБОЙ УЗОР - ПРОСТОЙ НОЖОВКОЙ



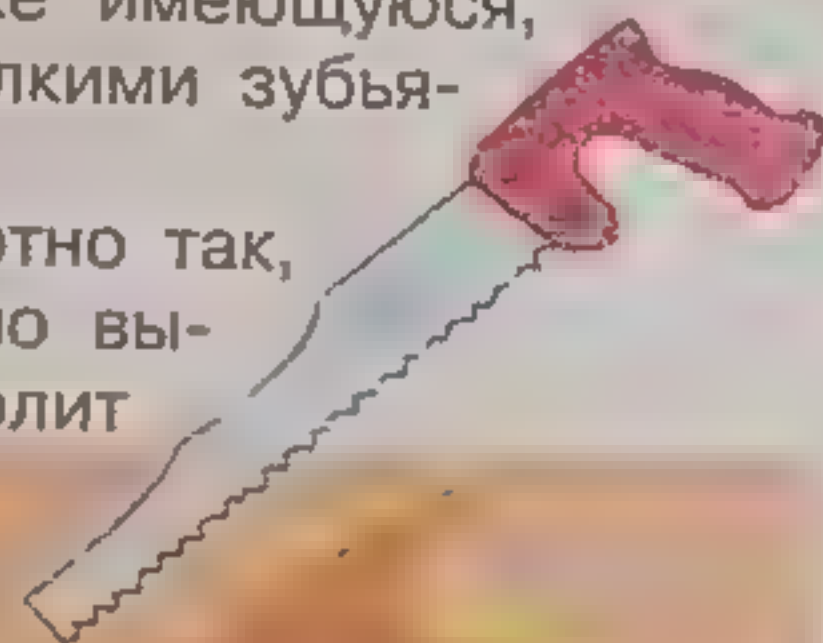
Когда построен (в основном) ваш дачный дом, весьма возможно возникновение желания сделать его "не как у всех", например украсить фронтоны резьбой по дереву.

Мысль неплохая, но нужен электролобзик с узкой пилкой, способной вырезать отверстия различной формы, которые не "по зубам" обычной ножовке.

Но можно и усовершенствовать уже имеющуюся, но лишнюю ножовку, желательна с мелкими зубьями.

Для этой цели нужно обточить полотно так, чтобы получилось три-четыре разных по высоте лезвия. Самое тонкое из них позволит легко вырезать сложные фигуры в дереве.

**Владимир
РЫБАКОВ.
Москва.**



ВОДУ - В ПРУД

Мы несколько лет назад взяли участок. Каждую весну на участке - сплошное болото. Мы и снег вывозим, всю зиму, и деревья посадили, чтобы они воду вытягивали, - все без толку. Что нам делать?

**Геннадий
МОСОЛОВ.
Москва.**

Вам необходимо провести, выражаясь научно, комплекс гидромелиоративных мероприятий. Проще говоря - осушение. Для этого найдите самое низкое место на участке - ведь ровной, как стол, поверхности не бывает, обязательно есть уклон - и выройте там пруд. Небольшой, достаточно 2x2 метра и глубиной 1-1,5 метра. Он послужит естественным резервуаром, куда по весне будут уходить талые и грунтовые воды. Обычно этого бывает достаточно. Но если хотите добиться большего эффекта, сделайте по участку дренаж. Накопайте канав с уклоном к пруду, засыпьте их гравием, сверху заройте землей, заложите дерном.

Более дорогой способ - проложить в канавы асбоцементные или пластмассовые трубы диаметром 20-30 см, насверлив в них множество дырочек. Вода будет уходить по дренажу в пруд, и на участке будет сухо.

Недавно социологи провели всероссийский опрос, попытавшись выяснить, какие хлопоты по хозяйству наиболее противны представителям обоих полов. Результаты оказались в общем-то удручающими. Суммировать их вкратце можно так: лучше бы вообще ничего не делать. Не стирать, не готовить, не мыть полы, не гладить, не... Любопытная деталь - мужчины согласны, пусть и с грехом пополам, готовить. Женщины - мыть полы. Но ни те, ни другие на дух не переносят работу с утюгом. И все же от этого процесса так просто не отмахнешься. А потому несколько советов холостякам, а также тем мужчинам, которые готовы разделить все тяготы семейной жизни со своими женами. Мы научим вас гладить.

С УТЮГОМ НАПЕРЕВЕС

Начнем с рубашки. Сперва проглаживаем кокетку, воротник, манжеты, планку. Воротник гладят сначала с изнанки - от углов к середине, затем так же с лицевой стороны, чтобы на самых видных местах не было ни морщинки. Далее следуют кокетка, места вокруг воротника. Гладя их, утюг только прикладывают, не двигая им. Поприкладывали? Переходите к рукавам и манжетам. Теперь утюг не только прикладывают, но и двигают им - от плеча рубашки вниз.

Когда сорочка остыла, ее вешают на плечики в шкаф или складывают. Делается это так: рубашку застегивают на все пуговицы, кладут застежкой вниз, складывают рукава вдоль боковых швов. После перегибают еще раз, чтобы рукава оказались внутри. Наконец, сорочку складывают пополам. В шкаф их укладывают одну на другую, воротниками в противоположные стороны.

Гладить костюм посложнее будет. Самое главное - пред-

варительно очистить его от пыли. Чем ее будет меньше на ткани - тем лучше. Положите на костюм влажную полотняную тряпку и начинайте двигать утюгом взад-вперед. С лицевой стороны прогладьте рукава пиджака, перед и полы, спину. За лицевой стороной следуют подкладка и внутренние карманы. Если от утюга на ткани появился блеск - не пугайтесь! Стоит лишь подложить под влажную тряпку кусок шерстяной ткани и поставить утюг на место "загладки" - блеск вскоре исчезнет. Правда, может испариться и ткань костюма, если вы передержите утюг на месте злополучной "загладки".

Повесьте пиджак на вешалку, размеры которой должны соответствовать размеру плеч. Принимайтесь за брюки. Если вы только что выстирали их, начинайте утюжить с изнанки. Вывернув на лицевую сторону, отутюжьте их верхнюю часть и пояс. Затем сложите брюки так, чтобы боковые и внутренние швы, а также передние

вытачки совпали. Проще говоря - должны совпасть "стрелки".

В обычном же состоянии брюки начинают гладить с внутренней стороны, переходят на внешнюю, а саму процедуру заканчивают лишь тогда, когда тряпка станет сухой. Чтобы "стрелки" были острыми и топорщились не хуже, чем гусарские усы, места "стрелок" прочерчивают с изнанки сухим кусочком мыла. И помните - любой вещи, после того как вы ее погладили, надо дать отвисеться. Иначе она сразу помнется, и весь труд пойдет насмарку.

Галстуки гладят только с изнанки не очень горячим утюгом. Вначале место узла, затем на сухом полотенце через влажную ткань проглаживают досуха. Чтобы на лицевой стороне не осталось выпуклого следа от шва, вырежьте из картона шаблон и вставьте его в галстук как прокладку.

Стас ДАНИЛИН.

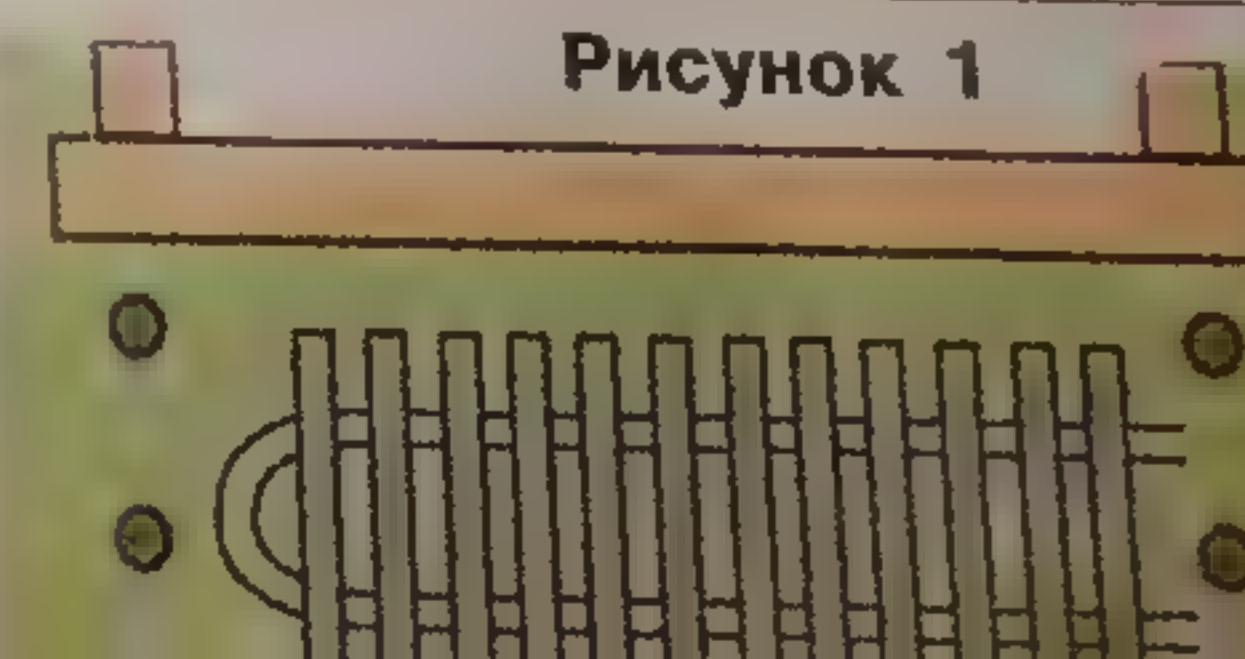
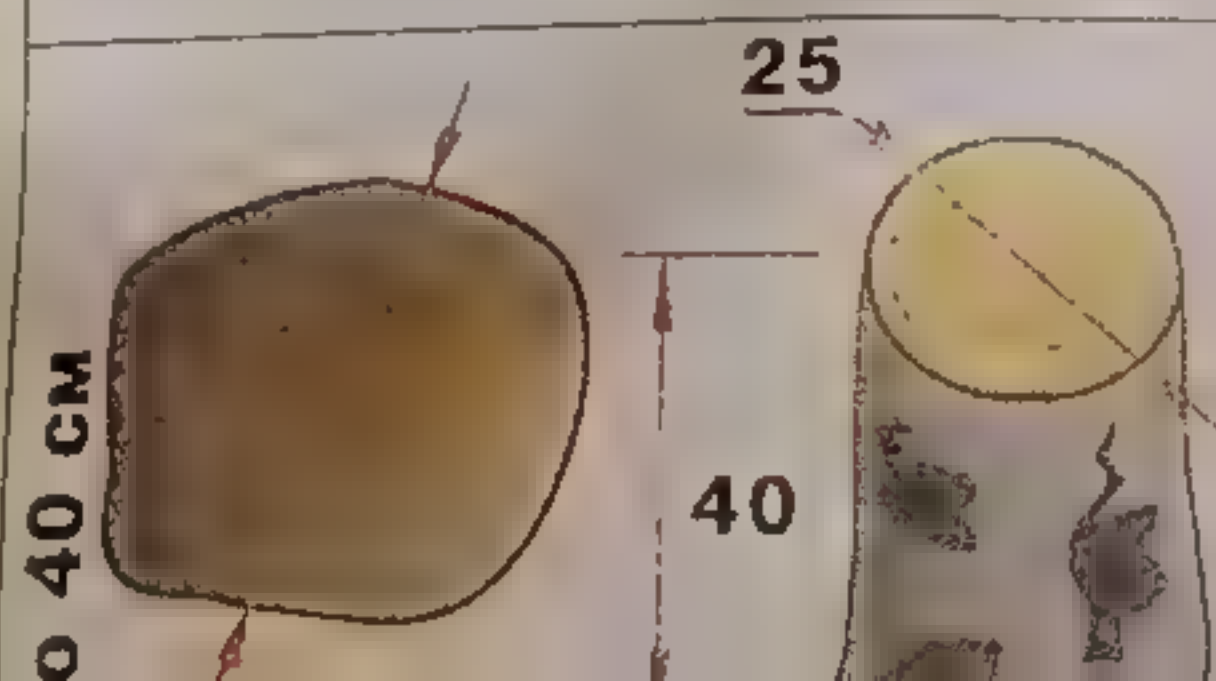


Рисунок 1

нам делать?
Геннадий МОСОЛОВ.
Москва.

добиться большего эффекта, сделайте по участку дренаж. Накопайте канав с уклоном к пруду, засыпьте их гравием, сверху заройте землей, заложите дерном.

Более дорогой способ - проложить в канавы асбоцементные или пластмассовые трубы диаметром 20-30 см, насверлив в них множество дырочек. Вода будет уходить по дренажу в пруд, и на участке будет сухо.

Алексей ТУМАНОВ.

ГРИБНАЯ МЕБЕЛЬ

Где и как отдыхать летом, большинству из нас уже известно. Но если это будет происходить на даче, то можно подумать над тем, на чем будете отдыхать. В смысле - сидеть. Оно и понятно: стул на лужайку не поставишь - ножки уйдут в землю, да и носить постоянно - хлопотно. Решить проблему чисто дачной мебели может каждый.

Итак, речь пойдет о несложных табуретках типа гриба. Понадобятся чурбаки деревьев, немного ДСП, поролон с кожзаменителем и средства крепежа. Инструмент - обычный, который есть в каждом доме.

Отыскать подходящие чурбаки нетрудно: можно договориться с местными жителями, которые заготавливают дрова для топки, или лесниками, проводящими ежегодные санитарные рубки. Лучше всего смотрятся березовые чурбаки, очень похожие на ножки подосиновиков. Для большей устойчивости нужно использовать комлевую часть - она шире и "разлапистей".

В зависимости от роста сидящих определяется высота чурбака. Обычно она

составляет до 40 см. Очень важен диаметр чурбака, к которому крепится сиденье. Для "взрослой" табуретки он должен составлять вверху не менее 25 см.

Что касается собственно сиденья, то его диаметр должен быть не более 40 см, поскольку меньше - неудобно, больше - теряется устойчивость. В качестве основы сиденья можно использовать ДСП толщиной 20-25 мм. По форме основа может быть круглой или не очень: достигается эффект большей "натуральности". После того как основа будет выпи-

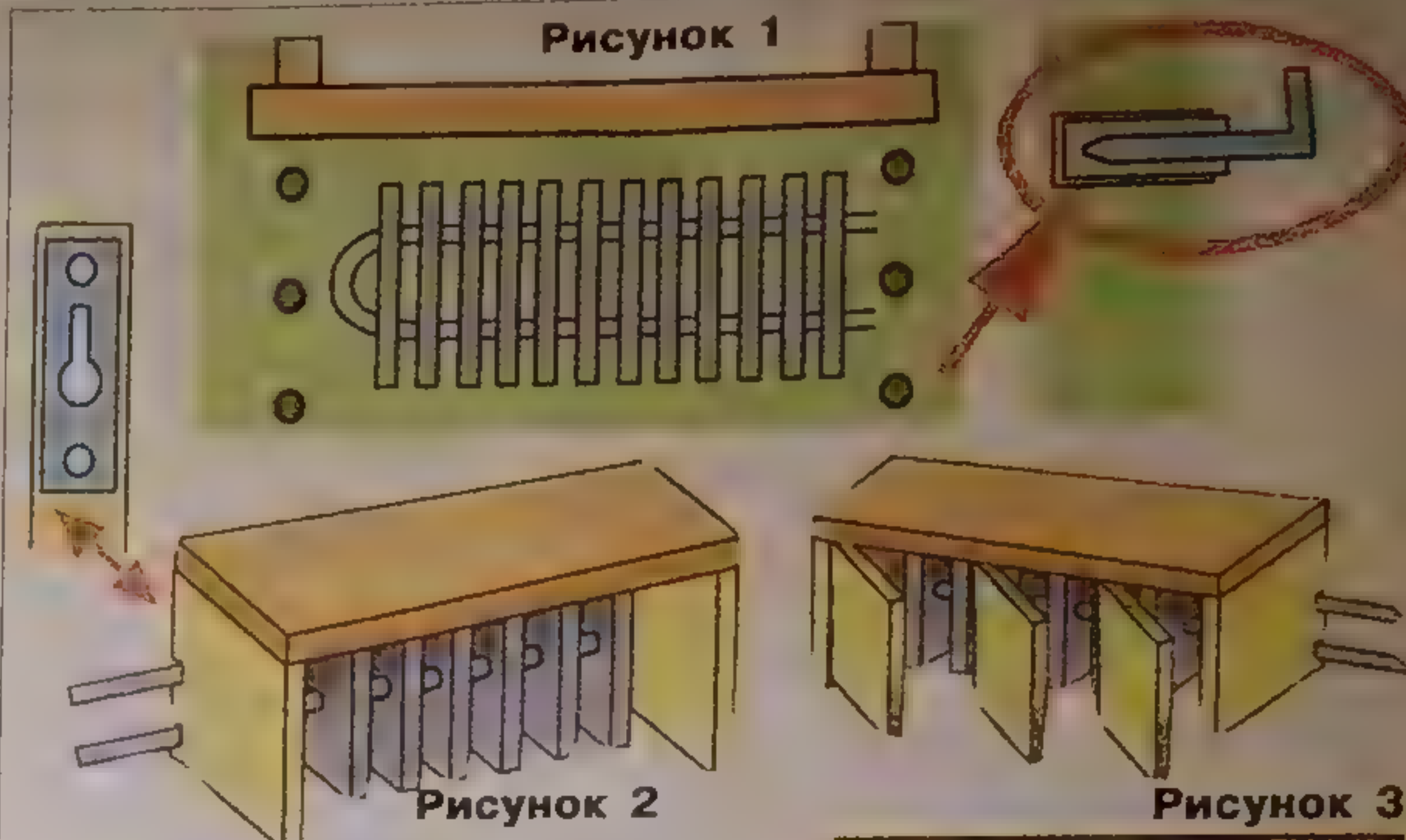
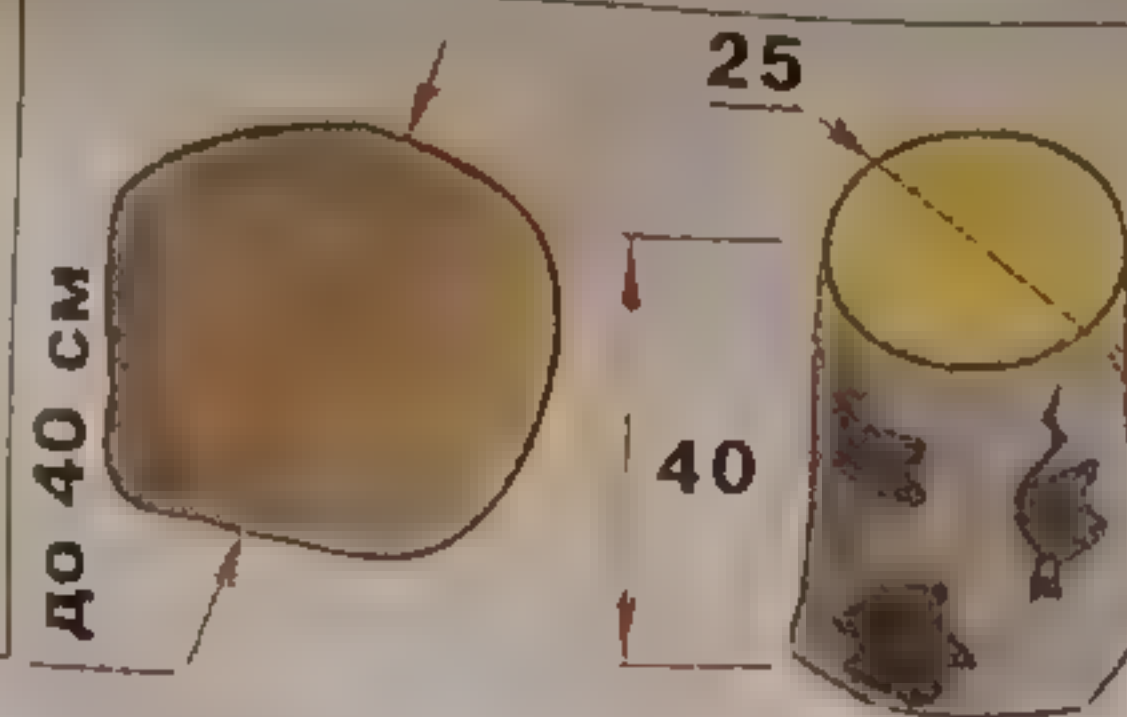
лена, ее следует хорошо пропитать олифой или другим водоотталкивающим составом, поскольку ДСП в чистом виде быстро впитывает влагу из воздуха и может потерять прочность.

Форма шляпки гриба, а также свойство мягкости придаются кусками поролона, которые можно намазать клеем (чтобы не сдвигались). После укладки поролона на основание обтяните конструкцию мягким кожзамени-телем или виниловой кожей "грибного" цвета. Принцип крепления - мебельный, мебельными же гвоздиками. Для крепления сиденья к чурбакам можно применить саморезы и металлические пластинки, согнутые на 90 градусов.

Подобным образом соорудите и детские "грибы". Особенно хорошо смотрится такая мебель под деревьями или у кустарников, порой совершенно изменяя ландшафт.

Перед отъездом с дачи "грибы" желательно покрыть полиэтиленовой пленкой, лучше - темной, чтобы краска не выгорала на солнце. Если возникнет желание отвезти ваше произведение домой, в детскую или на кухню, то кору желательно армировать против отслоения с помощью бесцветного лака. А для того чтобы не повредить напольное покрытие - наклеить линолеум на нижний срез чурбачка.

Сергей ДМИТРИЕВ.



Вы в "Друге дома" часто пишете о том, как сэкономить место в малогабаритной квартире, как рациональнее увеличить площади. Хочу дать совет, который поможет одним выстрелом убить двух зайцев. Думаю, меня поймут обитатели "хрущоб", только не панельных, а кирпичных.

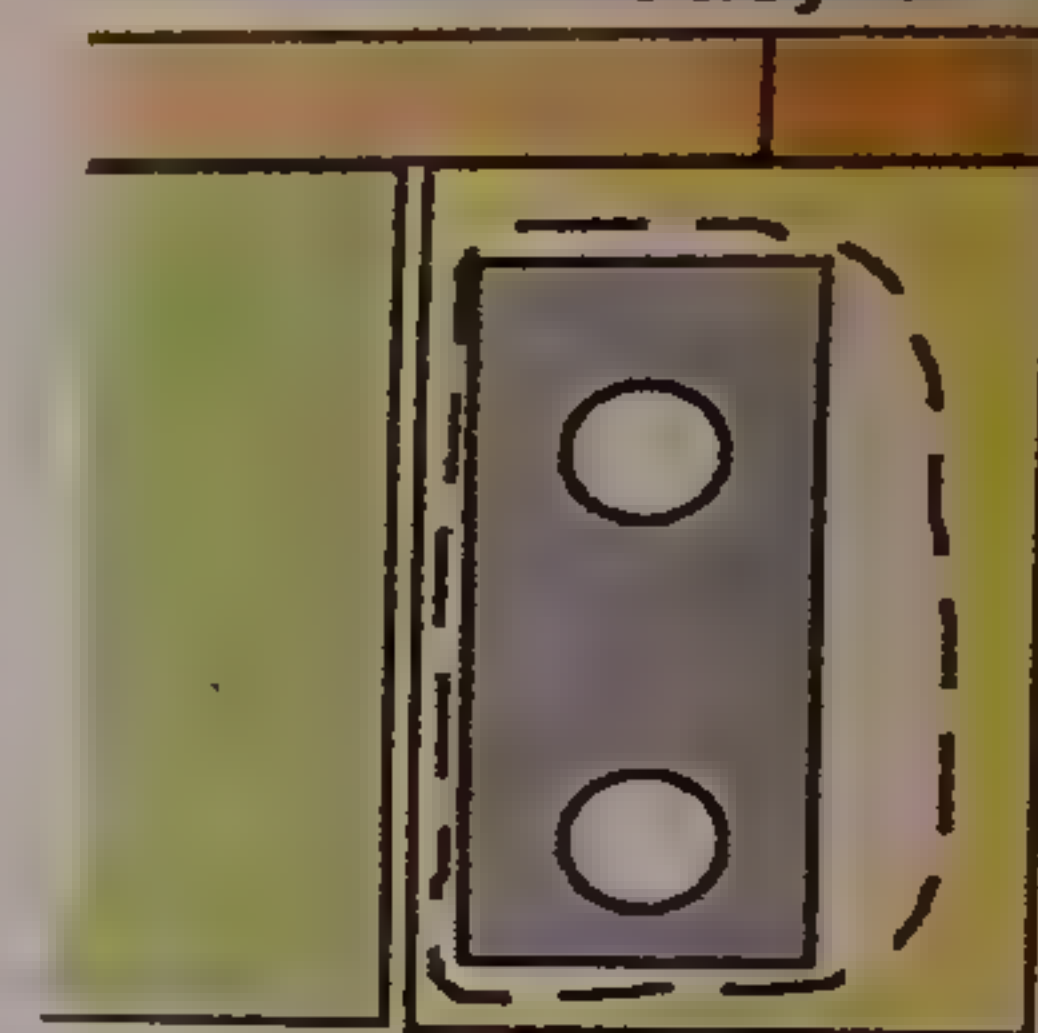


Рисунок 4

ЭКРАН - ПОДОКОННИК

Беда их в том, что в квартирах зачастую нечем дышать: толстенные стены, малая кубатура квартир плюс массивные чугунные радиаторы батарей парового отопления. Выход - в установке на радиаторы экранов, которые отсекают часть тепла. А если установить их с умом, то экран увеличит полезную площадь подоконника.

Сначала сверлите в стене справа и слева от радиатора 4-6 отверстий (по 2-3 справа и слева), забиваете в них пробки, а в пробки вбиваете крючки (рисунок 1). Затем из доски 20 мм собираете раму такой высоты, чтобы верхняя доска находилась на од-

ном уровне с подоконником. В торцах досок делаете прорезы и привинчиваете шурупами проушины для надевания на крючки (рисунок 2). Фактически экран готов. Лицевую часть можно зашить фанерой, затянуть тканью, отражающей тепло: брезентом, "чертовой кожей", коленкором, или сделать подобие жалюзи из дощечек на гвоздях (рисунок 3). Если же подоконник у вас нависает над радиатором, то форму рамы надо сделать такой, как на рисунке 4.

Дмитрий ДИДУРЕНКО.
Москва.





в которой варилась картошка. Серебряные столовые приборы легко чистятся пищевой содой.

Поделилась своими способами и **Лидия ЩЕРБАК** из города Златоуста Челябинской области.

Чугунную посуду лучше мыть горячей водой с мылом. Мед-



очистками, яблочной кожурой, кожурой ревеня.

Потемневшие алюминиевые кастрюли снова станут белыми, если их прокипятить, добавив в воду какое-либо средство для мытья посуды, а затем промыть горячей водой. Потемнения кастрюль можно избежать, если раз в два месяца кипятить их с

раствором уксуса. Эмалированную посуду легко отмыть горячей, лучше кипяченой, водой, добавив соду или горчицу из расчета 2 чайные ложки на 1 л воды, поставив на некоторое время на огонь или дав постоять 2-3 часа. Быстро почистить кастрюлю, в которой пригорело молоко, можно ватным или бумажным тампоном,

ет **Валентина РУЖНИКОВА** из города Усолье-Сибирское Иркутской области. Если у вас пригорела пища, насыпьте в кастрюлю горстку соли или пищевой соды и кипятите примерно полчаса на слабом огне. После этого протрите мягкой мочалкой - все отойдет. Если для кипячения нет времени, залейте кастрюлю горячей водой и добавьте немного "Белизны".

Металлический противень промойте горячей водой, сполосните, протрите густой кашицей из пищевой соды, а затем сухой чистой тряпочкой или бумагой. От ржавчины его очищают мелким песком или разрезанной картофелиной. Чтобы металлические предметы блестели, натирайте их сухой газетой.

Мясорубка станет чистой, если пропустить через нее сухари или кусочек бумаги, а затем сполоснуть теплой водой. В потемневшей, подгоревшей кастрюле прокипятите 20-30 минут воду с пищевой содой (3-4 чайные ложки на 1 л воды) - и она заблестит. Можно отварить в такой кастрюле щавель. Пятна от пригоревшей пищи на посуде можно удалить, протерев дно разрезанным яблоком или вскипятив в посуде воду с луком. Посуда из полированного алюминия сохраняет блеск, если ее время от времени протирать толченым мелом или зубным порошком. Но поверхность должна быть сухой. Однако в такой посуде лучше не держать кислую капусту, огурцы, соленую рыбу.

Потускневшие латунные или алюминиевые поверхности можно легко обновить, если протереть их ластиком для стирания чернил. А вот глиняная посуда требует иного подхо-

поставить на огонь, а потом медленно охладить.

Трещины, появившиеся на глиняных крынках, можно удалить следующим образом: в посуду положите несколько кусочков сахара и поставьте на сильный огонь. Образующийся сахарный сироп затекает во все трещины и превращается в очень прочную массу. Залитый таким образом сосуд вновь годится к использованию.

Получила ответ на свой вопрос о том, как правильно стирать джинсы, и Елена АНУРИНА из Калуги.

Вот что советует ей **Валентина КАРПЫЧЕВА** из села Высоково Кировской области.

Никогда нельзя замачивать джинсы в слишком горячей воде и держать их в тазу больше двух часов. Нельзя использовать порошки, содержащие отбеливающие вещества, лучше всего пользоваться хозяйственным мылом. Черные или цветные джинсы можно стирать с добавлением уксуса - они станут ярче и не полиняют. Старайтесь не пользоваться стиральной доской и стиральной машиной. Выстиранные джинсы не следует сушить на солнце, к тому же сушить их надо вывернутыми наизнанку. Благодаря этому можно избежать разводов и блеклых пятен.

И последнее. Выстиранные джинсы нужно аккуратно погладить.

НЕ БУДЕТ ГОРЯ У ФЕДОРЫ

От долгого употребления алюминиевая посуда чернеет. Чтобы вернуть первоначальный вид, прокипятите ее в таком составе: на 1-1,5 ведра теплой воды возьмите 100 г конторского силикатного клея, предварительно разведенного в воде, добавьте 100-125 г кальцинированной соды. Прокипятите полчаса - и посуда будет как новая. Этот же раствор поможет избавиться от трудно удаляемых загрязнений на чугунной посуде. А кипячение в растворе "Персоли" одинаково полезно для эмалированной, алюминиевой и чугунной посуды. Белесый налет размягчается и легко снимается после кипячения. Для мытья алюминие-

ную посуду чистят тряпочкой, смоченной в 8-процентном растворе уксуса, а после этого насухо вытирают. Есть еще один старый надежный метод по уходу за медными, бронзовыми и латунными изделиями. Он заключается в том, что изделия протирают поваренной солью, смоченной уксусом, и сразу же тщательно промывают сначала теплой, а потом холодной водой. Для полировки медных и латунных поверхностей можно использовать суспензию, состоящую из 30 г 10-процентного наш-

смоченным в кофейной гуще. Ржавчину с эмалированной посуды можно удалить тампоном, смоченным уксусом. Фаянсовую посуду с позолотой не следует мыть слишком горячей водой с применением порошков и паст, разрушающих глазурь. Для мытья такой посуды нужно использовать хозяйственное мыло. Коричневый налет с посуды можно удалить



А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



рязнений на чугунной посуде. А кипячение в растворе "Персоли" одинаково полезно для эмалированной, алюминиевой и чугунной посуды. Темный налет размягчается и легко снимается после кипячения. Для мытья алюминиевой посуды применяйте горячую воду с добавлением нашатырного спирта, который хорошо удаляет жир. Образовавшиеся темные пятна на алюминии удаляют слабым раствором уксуса.

Но еще лучше чистить посуду мелом или его смесью с глиной. Если мельхиоровые ложки и вилки потемнели, их надо кипятить 10 минут в воде,

предметы протирают поваренной солью, смоченной уксусом, и сразу же тщательно промывают сначала теплой, а потом холодной водой. Для полировки медных и латунных поверхностей можно использовать суспензию, состоящую из 30 г 10-процентного нашатырного спирта, 15 г порошкообразного мела и 50 г холодной воды. Нанесите эту массу на фланелевую или суконную ткань и отполируйте поверхности. Изделия из бронзы можно почистить сырым тертым картофелем и отполировать кусочком фланели. Алюминиевые кастрюли снова будут блестеть, если их прокипятить вместе с картофельными

суды можно удалить тампоном, смоченным уксусом. Фаянсовую посуду с позолотой не следует мыть слишком горячей водой с применением порошков и паст, разрушающих глазурь. Для мытья такой посуды нужно использовать хозяйственное мыло. Коричневый налет в фарфоровом чайнике легко удалить, если налить в него на ночь раствор пищевой соды. Утром раствор нужно вылить, чайник протереть и просушить. Хорошо чистит кофейную посуду кофейная гуща.

Отказаться от наждачной бумаги и металлических щеток, для того чтобы очистить кухонную посуду, рекоменду-

Но поверхность должна быть сухой. Однако в такой посуде лучше не держать кислую капусту, огурцы, соленую рыбу. Потускневшие латунные или алюминиевые поверхности можно легко обновить, если протереть их ластиком для стирания чернил. А вот глиняная посуда требует иного подхода. О том, как содержать ее в полном порядке, рассказала **Татьяна КОЛЕСНИЧЕНКО** из Новосибирска.

Перед тем как впервые использовать глиняную посуду, нужно положить ее на некоторое время в холодную воду, а затем прополоскать в горячей воде. А еще лучше - наполнить ее до краев холодной водой,

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ

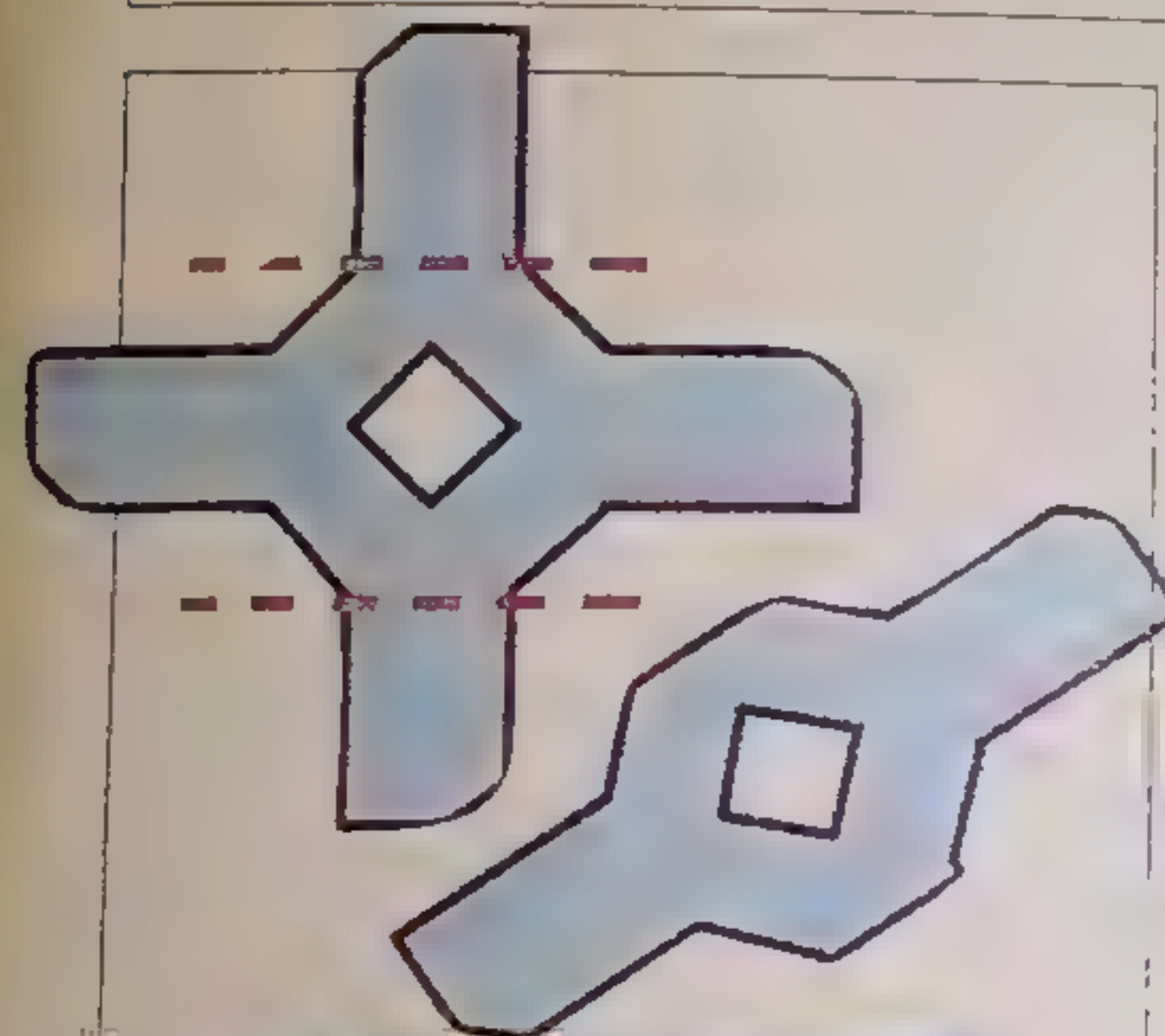


Есть ли какие-нибудь оригинальные способы заготовки кабачков на зиму?

Мария ЧЕРНОВА.
Челябинск.

Как правильно варить джем? Можно ли его готовить из черники или брусники?

Марина ПЕТРОВА.
пос. Оныл
Пермской области.



**ОТРЕЖЬТЕ
ЛИШНЕЕ**

При перемалывании мяса, в котором много жил, возникает проблема, когда они наматываются на нож и процесс приготовления фарша затягивается. Заточивание ножа и шлифовка решетки мясорубки лишь временно ускоряют дело.

Однако если с ножа срезать две противоположные лопасти, как показано на рисунке, крутить станет значительно легче, а сухожилия перестанут наматываться на режущие кромки.

Владимир РЫБАКОВ.
Москва.

Хочу предложить читателям одну простую, на мой взгляд, но нужную и полезную в хозяйстве вещь.

МНОГОРАЗОВЫЙ БАЛЛОНЧИК

Найти аэрозольную краску, но в наших магазинах таких баллончиков не оказалось. Тогда я взял пустой баллон из-под "Дихлофоса" (нужен именно жестяной, но не алюминиевый, так как придется пользоваться паяльником), проколол его, зачистил шкуркой вокруг отверстия и облудил. В отверстие впаял ниппель от автомобильной камеры. Через воронку с тонким шлангом влил в баллон белую нитрозмаль, завернул ниппель, прикрутил шланг от насоса, накачал в баллон воздух и покрасил холодильник. Просто, дешево, удобно...

Этот баллончик можно использовать неоднократно, то есть промыть растворителем (ацетоном), залить другую краску, опять накачать воздух. А можно заготовить несколько таких баллончиков. Буду рад, если кому-то мой совет пригодится.

Зефар ХАБИБУЛЛИН.
г. Краснотурьинск
Свердловской области.

При перевозке вещей (при переезде в другую квартиру) одного из моих товарищей мы повредили краску на холодильнике. Решили

"КРОТ" НЕ ПОНАДОБИТСЯ

У нас слив раковины выходит на улицу в яму. Раньше для чистки сливной трубы я покупала препарат "Крот". А сейчас делаю так. Протираю отверстие раковины досуха и высыпаю в слив 5-6 столовых ложек соды. Потом тонкой струйкой лью в слив 5-6 столовых ложек соды. Потом тонкой струйкой лью уксусную кислоту, примерно половину флакона (100-150 г). Через 40-45 минут в слив надо вылить одно-два ведра кипятка или минут на 10 пустить сильную струю горячей воды. Трубы прочищаются очень хорошо. А сода и уксус дешевле, чем "Крот".

Хадижат ИБРАГИМОВА.
с. Спирино Новосибирской области.

МАСЛО ДЛЯ БОТИНКИ

Как сделать обувь непромокаемой?

Нелли СВЕТЛИЧНАЯ.
г. Новочеркасск
Ростовской области.

Самое простое и верное средство - регулярно протирать обувь льняным или касторовым маслом (если не пугает запах - дегтем), а подошвы пропитать смесью из растопленного парафина и льняного масла в пропорции 1:1. Если подошва из натуральной кожи и вы не планируете делать

резиновые набойки ("накатку"), то лучше пропитать ее олифой. Олифа разогревается на водяной бане и тампоном наносится на подошву до тех пор, пока кожа не перестанет ее впитывать. Кстати, такая обработка повышает срок службы обуви и устраняет скрип.

А если не лень, приготовьте специальный водоотталкивающий крем. На слабом огне или на водяной бане подогрейте два стакана натуральной олифы ("Оксоли") и добавьте два стакана натертого парафина или воска. Хорошо размешайте и переложите в банку с плотной закрывающейся крышкой. Перед употреблением разогрейте мазь на водяной бане и, не остужая, нанесите на обувь - и на верх, и на подметку. Для смазывания грубой обуви ("дачные" сапоги, туристические ботинки) в мазь добавьте 100 г касторового масла.

Алексей ТУМАНОВ.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. "Подкормленная" группа депутатов в любом парламенте. 5. Убеждения тверже некуда. 8. "Лукоморья больше нет, от дубов простыл и ..." 9. Переходная ступень от холостяка к мужу. 10. Поиск с понятиями. 11. Канава для стрельбы. 12. Юг на языке моряков. 13. Казенное письмо. 17. Автомобильная "калоша", применяемая в травматологии. 18. Скандинавский дух. 20. Спит как ... (т.е. "без задних ног"). 21. Полупроводниковый "Иван Сусанин". 22. Община-сепаратистка. 25. Знак святости. 26. Самурайский "бакс". 28. Разрушительное

природное "завихрение". 29. Шлем строителя. 30. Водоплавающая муть. 31. Шведская семья из восьми человек с точки зрения музыканта. 32. Большая дорога для бандита с томагавком.

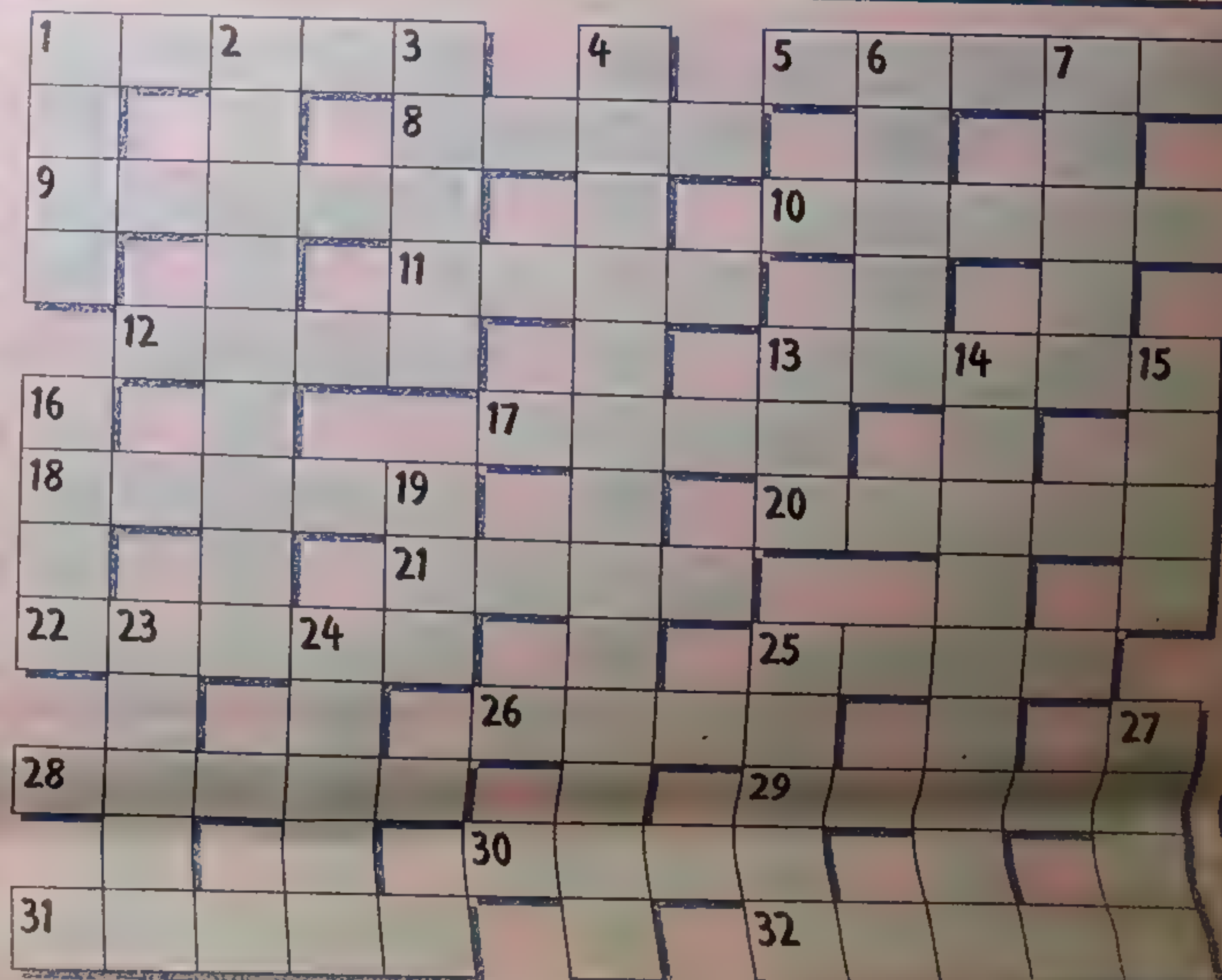
По вертикали. 1. Что наостряют перед тем, как "смотать удочки"? 2. Ломовой извозчик. 3. Одна из 5 книг Моисея. 4. Солдатское непослушание. 6. "Маленькая ... лучше большого таракана" (поговорка). 7. Один "том" из собрания сочинений стукачей. 13. Передача меча от игрока к игроку. 14. Палка, с которой ходят к колодцу. 15. Искусство не перебарщивать. 16. Часть сабли. 19. Язык, понятный некоторым программистам. 23. Казачий атаман, покоритель Сибири. 24. Концертный вояж по стране. 25. Настил землянки. 27. Она превращает нетто в брутто.

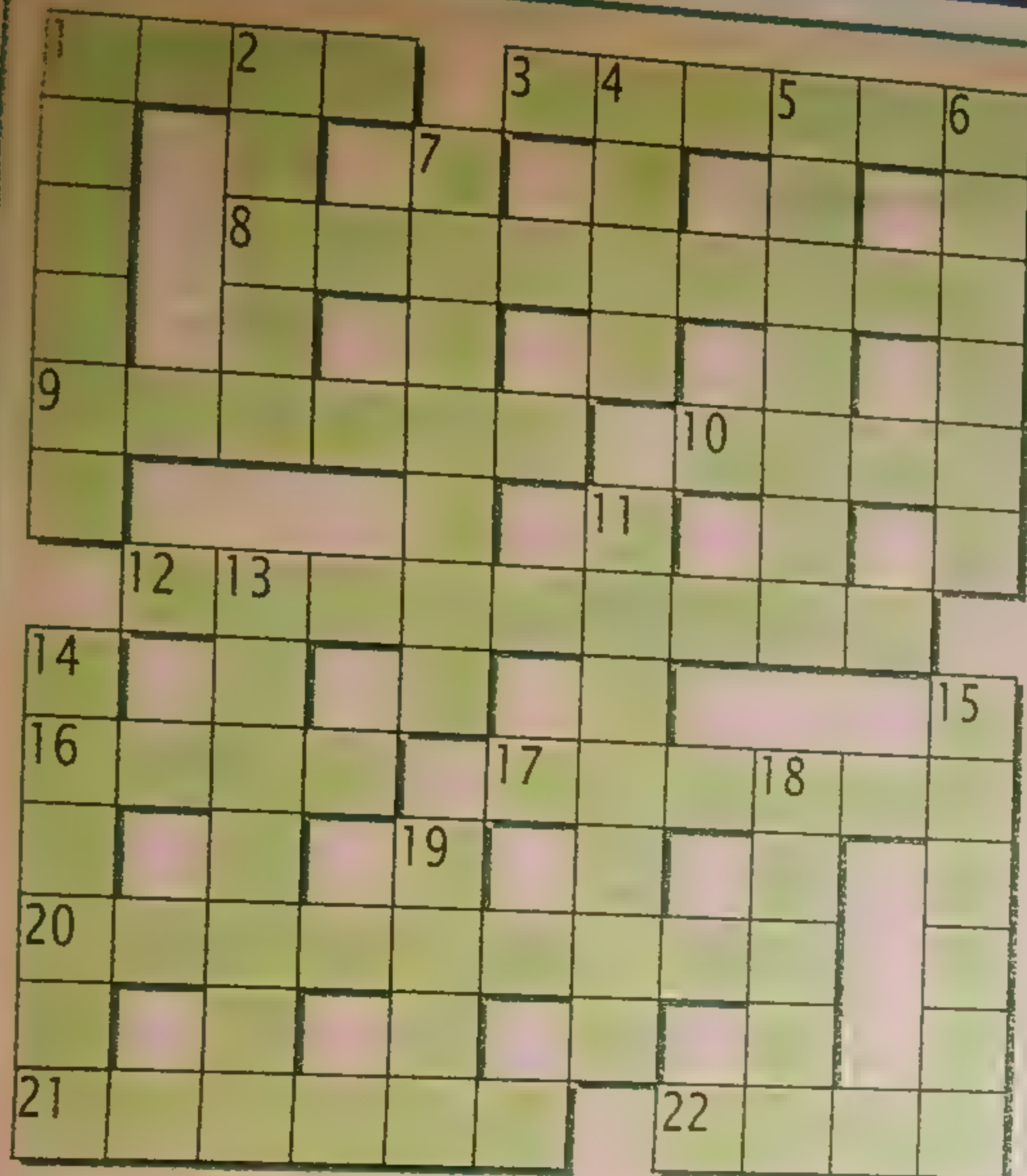
ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Помидор всмятку. 5. Бульон по своей сути. 8. "Рыбный" город под Липецком. 9. Присыпка для лица. 10. "Теплое место" на кухне. 11. Вид экзамена. 12. Способ утверждения в собственном мнении с помощью оппонента. 13. Закваска для теста. 17. Звук, бывающий малиновым. 18. Бриллиантовый ошейник. 20. Тинейджер в старину. 21. Хмельная гордость Франции. 22. Танец в исполнении белого мотылька из шлягера Валерия Меладзе. 25. Мужская прическа с коротко подстриженными висками и затылком. 26. Картинка из "Камасутры". 28. Его размер измеряют кеглями. 29. Продажное место. 30. Домашняя птица, разводимая журналистами. 31. Рыба,

мечущая икру по-черному. 32. Едва заметный оттенок.

По вертикали. 1. Сковородка с тяжелой крышкой, в которой грузины жарят "цыплят табака". 2. Хлопчатобумажная бельевая ткань, отбеленный миткаль. 3. Самый "игривый" из всех видов искусств. 4. Мужество оставаться женщиной в любых условиях. 6. Одежда и прыжок в фигурном катании. 7. Создатель какого-нибудь произведения. 13. Бесполое местоимение. 14. Жительница Черного континента. 15. Всегда открытые ворота. 16. Ощущение сладкого, горького, соленого, кислого. 19. Прародительница человечества. 23. Палочка к юбилею. 24. Шкаф для хранения посуды, столового белья, закусок, напитков. 25. Агнец в зрелом возрасте. 27. "Поцелуй" комара.





1. "Старение" Снегурочки. 2. Конструкция на голове индуса. 4. Английский дворянин. 5. "... с высокой спицы стал стеречь его границы". 6. Курица с цыплятами. 7. "Пиликающий" музыкант. 11. Литературное произведение. 13. "Пошла муха на базар и купила ...". 14. Ввоз товаров-иноземцев. 15. Знатная тетка на Руси. 18. Совершенство, лучший образец чего-либо. 19. Деревянный хомут для быка.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Грозное облако. 3. Единица аплодисментов. 8. То, что доктор прописал. 9. В этой стране открылся первый оперный театр. 10. Самый преданный друг Ходжи Насреддина. 12. На ней ждут автобуса. 16. Любимая собачка дворника Герасима. 17. "Кабы я была царица, - говорит одна ...". 20. Дырка по-научному. 21. Устройство для замедления движения автомобиля. 22. Русский былинный богатырь родом из-под града Мурома.

По вертикали.

3. Единица аплодисментов. 8. То, что доктор прописал. 9. В этой стране открылся первый оперный театр. 10. Самый преданный друг Ходжи Насреддина. 12. На ней ждут автобуса. 16. Любимая собачка дворника Герасима. 17. "Кабы я была царица, - говорит одна ...". 20. Дырка по-научному. 21. Устройство для замедления движения автомобиля. 22. Русский былинный богатырь родом из-под града Мурома.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ,
Николая КАРДАКОВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцеская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 183100 экз. Заказ № 1017

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 21

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Борщ. 6. Анна. 9. Уборка. 11. "Лоск". 12. Адонис. 13. Аист. 18. Облако. 20. Интерес. 21. Агу. 22. Торс. 25. Алоэ. 29. Евро. 30. Педикюр. 31. Осло. 32. Пики. 35. Пилуля. 36. Пике. 37. Кляр. 38. Ямайка.

По вертикали. 2. Овощ. 3. Щука. 4. Форс. 5. Ока. 7. Нянька. 8. Алсу. 10. Адуляр. 14. Игра. 15. Тост. 16. Виза. 17. Утро. 19. Огарок. 23. Осколок. 24. Серп. 26. Ластик. 27. Эпопея. 28. Сделка. 33. Игла. 34. Икра.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Рука. 6. Рост. 9. Дежнев. 11. Вода. 12. Деша. 13. Муза. 18. Сотник. 20. Дискант. 21. "Ява". 22. Иглу. 25. Вася. 29. Рурк. 30. Барбекю. 31. Угол. 32. Кама. 35. Охрана. 36. Диск. 37. Пара. 38. Охалка.

По вертикали. 2. Урок. 3. Адам. 4. Джаз. 5. Лед. 7. Офелия. 8. Трап. 10. Вертел. 14.

Уран. 15. Асти. 16. Удав. 17. Всос. 19. Кворум. 23. Грешник. 24. Урюк. 26. Англия. 27. Яблоко. 28. Прорва. 33. Атас. 34. Арат.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Смычок. 7. Олово. 8. Стол. 9. Автобус. 10. Слон. 11. Смена. 12. Морс. 15. Таракан. 17. Гора. 18. Ярмарка.

По вертикали. 2. Металлолом. 3. Чулан. 4. Костюмер. 5. Горбунок. 6. Холст. 13. Стая. 14. Юнга. 16. Ара.



Рисунок Татьяны ЗЕЛЕНЧЕНКО.

Но хотя ссоры - неотъемлемая часть любовных отношений, есть в них и один светлый момент - момент примирения. Психологи проводили опрос и выяснили: подавляющее большинство людей считает, что момент примирения стоит того, чтобы поругаться с любимым человеком! В результате исследований психологами и психотерапевтами были обозначены три наиболее эффективных способа примирения после ссоры и восстановления добрых отношений.

Способ первый. Тайм-аут. Если вы относитесь к категории людей, которые медленно отходят после эмоциональной встряски, то лучшая тактика для вас - после ссоры взять тайм-аут. Проведите полчаса в разных комнатах, дайте друг другу возможность остыть, обдумать произошедшее, принять решение. Когда душевное равновесие возвратится к вам, обсудите то, что случилось, но так, чтобы у каждого была возможность высказать свою точку зрения. Руководствуйтесь логикой и фактами, а не эмоциями. Когда ситуация прояснится и конфликт будет улажен, обнимитесь и помиритесь. Поскольку для реабилитации вам требуется длительный пе-

ДАВАЙ ПОЖМЕМ ДРУГ ДРУГУ РУКИ

Как помириться после ссоры

Не секрет, что каждая пара, какой бы влюбленной, счастливой и дружной она ни была, в тот или иной момент времени переживает ссоры и конфликты. Это совершенно нормально и естественно: нельзя всегда и во всем друг с другом соглашаться, да такого и не может быть, если между людьми доверительные отношения. Все мы разные. И если двое всегда во всем приходят к единому мнению, это означает, что один из них идет на внутренний компромисс ради сохранения гармонии. Такая модель поведения очень опасна, потому что ведет к накоплению (пускай в первое время и неосознанному) негативных эмоций, которые впоследствии могут стать причиной серьезного внутреннего или внешнего конфликта.

риод времени, психологи рекомендуют таким парам после примирения провести несколько часов вместе, например, посмотреть фильм, отправиться на прогулку или послушать радио. Главное для вас - не терять физический контакт, который поможет вернуть душевное равновесие.

Способ второй. Сила смеха. Если вы принадлежите к категории людей, которые быстро вспыхивают и также быстро

успокаиваются, то лучшая тактика для вас - относиться к ссорам с юмором. Поругались, помирились. Не бойтесь делать первый шаг к примирению, не бойтесь пошутить, даже если шутки кажутся неуместными, и тем самым разрядить обстановку. Как известно, умение смеяться над собой спасало людей в самых сложных и неразрешимых ситуациях. Не воспринимайте ссоры слишком серьезно, и они действительно пере-

станут быть серьезными. Сделайте что-то такое, что заставит вас обоих улыбнуться: вспомните смешной эпизод из вашей совместной жизни, расскажите анекдот, включите любимую комедию. Помните, как для людей отходчивых, для вас главное - не терять душевный контакт, который поможет восстановить физическую близость.

Способ третий. Рефлексия и размышления. Эта тактика подходит для тех случаев, когда кон-

фликты действительно серьезные или когда люди теряют одновременно и душевный, и физический контакт. В этом случае паре лучше взять некоторое время на размышления, потому что попытки сблизиться без реальной почвы для сближения могут привести к новым ссорам. Лучше всего отправиться на раздельную прогулку в тихое место, где вы сможете посидеть и спокойно все обдумать. Кто прав? Чья позиция справедлива? Стоило ли ссориться по данному вопросу? Насколько это важно и принципиально? Что вы могли сделать? Что он мог сделать? Будьте честны с самими собой, потому что только так вы сможете все исправить. Помните, что упрямо и до последнего отстаивать свою позицию имеет смысл только в том случае, если компромисс заставит вас перешагнуть через себя и поступиться принципами и жизненными убеждениями. Во всех остальных случаях, когда это не более чем каприз, блажь или сиюминутное желание, идти на конфликт не просто бессмысленно, а преступно по отношению к вашим взаимным чувствам.

Людмила СТУПАКОВА,
психолог.

НЕ КОМПЛЕКСУЙТЕ, ЛЮБЯ

Сексуальные расстройства в подавляющем большинстве основаны на психологических проблемах одного человека или пары. Несмотря на индивидуальные различия, у подавляющего большинства сексологических пациентов есть нечто общее, что позволяет выделять отдельные комплексы, то есть некий набор более или менее одинаковых признаков расстройства. Эти комплексы получили специальные названия.

ЖЕНСКИЕ КОМПЛЕКСЫ
Комплекс Алисы в Стране чудес бывает у женщин, которые живут в мире фантазий. В их воображении создается идеальный союз

альным партнером, что это порой парализует ее личные отношения.

Комплекс Титании заключается в том, что женщина создает в своем воображении образ идеального мужчины, кото-

лушки - проявление пассивной жизненной позиции женщины, ожидающей принца из сказки, который введет ее в мир любви, красоты, приключений. Мечты о необыкновенном, прекрасном мужчине присущи

обманутым, а вовсе не подлинной любви и уверенности в себе и партнерше.

Комплекс Ромео и Джульетты проявляется в том, что скоротечная любовь с первого взгляда принимается за единственную и неповторимую, кото-

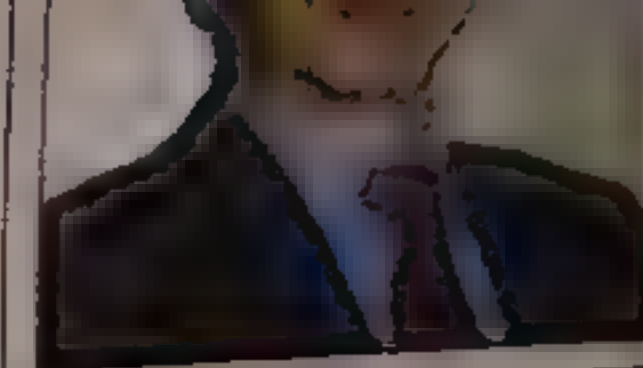
рым. Ребенок может стать свидетелем сексуального насилия или полового акта, которые он (или ему) расценивает как форму издевательств и надругательства одного партнера над другим.

Если сексуальный расстрой-



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексолог,
кандидат
медицинских наук,
обозреватель
"Друга дома"

Сексуальные расстройства в подавляющем большинстве основаны на психологических проблемах одного человека или пары. Несмотря на индивидуальные различия, у подавляющего большинства сексологических пациентов есть нечто общее, что позволяет выделять отдельные комплексы, то есть некий набор более или менее одинаковых признаков расстройства. Эти комплексы получили специальные названия.



кадров
медицинских
наук,
обозреватель
"Друга дома"

ЖЕНСКИЕ КОМПЛЕКСЫ
Комплекс Алисы в Стране чудес бывает у женщин, живущих в мире фантазии. В воображении они создают сценарий любви, идеальный союз с мужчиной. Из-за этих мечтаний женщина живет ожиданием встречи только с таким иде-

альным партнером, что это порой парализует ее личные отношения.

Комплекс Титании заключается в том, что женщина создает в своем воображении образ идеального мужчины, которого ищет всю жизнь. Мужской идеал включает в себя черты персонажей книг и фильмов, актеров, популярных людей, сексуальные фантазии протекают только с присутствием подобного персонажа, в частности, во время сексуального контакта женщина представляет себе в качестве партнера именно персонаж фантазии.

Комплекс Рыцаря и Развратника: женщина ищет в мужчине одновременно и рыцаря, и развратника. Это своеобразная тяга сразу к двум типам партнера: Рыцаря - воплощения мужественности и благородства, опоры для обожающей его женщины, романтической, чистой, невинной, и Развратника - грубого, суперсексуального мужчины, стихийной мужской силы.

Комплекс Мессалины встречается у женщин страстных, чувственных, сексуально возбужденных, предъявляющих повышенные требования к партнерам. Проявляется в стремлении менять партнеров для подкрепления уверенности в себе, в собственной привлекательности.

Комплекс Зо-

лушки - проявление пассивной жизненной позиции женщины, ожидающей принца из сказки, который введет ее в мир любви, красоты, приключений. Мечты о необыкновенном, прекрасном мужчине присущи ранней юности, но у некоторых женщин они сохраняются и в зрелом возрасте.

МУЖСКИЕ КОМПЛЕКСЫ

Комплекс Дон Кихота заключается в том, что мужчина предается иллюзорным мечтам по отношению к женщине, идеализирует и обожествляет ее, возводит на пьедестал и поклоняется ей.

Комплекс Мадонны и Блудницы присущ мужчинам западной культуры и основан на двойственности морали. Одновременно и противоречиво подчеркиваются как ценность женственности, верность, добродетель, преданность, так и чувственность, доступность, кокетливость женщины. В самом явном виде это проявляется в разделении представительниц слабого пола на женщин-жен и женщин-любовниц. Первых любят возвышенной любовью, выбирают в жены и матери, других рассматривают лишь как объект для удовлетворения сексуальных запросов.

Комплекс Дон Жуана - стремление покорить как можно больше женщин, обладать ими только для сексуального удовлетворения. Это необходимо мужчине для укрепления своей мужской ценности. Женщина при этом лишь вещь, которая, после того как ею овладели, теряет свою ценность.

Комплекс Отелло заключается в патологической ревности. Мужчины ревнуют свою партнершу, рисуя в воображении сцены измены. При этом большинство таких ревнивцев твердо знают, что жена не изменит им. Этот комплекс является проявлением страха перед женщиной и ее возможной потерей, боязни стать смешным и

обманутым, а вовсе не подлинной любви и уверенности в себе и партнерше.

Комплекс Ромео и Джульетты проявляется в том, что скорпалительная любовь с первого взгляда принимается за единственную и неповторимую, которая обязательно должна завершиться браком. Комплекс основан на внутреннем запрете доброй интимной жизни. Стремление связать и души, и тела настолько велико, что влюбленные преодолевают любые препятствия. В наше время этот комплекс встречается редко, поскольку для большинства и мужчин, и женщин добрая интимная жизнь вполне допустима.

Комплекс Тристана и Изольды соединяет эротизм и чувство вины. Вступив в добрые интимные отношения, такие люди испытывают противоречивые чувства: сексуальное удовлетворение и чувство вины за нарушение моральных норм.

Вообще говоря, любые комплексы сами по себе не являются патологией и не вызывают сексуальных нарушений, но создают основу для их развития. Комплексы, мифы, застывшие представления формируют установки в отношении секса или партнера и могут способствовать созданию условий для развития сексуальных нарушений.

Формируются сексуальные комплексы и сексуальные психотравмы под воздействием неправильного воспитания, особенно в детстве. Родители, сами того не подозревая, стремясь "правильно" воспитать ребенка, нередко прививают ему взгляды, которые могут стать пагубными для интимной жизни будущего мужчины или будущей женщины.

Например, ребенку прямо или косвенно внушают, что половая жизнь отвратительна, животна, греховна. Мальчика или девочку наказывают за случаи, хоть как-то похожие на детские сексуальные игры, при этом разъясняют, что он занимается чем-то ужасным и омерзитель-

ным. Ребенок может стать свидетелем сексуального поведения или полового акта, которые он (или ему) растолкуют как форму издевательства и надругательства одного партнера над другим.

Если сексуальное просвещение в семье отсутствует, то ребенок или подросток может испытать стресс от первой менструации, начавшихся эрекций, мастурбации, эротических снов, даже первой влюбленности.

Любой из перечисленных случаев может привести к образованию комплекса собственной греховности или извращенности, сексуальной неполноценности.

Особенно подвержены образованию комплексов дети, имеющие особенности физического или психического развития, - с ожирением, близорукостью, заиканием, а тем более ДЦП, эпилепсией, тугоухостью и другими явно проявляющимися недостатками.

Профилактика образования сексуальных комплексов проста, и сложна. Она включает в себя как воспитание, так и просвещение, то есть дачу направленной информации и выработку умения ею пользоваться. Словом, речь идет о формировании личности. Происходит это в семье ежедневно и ежеминутно - на основании поведения родителей. Так что помните, что только вы ответственные за то, каким вырастет ваш ребенок.



исследователи физиологической лаборатории американского Университета Тафта пришли к выводу, что, за исключением особых случаев, во врачебной консультации нет необходимости.

"Регулярные упражнения гораздо безопаснее для здоровья, нежели продолжение пассивного образа жизни. Интенсивные исследования показали, что благодаря упражнениям даже весьма пожилые люди могут более чем удвоить свою физическую силу. Советы об обязательных врачебных консультациях посылают людям ложные сигналы и укрепляют ошибочную веру в то, что пассивный образ жизни более безопасен", - говорится в исследовании.

В то же время отмечается, что предварительные консультации необходимы лишь в отношении тех, кто страдает хронической гипертонией, диабетом или серьезным стенозом

Итак, кому верить? Придерживающиеся взглядов между этими крайностями врачи настоятельно рекомендуют: не ждите медицинских заключений, если речь идет о таких умеренных нагрузках, как ходьба или водная аэробика. Начните без опасений физические занятия малой интенсивности с переходом на среднюю. Независимо от возраста повышайте постепенно нагрузку и помните, что начинать регулярные физические упражнения не поздно в любом возрасте. Даже после 20-летнего перерыва переход к постоянным тренировкам снижает у людей в возрасте 50-60 лет вероятность сердечных заболеваний на 25 процентов. Разумеется, без врача не обойтись, если при этом возникнут боль в грудной области, головокружения или покраснение и опухоль коленных суставов.

Олег ПИВОВАРОВ.

для всех случаев бессонницы. Во-первых, вставайте всегда в свое обычное время, независимо от того, когда вы легли. Во-вторых, если вы слишком возбуждены или вам мешает шум машин за окном, то перед сном создайте легкий шум в комнате: поставьте кассету с записью шума дождя, можно просто сконцентрироваться на тиканье будильника, стараясь не раздражаться, а отыскать в этом звуке мелодию (многим так легче уснуть).

Конечно, очень помогают небольшие физические нагрузки. Усталое тело включает механизм своего отдыха и обновления. Однако не следует

заниматься кроссфитом, шевная беседа с родными на кухне за чашкой успокаивающего чая из ромашки. Такие занятия помогают отвлечься от неприятностей и избавляют от бессонницы.

И еще один важный совет. Если вы чувствуете, что никак не можете заснуть, пойдите на кухню и выпейте стакан молока с сухариком, но, конечно, если вы наляжете на колбасу, то сна вам не видать.

Даже если вы страдаете бессонницей, то не думайте, что спать надо обязательно 8 часов. Пусть ваш сон будет длиться 5-6 часов, может быть, это ваша норма. Если вы просыпаетесь

лось, перед сном прогуляйтесь. Первую часть прогулки, когда вы удаляетесь от дома, можете думать о своих заботах или предстоящих делах. На пути обратно выбросите все из головы. Не спешите ложиться? А вы подойдите к дереву, прижмитесь к нему и представьте, как его успокоительная энергия переливается в вас. Вот после этого вы уже идете спокойно, и мысли ваши только о том, что сейчас вы ляжете спать и моментально заснете.

Спокойной ночи!

Анатолий САФОНОВ.

ХРЕН РЕДЬКИ СЛАЩЕ

С точки зрения содержания углеводов, то есть сахара, самыми сладкими являются подосиновики, самые жирные - подберезовики; протеина больше всего у тех же подосиновиков. А вот сыроежки - самые "сухие" грибы, в них меньше 90 процентов воды.

Если же говорить о калорийности, то тут все просто. Все съеданное человеком обязательно преобразуется в тепло. И если кто-то съел, скажем, полкило масла на завтрак, то числом потребленных калорий он может обогреть небольшую комнату.

А вот если говорить не о содержании белка, а о питательности в целом, то имейте в виду, что орехи на десять голов превосходят грибы. Са-

мым питательным из них является не грецкий орех, не миндаль и не фисташки, а обыкновенный лесной орех - фундук, или лещина. Он содержит 704 калории. Потом идет миндаль, грецкий орех, арахис. Кстати, семечки относятся к той же группе продуктов и также весьма калорийны. Так что если нет денег на орехи или просто доступа к ним, лузгайте семечки - организм получит калорий не меньше.

Помните: среди фруктов самыми питательными являются финики, которые содержат 281 калорию. Недаром же только финиками питаются бедуины. В бананах всего лишь 91 калория - в три раза меньше, чем у фиников. Далее идут абрикосы, ананасы и апельсины. Поэтому желающим сбросить вес лучше

Принято считать, что основными носителями белка являются мясо, рыба и яйца. Но не меньше протеинов и в грибах. Они содержат, как и мясо, белки, жиры, углеводы и воду. Последней - в среднем 90 процентов. Но и животные, мясо которых мы едим, также на 90 процентов состоят из воды. Так что в этом деле полное равенство.

Тыква с 29 калориями занимает третье место. Затем следуют кабачки (27), баклажаны (26) и огурцы (всего 15 калорий). Но это, если говорить о грунтовых огурцах, а в парниковых - и вовсе 10 калорий, то есть практически одна вода.

Знайте, что самым питательным корнеплодом, как это ни покажется странным, является хрен. За ним идет редька, потом репа; редиска. Кстати, поговорка "хрен редьки не слаще" совершенно не соответствует действительности. На самом деле хрен слаще редьки, причем намного. Содержание сахара в хрене составляет 16,3 процента, а в редьке - только 7.

Хелена ЧЕХОВСКА,
польский врач.



избегать есть финики, а налегать на фрукты из второй группы.

Бахчевые еще беднее калориями. Рекордсменом из них (39 калорий) является дыня. За ней идет арбуз - 38 калорий.





ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...



Истина, известная всем: перед тем как начать регулярно делать физические упражнения, особенно если речь идет о пожилых людях, надо проконсультироваться с врачом. Исследователи физиологической лаборатории американского Университета Тафта пришли к выводу, что, за исключением особых случаев, во врачебной консультации нет необходимости.

Регулярные упражнения гораздо безопаснее для здоровья, нежели продолжение

аорты. Однако физические упражнения - это широко признанная и эффективная терапия при целом ряде других хронических заболеваний, например иных сердечно-сосудистых и артрите.

Несколько другого мнения придерживается Американская ассоциация профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно рекомендации, изданной от имени ассоциации, лица старше 40-летнего возраста и все курильщики, диабетики и имеющие плохую наследственность в обла-

сти сердечно-сосудистых заболеваний должны, перед тем как приступать к постоянным энергичным физическим упражнениям, пройти тщательное медицинское обследование.

Итак, кому верить? Придерживающиеся взглядов между этими крайностями врачи настоятельно рекомендуют: не ждите медицинских заключений, если речь идет о таких умеренных нагрузках, как ходьба или водная аэробика. Начинайте без опасений физичес-

Для нормального сна необходимы витамин B₆ и никотиновая кислота. Если в вашем рационе недостает одного из этих двух витаминов, ешьте бананы, ячмень, гречку, бобы, миндаль, цельные рис и пшено - это поможет вам обрести долгожданный нормальный сон.

Если бессонница не связана с недостатком этих витаминов, добавьте в рацион продукты, содержащие натуральную аминокислоту триптофан, которую организм перерабатывает в серотонин, вызывающий сон. Триптофан, помогающий справиться с бессонницей, содержится в бананах, сыре, молоке, макаронных изделиях и мясе индейки.

Дачнику грех не воспользоваться тем, что растет у него недалеко от дома на полянке или на огороде.

Кресс-салат. При систематическом употреблении в пищу отмечается улучшение сна.

Ромашка аптечная. Заварите чайную ложку сухих цветков в стакане кипятка, пейте на ночь, как чай, можно с молоком или сливками.

Салат. Настой из свежих листьев (1 часть салата на 10 частей воды) оказывает общеукрепляющее и легкое снотворное действие.

Хмель. Настойка шишек хмеля (1 часть шишек на 4 части спирта). Настаивают 2-3 дня, процеживают и принимают по 5-7 капель в чайной ложке воды или с куском сахара.

Есть общие рекомендации для всех случаев бессонницы. Во-первых, вставляйте всегда в свое обычное время, независимо от того, когда вы легли. Во-вторых, если вы слишком возбуждены или вам мешает шум машин за окном, то перед сном создайте легкий шум в комнате: поставьте кассету с записью шума дождя, можно

ВСЕМ СПАТЬ!

Нормальный сон - одно из условий молодости до старости. Бессонницей, к сожалению, страдают не только люди, проводящие все свое время в городе, но и дачники-огородники. Причины ее разнообразны: депрессия, тревога, боль, усталость, некоторые лекарства, гиперактивность щитовидной железы.

перегружать себя перед сном. Это осложнит процесс засыпания. Физические упражнения полезны как минимум за 2 часа до того времени, когда вы ляжете спать.

Перед сном необходимо движение: походите по комнате 10-15 минут, чтобы не проснуться через час от желания сходить в туалет. Ведь если вы не двигаетесь перед сном, весь вечер просидели перед телевизором, то жидкость в вашем организме перетекает в бедра, щиколотки и стопы. Затем происходит отток жидкости и возникает потребность к мочеиспусканию. При ходьбе же перед сном жидкость перекачается в почки.

Перед сном принимайте ванны. Лучше всего подойдут ванны с лавандой, ромашкой или обычной поваренной солью. Принимать их надо за 1-2 часа до сна, ни в коем случае не горячие, пусть вода будет 30-35°C.

Постарайтесь создать некий ритуал перед сном, который вы обязательно будете выполнять. Небольшая прогулка, разгадывание кроссворда, тихая душевная беседа с родными на кухне за чашкой успокаивающего чая из ромашки. Такие занятия помогают отвлечься от неприятностей и избавляют от бессонницы.

И еще один важный совет. Если вы чувствуете, что никак не можете заснуть, пойдите на кухню и выпейте стакан молока.

среди ночи и не можете вновь уснуть за 15 минут, то послушайте тихо включенное радио, глаза не открывайте, и вы наверняка снова заснете. А утром обязательно вставляйте в обычное свое время, не старайтесь добрать до пресловутых восьми часов. Спать нужно только тогда, когда вам этого хочется.

Если у вас есть возможность, спите на льняном белье. Известно, что такое постельное белье способствует засыпанию. Сделайте подушечку из шишек хмеля, его запах действует усыпляюще. Съешьте на ночь кусочек сыра или банан, эти продукты действуют как легкое естественное снотворное.

Если вы легли, но заснуть не можете, скажем, 30 минут, встаньте и займитесь как ни в чем не бывало чем-нибудь несложным, монотонным. Если вы курите, то во время такого вынужденного бодрствования постарайтесь этого не делать. Через некоторое время вы непременно почувствуете долгожданную сонливость.

Конечно, чтобы лучше спалось, перед сном прогуляйтесь. Первую часть прогулки, когда вы удаляетесь от дома, можете думать о своих заботах или предстоящих делах. На пути обратно выбросьте все из головы. Не получается? А вы подойдите к дереву, прижмитесь к нему и представьте, как его успокаивает

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

Питание, обычное для жителей стран Средиземноморья, с преобладанием нежирных и богатых клетчаткой продуктов, как ничто другое поможет вам сохранить низкий уровень холестерина в крови.

Во французском Национальном институте здоровья и медицинских исследований был проведен соответствующий эксперимент. На четыре недели участников эксперимента посадили на диету, которую скудной не назовешь, и главная отличительная черта которой состояла в отсутствии жирной пищи. Подо-

пытные получали ежедневно фруктовый сок, снятое молоко, хлеб, артишоки, нежирную курятину или телятину, приготовленную на оливковом масле, рис, кофе, фруктовый пирог, рыбу, тушенную в оливковом масле, вареные овощи, мягкий сыр, фрукты и стакан красного вина. По истечении четырех недель содержание

холестерина в крови участников эксперимента снизилось в среднем на 12 процентов. На следующие четыре недели создали две группы. Первая продолжала получать тот же рацион, а во второй группе увеличили количество продуктов, богатых грубой клетчаткой. Хлеб был заменен крупяными изделиями. Были добавлены бобовые, помидоры, перец, кукуруза, яблоки, вареный картофель, шпинат, фруктовый салат. Непременным компонентом осталось красное вино.

По окончании эксперимента выяснилось, что у тех, кто продолжал придерживаться приема нежирной, но и не богатой грубой клетчаткой пищи, процент холестерина снова несколько поднялся и стабилизировался на уровне 9 процентов. Во второй же группе, где была добавлена пища с грубой клетчаткой, уровень холестерина по сравнению с окончанием первого месяца эксперимента упал еще на 5 процентов. Экспериментаторы пришли к выводу, что те, кто придерживается "средиземноморской диеты", богатой ненасыщенными жирными кислотами, чем особенно отличается оливковое масло, и грубой клетчаткой, содержащейся в крупах, фруктах и овощах, могут существенно снизить содержание холестерина в организме.

Олег ПИВОВАРОВ.

ВСЕМИ СПОСОБАМИ

У меня привычный вывих плеча. Можно ли его вылечить без операции?

Сергей СОЛОВЕЦ.
Москва.

Да, в некоторых случаях привычный вывих лечат консервативно. Применяются для этого гомеопатические препараты, инъекции, мази, КВЧ- и лазеротерапия. Но, естественно, все зависит от тяжести и стадии заболевания. Вам необходимо проконсультироваться в какой-нибудь клинике, специализирующейся на травматологии - ЦИТО, Институте спортивной медицины.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.

НЕ НАДО СПЕШИТЬ

С какого возраста ребенку можно заниматься на компьютере?

Элина КИМ.
Хабаровск.

Если у ребенка нет никаких патологий зрения, нормальное глазное и внутричерепное давление, потихоньку учить обращаться с компьютером его можно лет с 6-7. Но при этом продолжительность непрерывного пребывания перед монитором не должна превышать 20-30 минут, после чего необходим отдых.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.

Во время беременности нога начала синеть и опухать, появились судороги. После родов синяки остались. Что можете посоветовать?

Наталья ЛЫСЕНКО.
г. Батайск
Ростовской области.

ДРУГАЯ СТОРОНА БЕРЕМЕННОСТИ

К сожалению, нередко во время беременности развивается заболевание вен ног - расширение вен, тромбофлебит. При этом могут возникнуть отеки, посинение кожи и судороги мышц. Для предотвращения этого необходимо с самых ранних сроков беременности под наблюдением врача заниматься лечебной гимнастикой, периодически придавать ногам приподнятое положение и применять эластические бинты, а лучше - специальные компрессионные чулки или гольфы. Если после беременности все же развилось заболевание вен ног, то необходимо обратиться к хирургу для уточнения характера болезни. Выбор метода лечения зависит от распространенности и стадии заболевания. Чем раньше начато лечение, тем оно более эффективно и косметически благоприятно. В большинстве случаев целесообразно занятие плаванием, а из лекарственных препаратов прием эскузана или, в тяжелых случаях, детралекса.

Аркадий РОЗУМНЫЙ, кандидат медицинских наук.

Домашний доктор

ЧУДЕСНО И БЕЗ БОЛИ ВАС ИСЦЕЛЯЕТ ОН.

НАРОДНЫЙ ЧУДО-ЛЕКАРЬ - "ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН"!

дей присылают нам свои благодарные отзывы:

Травянова О. А.,
Воронежская обл.:

"Ваш прибор - это чудо. Утихла боль в печени. Ноги ходят нормально. Отдала прибор сестре. У нее за 2 дня тоже прошла боль в ногах. А лет нам - мне 55, ей 50. Действительно, Бог"

боль в руке стала стихать. У меня нет слов благодарности за то, что Вы дали такое чудо".

"НЕВОТОН" ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЛЕЧЕБНЫЙ СУПЕРПРИБОР - "НЕВОТОН-ЦИРКОНИЙ"!

Сегодня у нас есть прекрас-

коний". Ведь болезни, которые вы лечили с помощью "Невотона", отступят быстрее, а лечение будет более полным и глубоким. Кстати, все прежние массажные насадки подходят к новому "Невотону-Цирконий".

"Невотон-Цирконий" относится к серии приборов "Домашний доктор". Это означает, что

женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

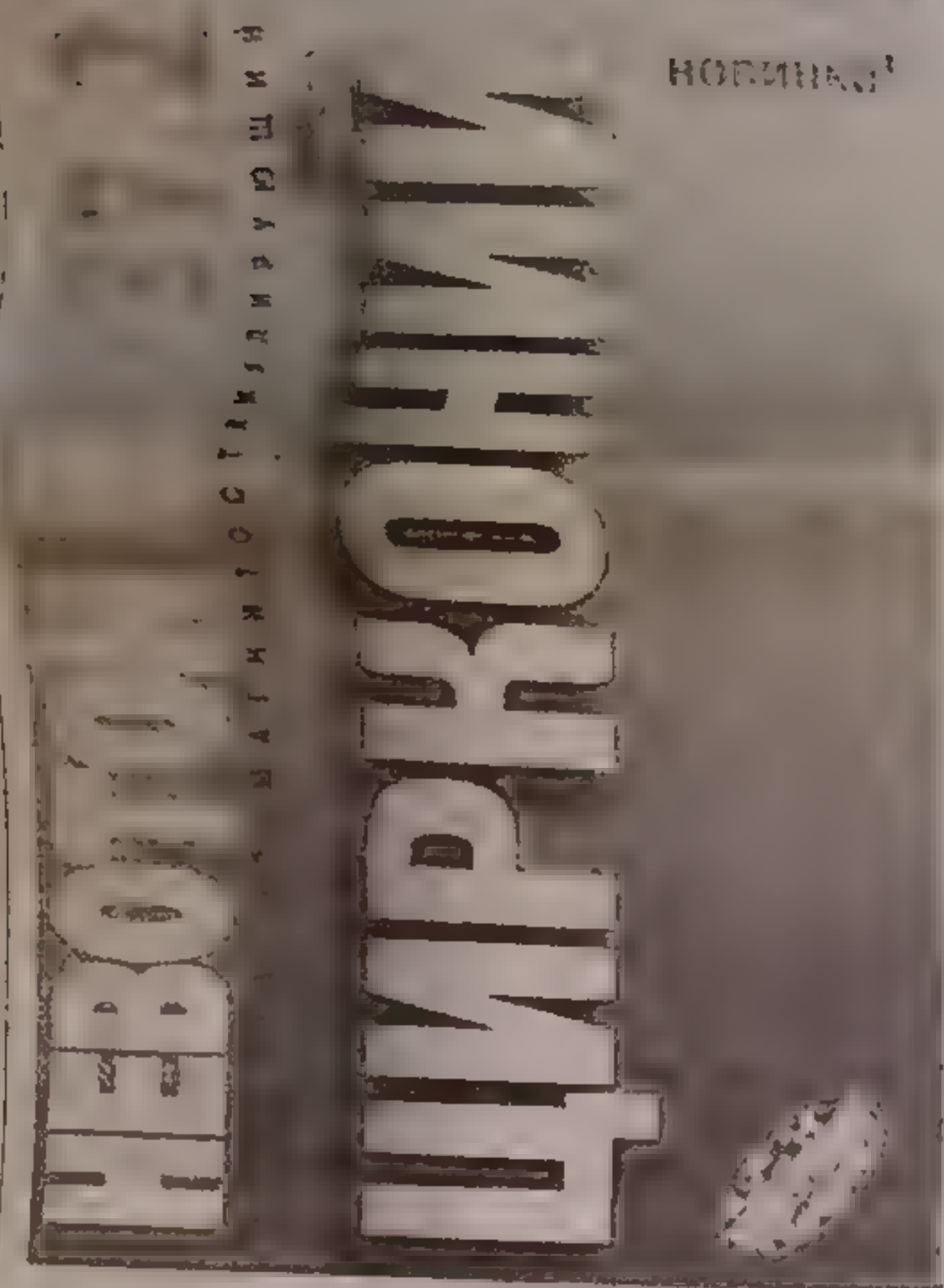
- Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

- Зубная боль, пародонтоз. Кстати, многие врачи не назначают пациентам "Невотон-Цирконий" только после того, как вылечились сами или вылечили кого-то из своих близких.

А КАК ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАКИМ

Домашний доктор

НОВИНА



ЧУДЕСНО И БЕЗ БОЛИ ВАС ИСЦЕЛЯЕТ ОН - НАРОДНЫЙ ЧУДО-ЛЕКАРЬ - "ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН"!

дей присылают нам свои благодарные отзывы:

**Травянова О. А.,
Воронежская обл.:**

"Ваш прибор - это чудо. Утихла боль в печени. Ноги ходят нормально. Отдала прибор сестре. У нее за 2 дня тоже прошла боль в ногах. А лет нам - мне 55, а сестре - 52 года. Дай вам Бог счастья и здоровья. Вы нам так помогли. Вышлите, пожалуйста, еще один прибор".

**Красильников П. Н.,
г. Оренбург:**

"Я пользуюсь прибором "Невотон". Лечебный эффект очень хороший. Перестала болеть голова. Нормализовалось давление. Дал понести жене. Результат тот же. Жена просит еще один прибор. Вышлите, пожалуйста".

**Лазаренко Н. Г.,
Томская обл.:**

"Это действительно замечательный прибор. Хорошо подлечила свою гипертонию, а муж вылечил язвенную болезнь желудка. Это и правда может показаться фантастикой".

Сразу оговоримся, что все письма, которые здесь цитируются, настоящие, а не вымышленные.

Необъяснимое чудо!

Поверите ли вы, что человек, сегодня считающийся неизлечимым больным, через 2-3 недели лечения прибором начинает не просто двигаться, а ходить, улыбаться и радоваться жизни! Похоже на чудо, не правда ли?

"Я стала пользоваться прибором около трех месяцев назад, - пишет нам **Алиева С. А. из г. Чапаевск Самарской области.** - Он мне принес здоровье, хорошее настроение, бодрость, энергию и приятный внешний вид. У меня перестали болеть пятки, и я стала нормально ходить, пропали морщины на лице, избавилась от бессонницы, пропала депрессия. Я стала веселой и жизнерадостной. Спасибо Вам большое. Я совершенно здоровая женщина благодаря Вам. Вышлите, пожалуйста, два прибора моим детям, они тоже в него поверили".

А вот что пишет Вороник Г., Приморский край: "Родные мои спасители! Я один год и три месяца терпела сильнейшую боль и тратила деньги на лекарства. И вот я получила это маленькое чудо. Я делала процедуры утром 1 час и вечером 1 час. И вот на девятый день я почувствовала облегчение. Я стала спать, так как

боль в руке стала стихать. У меня нет слов благодарности за то, что Вы дали такое чудо".

"НЕВОТОН" ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЛЕЧЕБНЫЙ СУПЕРПРИБОР - "НЕВОТОН-ЦИРКОНИЙ"!

Сегодня у нас есть прекрасная новость - "Невотон" благодаря ученым из Санкт-Петербурга становится намного эффективней! При этом он остается таким же простым, надежным и доступным по цене.

Это стало возможным благодаря применению новейшей российской технологии - циркониевому напылению, наносимому на корпус "Невотона".

Новейший "Невотон-Цирконий" объединил в себе уникальные характеристики металла цирконий и лучшие лечебные свойства "Невотона". Такое соединение намного превосходит по лечебному действию отдельно взятые цирконий и старый "Невотон".

Мы попросили прокомментировать этот факт известного врача, профессора **Наумова В. Н.:**

"По результатам клинических испытаний "Невотон-Цирконий" превзошел все наши ожидания. Мы предполагали, что соединение лечебных свойств "Невотона" и циркония даст нам очень хороший прибор с новыми характеристиками. Но то, что мы получили, удивило нас самих. Новый "Невотон-Цирконий" гораздо эффективней и быстрее справляется с болезнями, чем отдельно взятый "Невотон" и изделия из металла цирконий. Сработал эффект "синергии" - когда при соединении двух элементов происходит не сложение их свойств, а умножение. Получилось даже не два прибора в одном, а больше.

Поэтому сейчас действительно можно говорить о создании **лечебного суперприбора для домашнего пользования!** Теперь он обладает всеми лучшими характеристиками "Невотона", которые намного усилились за счет уникальных свойств металла "цирконий". Без сомнения, он поможет вернуть здоровье многим и многим тысячам людей. Тем, кто уже приобрел ранее "Невотон-37.2" или "Невотон-Luxe", я тоже рекомендовал бы приобрести новый "Невотон-Цирконий".

Ведь болезни, которые вы лечили с помощью "Невотона", отступят быстрее, а лечение будет более полным и глубоким. Кстати, все прежние массажные насадки подходят к новому "Невотону-Цирконий".

"Невотон-Цирконий" относится к серии приборов "Домашний доктор". Это означает, что он практически не имеет противопоказаний, прост в применении, имеет очень подробную инструкцию и применяется без предварительной консультации врача. А если возникают вопросы, пишите в медицинский центр по адресу: 302001, г. Орел, а/я 12. Лучшие врачи центра ответят на все ваши вопросы (только не забывайте вложить конверт с обратным адресом). Кстати о противопоказаниях. Мы не советуем применять "Невотон-Цирконий" в области сердца людям с кардиостимулятором, беременным женщинам. И еще одно. Мы прекрасно знаем, что большинство людей, пользующихся нашими изделиями, трудно тратить много денег даже на свое здоровье. Поэтому цена на "Невотон-Цирконий" пока выросла незначительно, хотя себестоимость его из-за новой технологии значительно увеличилась.

Без сомнений, "Невотон-Цирконий" - замечательный прибор, и Минздрав официально утвердил перечень заболеваний, которые он лечит:

- Поражение опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Заболевания печени и желчного пузыря.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемическая болезнь сердца, гипертония I-II стадии, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, тромбофлебит.
- Неврологические и нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.
- Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчно-каменная болезнь (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаления

женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

- Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

- Зубная боль, пародонтоз. Кстати, многие врачи стали назначать пациентам "Невотон-Цирконий" только после того, как вылечились сами или вылечили кого-то из своих близких.

А КАК ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАКИМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ ПРИБОРОМ?

Прибор действительно прост и надежен. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное - это капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря в среднем на 4-6 часов. Затем можно перенести на другое место. Насадки же вкручиваются в капсулу только тогда, когда надо растереть какой-то участок тела (т. е. размассировать). Массируются, как правило, суставы, позвоночник и голова. Носится же "Невотон-Цирконий" без насадок.

Да, действительно очень просто и, как показывает практика, эффективно. Учитывая столь высокие отзывы как врачей-специалистов, так и людей, испытавших на себе чудодейственную лечебную силу прибора, можно уверенно сказать, что потраченные деньги полностью себя оправдывают. Тем более что "Невотон-Цирконий" будет служить вам верой и правдой долгие годы.

А КАК ЖЕ ПРИОБРЕСТИ "НЕВОТОН-ЦИРКОНИЙ"?

Самый доступный способ - покупка по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ "Домашний доктор". В заявке обязательно укажите разборчиво фамилию, имя, отчество, индекс и свой адрес, а также количество приборов. Оплата при получении на почте.

Цена изготовителя - 320 руб. + 8% почтовые расходы. Телефон для справок (08622)5-30-47, с 9.00 до 17.00 (пон. - пятн.)

Желаем вам здоровья и долгих лет жизни!

Надежда СВЕТЛОВА

Федеральная лицензия № 42/97-356-0299 от 8.09.97 г. Сертификат Минздрава РФ № 369-11/2 от 2.04.93 г.

"Здравствуй, дорогие наши любимые "Домашние доктора"! Получили мы от вас чудо "Невотон", чтобы хоть немного подлечить нашу престарелую бабушку, которой потопал всего 91-й годок!

С самого Нового года она не могла даже головы приподнять от подушки, без посторонней помощи встать не могла. Очень сильно болела голова и не было никаких сил. А видели бы вы, какая она сейчас жизнерадостная и счастливая, бойкая, даже не верится. Целыми днями ходит, сидит, что-то делает, вместе со всей нашей семьей кушает, и все время у нее хорошее настроение. Большое вам, огромное спасибо за вашу чуткость, доброту и готовность всегда прийти на помощь другим людям! Хоть и далеко вы сейчас от нас находитесь, а в душе всегда рядом с нами, в нашей семье. Дай Бог вам здоровья, долголетия, счастья и мира!

**С уважением семья
Хабибрахмановых,
г. Ижевск"**

Сотням тысяч людей у нас в стране и во всем мире помогает вернуть здоровье, пожалуй, самый популярный медицинский прибор "Невотон".

Этот знаменитый прибор прославился своей эффективностью, простотой использования и надежностью. И, что особенно важно для России, "Невотон" доступен по цене практически всем. По этим причинам он и заслужил свое второе, неофициальное, название - "народный чудо-лекарь". Тысячи лю-



В современной моде мужчине уже недостаточно быть незаметным фоном для своей спутницы. И дизайнеры, работающие с мужской одеждой, многие годы пытаются внести в нее некоторую экстравагантность. В последнее время им это удастся. Желание обновить мужской костюм сводится прежде всего к использованию новых тканей. При этом в мужскую моду предлагается ввести ткани, которые последние два десятилетия считались женскими, или цветовую гамму, присущую женской одежде. Одновременно во главу угла ставится высокий стандарт качества пошива и отделки.

СДЕРЖАННАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ

И все же многие мужчины сегодня до сих пор предпочитают более консервативный стиль в одежде: либо корректный "нейтральный" костюм с пальто или плащом в том же стиле, либо разнообразные куртки со всеми приметамы стиля.

В корректной деловой одежде кардинальных перемен не наблюдается. Тем не менее обновление есть. Прежде всего усилилось влияние спортивного стиля. И как результат - появление мягкого, как бы "небрежного"

образа - комфортных курток с несколькими покатыми плечами полуприлегающих силуэтов. Но застежка остается довольно высокой, глухой. Пиджаки на 1, 2, 3 пуговицы, в основном однобортные с сильно развернутыми лацканами. На нижнюю пуговицу стилисты рекомендуют не застегивать.

Классика - одна из самых актуальных тем моды - сегодня обыгрывается в духе "ретро". И в первую очередь речь идет о новом виде пиджака - "сакко", который имеет отдаленное сходство со средневековым плащом. Очень простые по крою, их шьют из хлопка новых структур или из мягкой на-

де брюки стали немного шире и свободнее, но именно немного, и их линия остается одинаковой по всей длине с заглаженными стрелками.

Пуговицы обычно подбираются в тон с тканью пиджака. Используется только пластмассовая фурнитура, хотя пуговицы в некоторых случаях могут имитировать рога или панцирь черепахи.

В нарядных мужских костюмах отсутствует та легкая "небрежность", которая характерна для деловой повседневной одежды, они отличаются большой сдержанностью форм. А их элегантность - в точно найденных пропорциях длины пиджака, степени его прилегания, размеров воротника и лацканов. Как правило, нарядные пиджаки по сравнению с повседневными несколько длиннее, а брюки - шире и свобод-



или синтетики очень высокого качества, а наппа приобрела цвет коньяка, велюры - все оттенки бежевого и коричневого. В этой группе много трикотажных дополнений: джемперов в стиле "вестерн", рубашек-поло, рубашек в стиле 70-х годов с большими воротниками, чтобы можно было носить поверх пиджаков или блузонов. Здесь актуальны пиджаки и жилеты в стиле "Сафари" с большими наклад-

своеобразная кокетка, которая одновременно играет роль клапана для нагрудных карманов. На куртках могут быть сделаны по бокам декоративные разрезы, в некоторых моделях дополняемые пуговицами или пряжками.

Пальто и плащи по пропорциям становятся несколько монументальнее за счет "агрессивных" подплечиков, сравнительно крупных воротников и лацканов, длинных, почти по-

сходство со средневековым плащом. Очень простые по покрою, их шьют из хлопка новых структур или из мягкой напы. Модные цвета материалов: все оттенки бежевого, коричневого и оранжевого.

Деловые костюмы дополняются цветными гладкокрашеными рубашками, гармонирующими по цвету с тканью костюма. Но как самое модное предложение - рубашки из ткани в полоску различной ширины и ритмики их соединения. Сохраняются в моде и рубашки в клетку. Галстуки рекомендуются длиной до талии в полоску, клетку, гладкокрашенные или с небольшим декоративным орнаментом. Завязываются на довольно широкий узел.

Как мотив, вносящий в достаточно простые и строгие формы повседневного костюма некую живописность, возможны комбинированные ансамбли, в которых пиджаки и брюки выполнены из тканей разного цвета и фактур. При этом традиционно более современные, а значит, привлекательные фактуры типа твида, меланжа, с легким эффектом букле, а также супермодные сегодня кожи и велюры отдаются пиджакам, а гладкокрашенные ткани с суховатым флером идут на брюки. Но популярны также ансамбли, где пиджак выполнен из гладкокрашенной ткани, а брюки - из ткани в полоску. Для пиджаков остаются модными клетчатые ткани, но сами клетки и фон выбираются неярких, изысканных тонов, различных оттенков серого, коричневого, хаки, фиолетового.

В корректной деловой одежде

ностью форм. А их элегантность - в точно найденных пропорциях длины пиджака, степени его прилегания, размеров воротника и лацканов. Как правило, нарядные пиджаки по сравнению с повседневными несколько длиннее, а брюки - шире и свободнее. В нарядных комплектах также возможен прием комбинирования пиджака из гладкокрашенной ткани и брюк - из полосатой.

В цветовой гамме нарядной мужской одежды по-прежнему преобладают черный и белый цвета. Но к ним в небольшом количестве добавляются цвет экрю, изысканные оттенки хаки и цвет баклажана. Рубашки в нарядных ансамблях традиционно белые, но в некоторых моделях, претендующих на экстравагантность, могут использоваться высветленные пастельные оттенки цветов пиджака. Для нарядной мужской одежды бессменным дополнением остается галстук-"бабочка".

Другое направление, которое получило признание в мужской моде, более спортивного характера и рассчитано на мужчин и юношей, предпочитающих более раскованные формы одежды, где пальто нередко заменяется курткой или полупальто. Сегодня эта тема получила название "Клуб униформ - стиль". Здесь господствуют куртки и блузоны из хлопка

цвет кофьяка, велюры - все оттенки бежевого и коричневого. В этой группе много трикотажных дополнений: джемперов в стиле "вестерн", рубашек-поло, рубашек в стиле 70-х годов с большими воротниками, чтобы можно было носить поверх пиджаков или блузонов. Здесь актуальны пиджаки и жилеты в стиле "Сафари" с большими накладными карманами и карманами с широкими рамками. Особое своеобразие новым моделям придают объемные рельефные линии на полочках и спинках.

Дополняют блузоны и пиджаки свободные, даже широкие, брюки, длинные, спадающие на обувь, или разнообразные джинсы. Носки в моде большей частью двухцветные. Этот стиль возрождает лейблы, гербы, клубные знаки, напоминая тем самым о моде 60-х - начала 70-х годов.

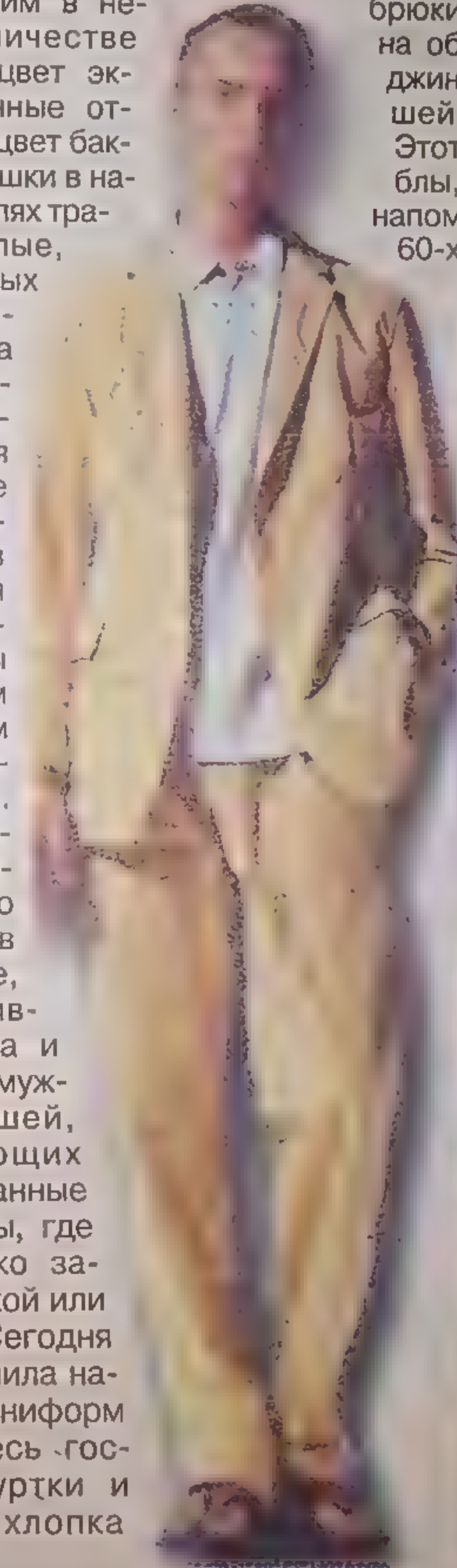
В куртках влияние спортивного стиля ощущается еще сильнее, чем в пиджаках. Здесь могут использоваться конструкции "реглан-погон", декоративные кокетки различных конфигураций и даже

На куртках могут быть сделаны по бокам декоративные разрезы, в некоторых моделях дополняемые пуговицами или пряжками.

Пальто и плащи по пропорциям становятся несколько монументальнее за счет "агрессивных" подплечиков, сравнительно крупных воротников и лацканов, длины, почти приближающейся к женскому "макси", а также больших карманов. При этом если карман прорезной, то его внутренний мешок как бы "рисует" на поверхности пальто или плаща декоративной строчкой. В пальто, как и в пиджаках этого стиля, могут быть две пары карманов разных конструкций.

Кроме обычных застежек пальто и плащи могут застегиваться на супат или скрытую застежку-молнию. Сами застежки довольно высокие. При этом в некоторых моделях делаются дополнительная пуговица и выносной клапан, чтобы пальто в плохую погоду можно было застегнуть наглухо.

Татьяна САХАРОВА,
искусствовед.





нию уютной, расслабляющей атмосферы.

Голые полы в спальне - серьезный недостаток, который, по мнению дизайнеров, негативно влияет на то, как вы и другие люди воспринимают спальню и какие эмоции они переживают, попадая в нее. Небольшой плетеный прикроватный коврик или мягкий ворсистый ковер исправят положение.



ЦАРСТВО СНА

Как сделать спальню более уютной легким и доступным способом?

Для этого не нужен ремонт или дорогие аксессуары. Существует несколько простых, дешевых способов наполнить эту комнату комфортом и теплом.

Начнем с тканей. Сделать комнату более теплой можно при помощи мягких тканей, таких, как тонкая шерсть и шелк. Задрапированные тяжелые шторы добавят спальне уюта, а легкие с изящным рисунком - романтичности. Фланелевые покрывала и пушистые пледы теплых оттенков - замечательное дополнение к любой кровати, особенно в прохладное время года. Меховые шкуры на полу и креслах также способствуют созда-

Далее, обратите внимание на положение кровати. Спите ли вы лицом к двери? Или изголовье находится под окном? Помните: место, где вы спите, оказывает сильнейшее влияние на вашу внутреннюю энергию, на состояние вашего здоровья, отношение к жизни и настроение. Если вы не можете передвинуть кровать, наклейте на боковую часть матраса, повернутую к окну, кусок красного скотча. Seriously. Красный цвет блокирует негативную энергию.

Освещение также играет большую роль. Абажуры для настольных ламп должны быть мягкого, успокаивающего тона, например желтого, золотого или персикового, который создаст иллюзию естественного отблеска. Несколько зажженных свечей сделают обстановку невероятно романтической. Неплохо также установить на лампах регуляторы яркости света.

Зеркала - простое и доступное дополнение к обстановке спальни - отражают свет, зрительно увеличивают помещение и способствуют созданию интимной, уютной атмосферы.

Если в вашей квартире спальня маленькая, большое зеркало, прикрепленное к внутренней поверхности двери или к створке шкафа, зрительно расширит пространство.

Если вы хотите значительно изменить спальню и при этом остаться в рамках бюджета, перекрасьте стены. Теплые красноватые и золотистые тона, например медовый, верблюжий или карамельный, - лучший выбор для спальни, особенно в холодное время года. Летом и весной, когда хочется свежести и прохлады, можно остановить выбор на оттенках голубого и

зеленого, например салатном, фисташковом или нежно-голубом.

И конечно же не забудьте окружить себя любимыми вещами. Семейные фотографии на прикроватных столиках, небольшая коллекция свечей и книг на полках, рисунки детей в изящных рамках - вот тот самый последний штрих, который сделает вашу спальню местом, где каждый член семьи почувствует себя уютно, комфортно и совершенно спокойно.

Екатерина АНТОНОВА,
дизайнер.

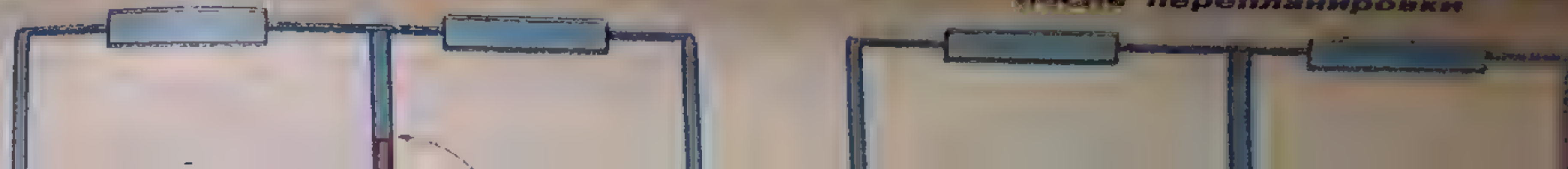
К сожалению, просторная квартира для многих остается несбыточной мечтой. И приходится жить человеку на дюжине квадратных метров вместе с женой, детьми, бабушкой, дедушкой. Как же выжить в подобных условиях? Вот что советует дизайнер Игорь СЕРГЕЕВ.

спрячьте кресло между двумя

МЕБЕЛЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

до перепланировки

после перепланировки



К сожалению, просторная квартира для многих остается несбыточной мечтой. И приходится ютиться человеку на дюжине квадратных метров вместе с женой, детьми, бабушкой, дедушкой. Как же выжить в подобных условиях? Вот что советует дизайнер Игорь СЕРГЕЕВ.



Примерное деление на функциональные зоны в большой комнате

Прежде всего рационально расставьте мебель, чтобы по комнате было удобно ходить. Дверцы шкафов должны открываться полностью, окно ничем не загорожено. Принцип расстановки мебели самый простой - равномерно вдоль стен. Если хотите добиться максимального уюта на небольших площадях, используйте принцип ниш. Например,

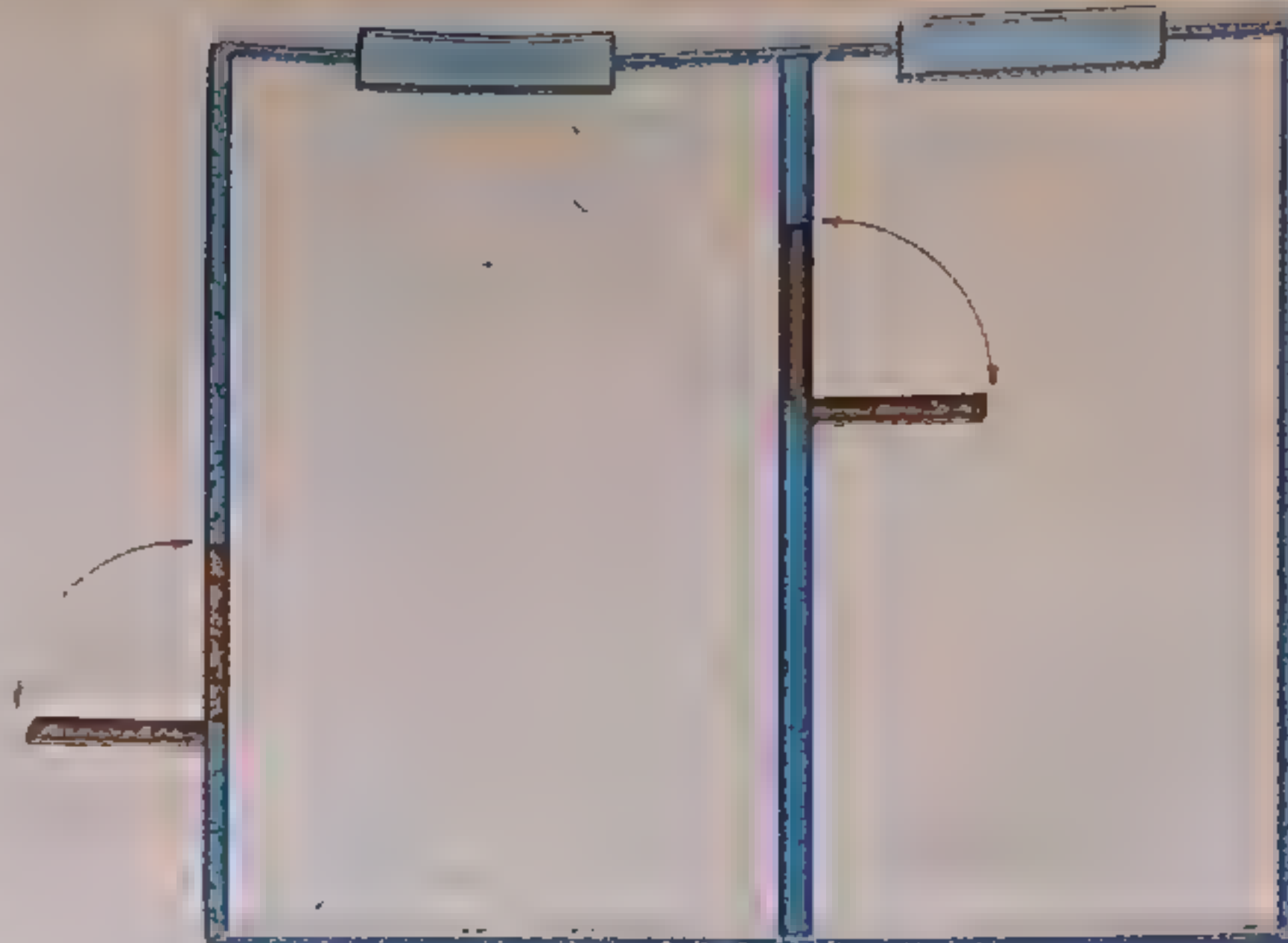
спрячьте кресло между двумя шкафчиками, а сверху над ним повесьте полку. Ниша создает у человека чувство защищенности, это своего рода "дом в доме". Если помещение делят между собой несколько человек, обязательно у каждого должна быть своя мини-зона. А то сплошь и рядом стоит, например, перед телевизором диван, который как бы и общий, но на нем спит кто-то из членов семьи. С одной стороны, именно место ночлега человека - его персональная мини-зона, но из-за того, что напротив телевизора, на эту его зону постоянно покушаются, что ведет к напряжению, чувству дискомфорта. Поэтому, планируя расстановку мебели в комнате, постарайтесь расставить ее не просто рационально, но так, чтобы каждый член семьи имел "уголок". С большой комнатой, конечно, проще. В ней можно применить принцип деления на зоны по, если можно так выразиться, эксплуатационным при-

спрячьте кресло между двумя шкафчиками, а сверху над ним повесьте полку. Ниша создает у человека чувство защищенности, это своего рода "дом в доме".

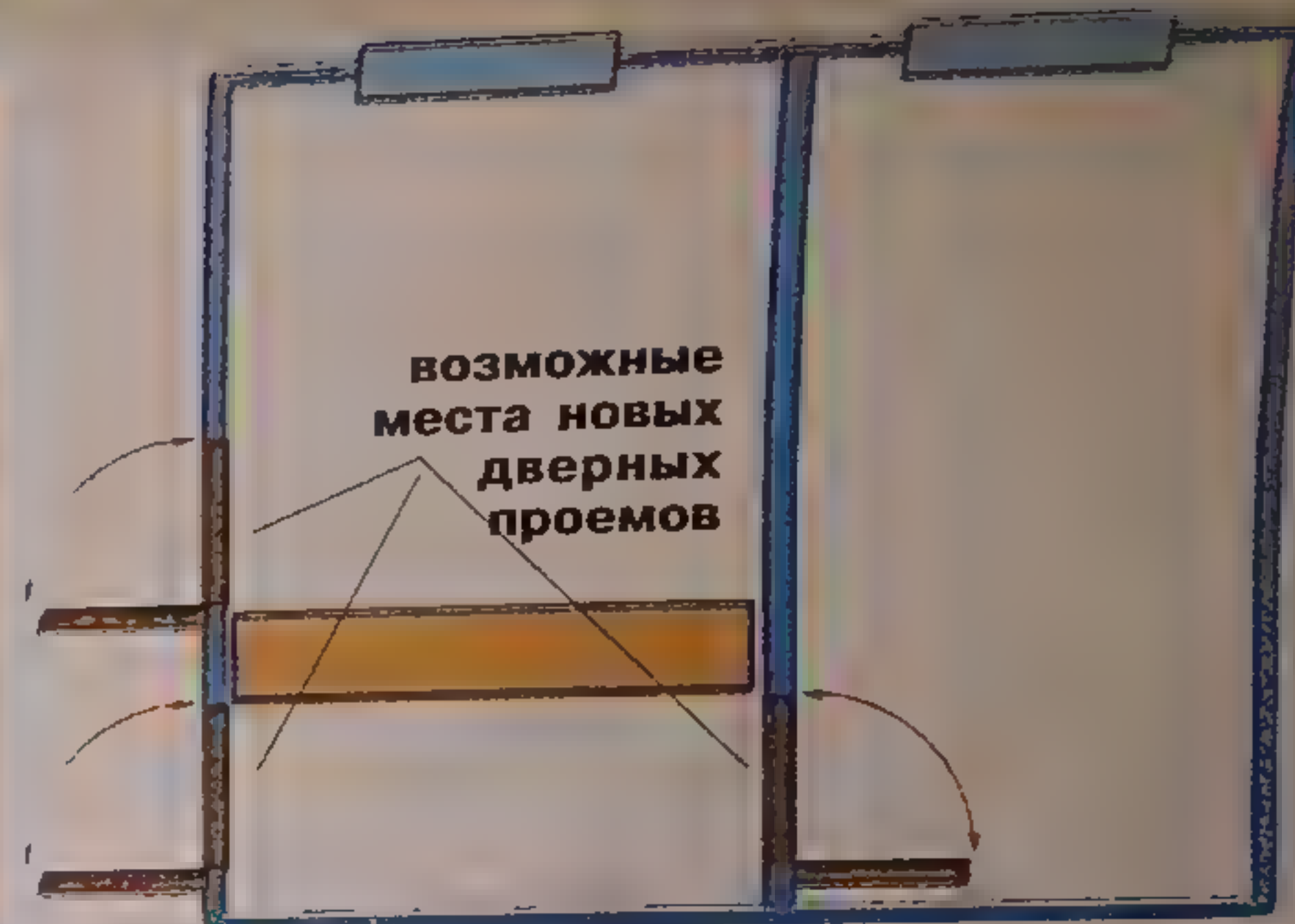
Если помещение делят между собой несколько человек, обязательно у каждого должна быть своя мини-зона. А то сплошь и рядом стоит, например, перед телевизором диван, который как бы и общий, но на нем спит кто-то из членов семьи. С одной стороны, именно место ночлега человека - его персональная мини-зона, но из-за того, что напротив телевизора, на эту его зону постоянно покушаются, что ведет к напряжению, чувству дискомфорта. Поэтому, планируя расстановку мебели в комнате, постарайтесь расставить ее не просто рационально, но так, чтобы каждый член семьи имел "уголок". С большой комнатой, конечно, проще. В ней можно применить принцип деления на зоны по, если можно так выразиться, эксплуатационным при-

МЕБЕЛЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

до перепланировки



после перепланировки



Принцип перепланировки в помещении с проходной комнатой за счет использования мебели

знакам. Например, общая зона, где собираются все, спальная зона, рабочая зона, детская. Можно разделить помещение,

например, с помощью сквозных стеллажей или арочных конструкций из двух шкафов, на которых сверху лежит длинная,

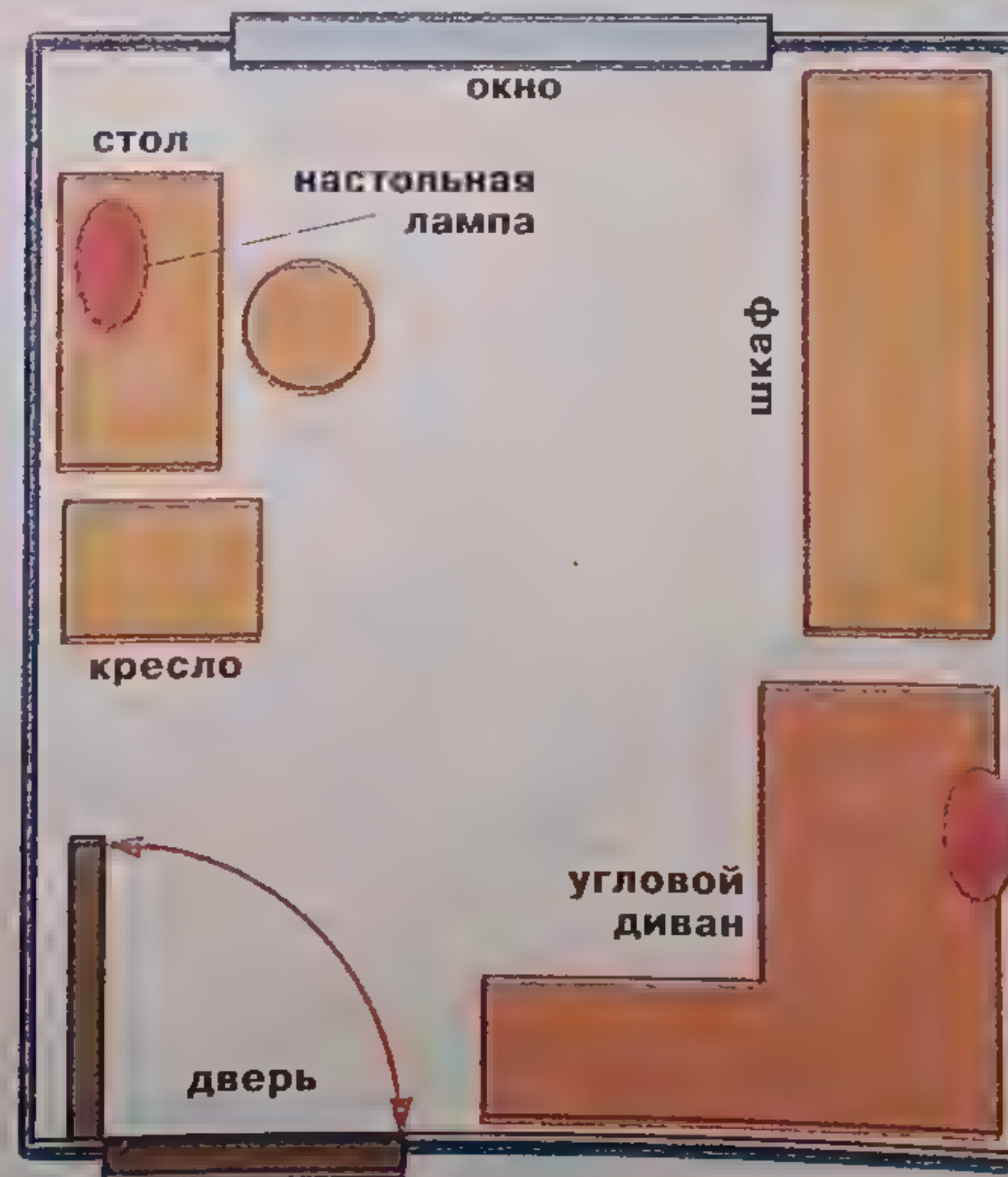
почти под самый потолок, полка-антресоль. Или - особенно актуально это в стандартных малогабаритных "двушках" с одной проходной комнатой - отгородить мебельной стенкой, шкафом своеобразный альков, куда ставится кровать.

Дизайн мебели также очень важен. Правила тут простые. Для небольших помещений лучше не крупная мебель, без тяжелых деревянных резных

ручек, подлокотников - такая мебель "съедает" кубатуру, визуально уменьшая комнату; так же теснее кажется комната, где много тяжелых гардин из плотных тканей. И наоборот - низенькая простенькая мебель в минималистском стиле "потеряется" в большой комнате. В маленьком помещении лучше отказаться от свисающей с потолка люстры, заменив ее на бра, в большом же - наоборот. Темные цвета в интерьере "сжимают" пространство, светлые, наоборот, "раздвигают" стены.

Обратите внимание на маршруты передвижения по квартире. Конечно, стол посередине комнаты многим нравится, но иногда он создает большое неудобство. И люди испытывают дискомфорт, постоянно ходя по комнате кругами, мешая друг другу.

На рисунках - некоторые варианты расстановки мебели в стандартных квартирах и перепланировки с использованием элементов мебели.



Стандартная планировка по принципу спальня-кабинет

Записал
Алексей ТУМАНОВ.



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ИТАЛЬЯНСКИЙ ТОРТ С АНГЛИЙСКИМ ПИРОЖНЫМ

ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ С ФРУКТАМИ И СЛИВКАМИ

Вам потребуется 2 большие пачки рассыпчатого печенья, сироп из компота. Для начинки возьмите пол-литра густого фруктового повидла или 1 л фруктового компота. Для украшения - 250 г 35-процентных сливок, 2 чайные ложки сахара, ванильный сахар, 25 г шоколада.

Печенье смочите в компотном сиропе и выложите тремя слоями на блюдо, промазывая слои повидлом или перекладывая ломтиками мягких фруктов из компота. Сформированный торт слегка прижмите. Сливки взбейте с сахаром в крепкую массу, заправьте ванильным сахаром и ложкой выложите на торт. Украсьте ломтиками фруктов, шоколадом и некоторое время подержите в холодильнике.

ИТАЛЬЯНСКИЙ БИСКВИТНЫЙ ТОРТ

Взбейте 2 яйца со 100 г сахара 21 желток до тех пор,

СЛИВОЧНЫЙ ТОРТ

Три стакана густых сливок взбейте в крепкую пену, 7 столовых ложек сахара разотрите добела с шестью желтками, смешайте со сливками, всыпьте немного кардамона, ванилина, положите 6 взбитых белков, постепенно добавляйте стакан муки, переложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поставьте в духовку.

СТОЛЕТНЕЕ ПИРОЖНОЕ

Разотрите добела 250 г масла, не переставая мешать, добавьте 250 г сахара, цедру лимона, 5 яиц, 250 г муки. Размешивать тесто нужно долго и тщательно. Скатайте шарики размером с грецкий орех и выпекайте.

АНГЛИЙСКОЕ ПИРОЖНОЕ

Замесите тесто из 250 г свежего масла, 250 г сахара, 200 г муки, 2 яиц. Разделите на две части, раскатайте, смажьте яйцом, посыпьте сахаром, испеките. Один пласт намажьте густым яблочным мармеладом или повидлом. Второй корж растолките в крошку и посыпьте ею первый. Готовое изделие разрежьте на кусочки.

СМЕТАННОЕ ПИРОЖНОЕ

Два желтка разотрите с половиной стакана сметаны, 100 г сахара и цедрой лимона. Добавьте муку, чтобы получилось

БЛЮДА ИЗ ХОЛОДНОГО ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ

КОТЛЕТЫ С РЫБОЙ

200 г картофеля, 100 г рыбного филе, 30 г пассерованного лука пропустите через мясорубку, добавьте 10 г муки, 20 г молотых сухарей, 20 г сливочного масла, посолите, поперчите, положите 30 г сметаны, яичный желток и все перемешайте. Сформируйте котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте. По такому же принципу можно готовить котлеты с грибами, рисом, брынзой, чесноком, капустой, яблоками, мясным фаршем.

ГРЕЧНЕВЫЙ КРУПЕНИК

Положите в 200 г гречневой каши 150 г растертого свежего творога, 3 столовые ложки сметаны, яйцо, столовую ложку сахара, перемешайте, выложите на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, разровняйте, смажьте сметаной и запекайте в духовке минут 30-40.

Оставшиеся макароны можно запекать в духовке с сыром, творогом, томатом, капу-

слейте 1,5 л огуречного рассола. Положите в суп овощи, нарезанные кубиками, и варите до готовности. Подавайте с пирожками с капустой или луком и яйцами, посыпав зеленью.

КОВРИЖКА К ЧАЮ

Смешайте в равных пропорциях сахар, рассол и растительное масло, добавьте гашеную соду и муку, чтобы получилось не очень крутое тесто. Раскатайте в пласт толщиной примерно 1,5 см, выложите на смазанный противень и выпекайте в горячей духовке.

ЗОЛОТЫЕ КРОШКИ

Хозяйки обычно знают, сколько нужно приготовить, чтобы накормить семью. Но может оказаться, что часть приготовленного осталась несъеденной. Известно, что у хорошей хозяйки ничего не пропадает.

ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ

200 г картофеля пропустите через мясорубку, добавьте яйцо. Отдельно потушите по 50 г моркови и кабачков, смешайте с жареным луком. На смазанную маслом сковороду положите слой картофеля, на него - овощи, посыпьте сухарями, залейте сметаной и запекайте в духовке. Подавайте со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

КНЕЛИ С БРЫНЗОЙ

Пропустите через мясорубку 200 г картофеля, добавьте 60 г муки, вымесите кар-

стой, молоком, яйцами, мясом.

ОЛАДЬИ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ

50 г свиного сала нарежьте кубиками, растопите на сковороде. В два стакана готовой вермишели вбейте 3 яйца, добавьте по вкусу немного тертого сыра, пол чайной ложки молотого тмина, соль, перемешайте и обжарьте на слабом огне.

МАКАРОНЫ С КОРИЦЕЙ

Подогрейте макароны, посыпьте корицей и сахаром, сверху полейте разогретым сливочным маслом.

БЛЮДА ИЗ ЧЕРСТВОГО ХЛЕБА

СУП С СЫРОМ

По 100 г белого и ржаного черствого хлеба залейте 1,5 л воды и оставьте на некоторое время для набухания. Затем отожмите его, а в жидкость добавьте 2 мелко нарезанные обжаренные луковицы, посолите и поварите 5 минут. В конце варки добавьте 100 г тертого сыра и, непрерывно помешивая, варите еще 5 минут.

"ЗОЛОТАЯ КАША"

Намочите в молоке макароны

коладом и некоторое время подержите в холодильнике.

ИТАЛЬЯНСКИЙ БИСКВИТНЫЙ ТОРТ

Разотрите с двумя стаканами сахара 21 желток до тех пор, пока масса не побелеет, 21 белок взбейте в пену, осторожно смешайте с желтками, понемногу подсыпая сквозь сито 3 стакана муки. Замесив таким образом тесто, разлейте его в 3 формы и поставьте в горячую духовку. Готовые коржи остудите и выложите один на другой, промазав вареньем или джемом из красной или черной смородины.

на кусочки.

СМЕТАННОЕ ПИРОЖНОЕ

Для желтка разотрите с половиной стакана сметаны, 100 г сахара и цедрой лимона. Добавьте муку, чтобы получилось не очень густое тесто, и поставьте на холод. Затем возьмите 150 г масла, раскатайте его с тестом, вырежьте разные фигурки, смажьте яйцом, посыпьте сахаром и корицей, сразу же выпекайте.

Эльвира ГИЛИНА.
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

ПАШТЕТ НА ЗАВТРАК

ПАШТЕТ ГРИБНОЙ

Вам потребуется 100 г сливочного масла, 50 г тушеных грибов, луковича, горчица, молотый перец, соль.

Сливочное масло взбейте до образования пышной светлой массы, смешайте с тушеными измельченными грибами, посолите, добавьте протертый репчатый лук, перец, горчицу. Только учтите, что к белым грибам, шампиньонам и рыжикам перец с горчицей не добавляют.

ПАШТЕТ ИЗ БРЫНЗЫ С ТМИНОМ

Возьмите 300 г брынзы, 100 г сливочного масла, тмин, красный молотый перец, соль.

Брынзу и масло размягчите, перемешайте до получения крема. Добавьте красный перец, соль, тмин.

ПАШТЕТ ИЗ МОЗГОВ

Нужно взять 500 г говяжьих мозгов, 40 г подсолнечного масла, 25 г уксуса, соль.

Подготовленные мозги варите 5-7 минут, добавив в воду уксус. Выньте. Откиньте на сито, снимите пенку, если она есть, посолите, добавьте подсолнечное масло и взбейте.

ПАШТЕТ ИЗ ВЕТЧИНЫ

Вам потребуется 500 г ветчины, 200 г яблок, по 100 г кетчупа и майонеза, 20 г горчицы.

Ветчину несколько раз пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, хорошо взбейте деревянной лопаточкой и заправьте кетчупом, майонезом, горчицей, перцем, тертыми яблоками.

ПАШТЕТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

Вам потребуется 2 крупных филе копченой рыбы, 2 яйца, 75 г хлебных крошек, 150 г натурального йогурта, соль, перец, зелень петрушки, лимонная цедра.

Нарежьте филе тонкими кусочками, измельчите сваренные вкрутую яйца. Смешайте рыбу, яйца, хлебные крошки, мелко порезанный лук, йогурт. Взбейте до получения однородной массы. Посолите, поперчите, добавьте столовую ложку зелени петрушки и натертую лимонную цедру.

Лидия ЩЕРБАК.
г. Златоуст
Челябинской области.

посыпьте сухарями, залейте сметаной и запекайте в духовке. Подавайте со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

КНЕЛИ С БРЫНЗОЙ

Пропустите через мясорубку 200 г картофеля, добавьте яйцо, 60 г муки, вымесите картофельное тесто. Сформируйте из него валики диаметром примерно 3 см, разрежьте, сделайте кружочки, на каждый положите натертую брынзу, края защипите, придав форму шарика. Опустите их в кипящую подсоленную воду и сварите. Готовые кнели откиньте на дуршлаг, выложите на блюдо и полейте растопленным маслом.

БЛЮДА ИЗ РАЗЛИЧНЫХ КАШ

ОЛАДЬИ ИЗ РИСА И ЯБЛОК

В 300 г готовой рисовой каши положите 300 г натертых яблок, 3 яйца, сахар, перемешайте. Выпекайте оладьи и подавайте со сметаной.

ОЛАДЬИ ИЗ МАННОЙ КАШИ

В небольшом количестве молока разведите пол столовой ложки сухих дрожжей, смешайте с кашей, взбейте 2 яйца и поставьте подходить на 1,5 часа в теплое место. Далее выпекайте как самые обычные оладьи.

ЖАРЕНАЯ КАША

Если оставшаяся каша оказалась густой, нарежьте ее ломтиками, обжарьте с двух сторон и, пока не остыла, полейте сметаной, в которую добавлена сахарная пудра и молотая корица.

КРОКЕТЫ ИЗ МАННОЙ КАШИ

В 200 г манной каши добавьте яичный желток, чайную ложку тертого сыра, сделайте небольшие шарики-крокеты, смочите их во взбитом белке, обваляйте в сухарях и обжарьте в масле. Подавайте со сметаной.

го сыра, пол чайной ложки молотого тмина, соль, перемешайте и обжарьте на слабом огне.

МАКАРОНЫ С КОРИЦЕЙ

Подогрейте макароны, посыпьте корицей и сахаром, сверху полейте разогретым сливочным маслом.

БЛЮДА ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА

КИСЕЛЬ ИЗ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ

Литр сыворотки нагрейте, растворите в ней 100 г сахара и, не доводя до кипения, тонкой струйкой влейте растворенные в четверти стакана холодной воды 45 г крахмала. При желании можно добавить немного фруктового сока или лимонной кислоты.

ЖЕЛЕ ИЗ СЫВОРОТКИ

1 л сыворотки процедите через несколько слоев марли и охладите. Отлейте небольшое количество и замочите 30 г желатина. В оставшейся сыворотке растворите 100 г сахара, нагрейте, помешивая, влейте набухший желатин, прогрейте, но до кипения не доводите. Разлейте по формам, добавив ягоды (или свежие, или из варенья), охладите.

НАПИТКИ ИЗ СЫВОРОТКИ

В жару они очень хорошо утоляют жажду.

В полстакана сыворотки добавьте полстакана капустного рассола, перемешайте, положите щепотку сахара.

Или хорошо взбейте полстакана сыворотки, столовую ложку сметаны, четверть стакана томатного сока и щепотку сахара.

БЛЮДА С ОГУРЕЧНЫМ РАССОЛОМ

СУП НА ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ

Из 500 г мяса и 1 л воды сварите бульон. Процедите и

обжаренные луковички, посолите и поварите 5 минут. В конце варки добавьте 100 г тертого сыра и, непрерывно помешивая, варите еще 5 минут.

"ЗОЛОТАЯ КАША"

Намочите в молоке мякиш черствого белого хлеба, соедините с натертой на мелкой терке морковью, добавьте яйцо, соль, сахар. Хорошо размешайте, выложите в смазанную маслом форму, сверху положите кусочек сливочного масла и запекайте в духовке.

ПАМПУШКИ

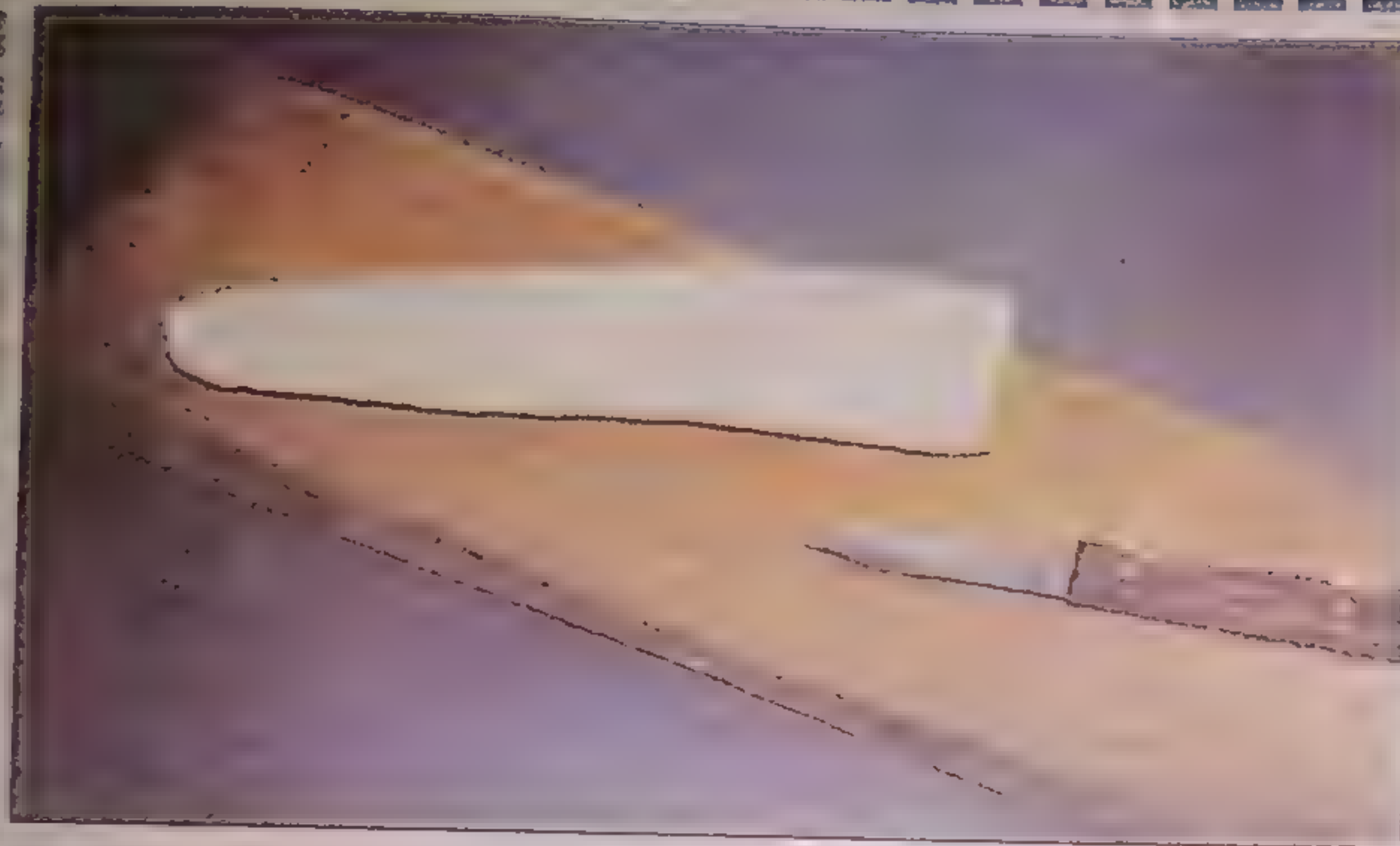
200-250 г черствого хлеба нарежьте кусочками толщиной 2-3 см и длиной 7-8 см. Приготовьте заправку из 5 зубчиков чеснока, растертого с солью, 4 столовых ложек холодной кипяченой воды и 2 столовых ложек растительного масла. Опустите в заправку каждый кусочек хлеба и подавайте к борщу или щам.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ СУХАРИМИ

500 г черствого хлеба слегка обжарьте и пропустите через мясорубку. Поджарьте 2 головки мелко нарезанного лука. Измельчите 4 зубчика чеснока. Сварите вкрутую и мелко нарежьте 4 яйца. Все перемешайте, добавьте 100 г майонеза, посолите, поперчите. Не обрезая плодоножек и не удаляя семян, обжарьте 1,5 кг сладкого перца. Когда он остынет, надрежьте его сбоку, удалите семена и наполните фаршем. Подавайте со сметаной.

Таким же образом можно фаршировать баклажаны и помидоры.

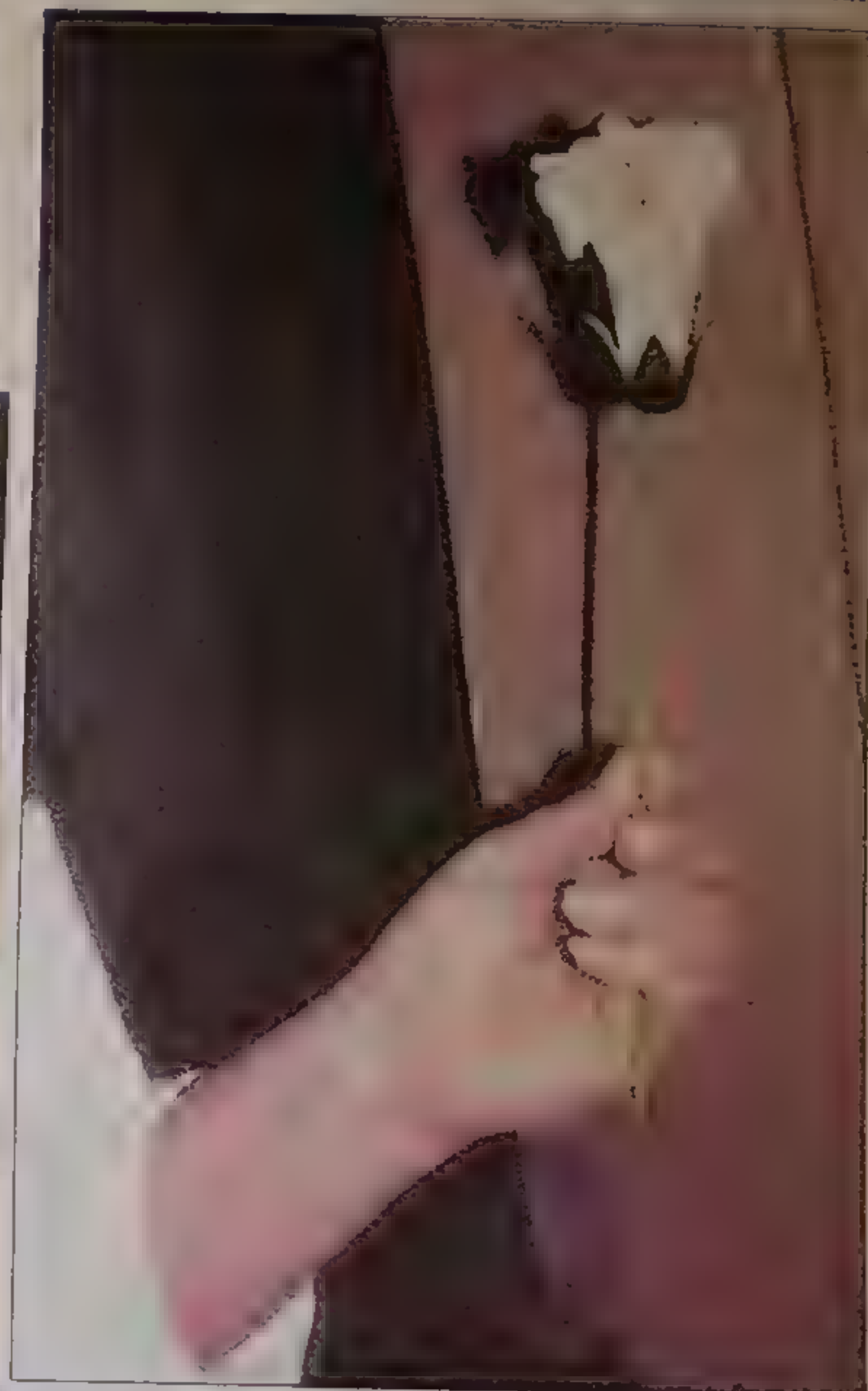
Н. СТРИЖКОВА.
г. Горняк
Алтайского края.



Каждый праздничный стол украшают цветы. Однако не спешите покупать роскошные букеты, а попробуйте сделать цветы сами, вырезав их, например, из дайкона, как предлагает повар ресторана "Галактика" Вера Дроздовская.

Дайкон очистите, отрежьте нужную для цветка часть. На толстом конце разметьте лепестки и острым ножом уберите лишнее из середины и с боков. Лепестки отогните. В качестве стебля можно использовать соломинку для коктейля. В основание установите фигурно вырезанный огурец. А в качестве сердцевинки цветка прекрасно подойдет полоска моркови.

КОЛОКОЛЬЧИК ИЗ ДАЙКОНА



СЛИВОВЫЙ СОУС

Возьмите 5 кг слив, 1 кг чеснока, 2 стакана сахара, 3 столовые ложки соли, специи по вкусу.

Сливу очистите от косточек и пропустите через мясорубку. Добавьте чеснок, сахар и соль и кипятите 15-20 минут до тех пор, пока чеснок не станет мягким. Остывшую массу протрите через сито. В марлевый мешочек сложите специи - черный молотый и душистый перец, лавровый лист, молотый кориандр. Опустите мешочек в сливовую массу и кипятите еще 15 минут на медленном огне.

Елена СИНЦОВА. г. Пугачев Саратовской области.

ПОМИДОРЫ "ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ"

Отберите крупные

помидоры, которые не мягкие

и не имеют повреждений

на кожице. Помидоры

КРЫМСКИЕ РАЗНОСОЛЫ

В течение 20 минут. Затем до-

МАРИНОВАННОЕ АССОРТИ

САЛАТ "АССОРТИ"

Возьмите по 1 кг баклажанов, сладкого перца, моркови, лука, помидоров, 100 г петрушки, 200 г уксуса, 3 головки чеснока, 0,5 л растительного масла, соль по вкусу.

Баклажаны, лук, морковь нарежьте кружочками, перец - соломкой, помидоры разрежьте на 4 части и тушите на растительном масле 40 минут. Через 20 минут от начала тушения добавьте петрушку, чеснок и соль. Горячий салат разложите в литровые банки, влейте в каждую по столовой ложке уксуса, быстро закатайте, пе-

вый цвет, значит температура в банке достигла 67-70 градусов и нагревать их больше не следует, и банки нужно сразу же закатать. Огурцы, приготовленные по этому рецепту, нужно быстро охладить. Тогда они станут хрустящими. Для этого герметично укуренные банки поместите в емкость с горячей водой и пустите туда струю холодной. Но нужно следить, чтобы струя холодной воды не попадала на горячую банку. Огурцы можно хранить при комнатной температуре в темном месте.

Баклажаны зачистите, вымойте, нарежьте на кружочки толщиной 1,5-2 см и обжарьте. Приготовьте фарш. Помидоры вымойте, протрите через сито и уварите в два раза. В эту массу добавьте обжаренный лук, мелко нарезанные чеснок, зелень петрушки, соль, пряности, подсолнечное масло. Все тщательно перемешайте. На дно подготовленной банки положите слой фарша, затем слой баклажанов, а чередуя таким образом слои, заполните банку. Верхний слой должен быть из фарша. В полулитровую банку выложите

ПОМИДОРЫ "ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ"

Отберите крупные зрелые, но не мягкие плоды. На дно подготовленных банок положите рубленую зелень, чеснок, влейте 3 столовые ложки растительного масла, затем уложите помидоры, а на них пару колечек репчатого лука и залейте маринадом, приготовленным из расчета на 3 л воды 3 столовые ложки соли, 7 столовых ложек сахара, перец душистый и горький, лавровый лист. Доведите до кипения, влейте стакан 9-процентного уксуса. Не очень горячим маринадом залейте помидоры, стерилизуйте 12-15 минут. После этого банки закатайте.

ПЕРЕЦ ОСТРЫЙ С ЧЕСНОКОМ

Вам потребуется 4 кг перца, 2 л воды, по стакану соли, сахара и уксуса, неполный стакан растительного масла, чеснок по вкусу.

Перец поварите до мягкости, уложите в подготовленные банки, посыпьте чесноком, залейте заливкой и закатайте.

ЛЕЧО

Пропустите через мясорубку 3 кг красных помидоров, нарежьте соломкой 1 кг моркови

ДЖЕМ ИЗ ПЕРЦА

Я хотела бы поделиться одним очень необычным способом заготовки перца. Дело в том, что это не маринад, а джем.

Для его приготовления возьмите 1 кг очищенного сладкого перца, желательного разных цветов (красного, желтого, оранжевого), 500 г сахара, 2 г лимонной кислоты.

Перец промойте, нарежьте кубиками, засыпьте сахаром, добавьте лимонную кислоту и варите до готовности.

Наталья ГЛУМОВА. Брянск.

КРЫМСКИЕ РАЗНОСОЛЫ

и тушите 20 минут. Затем добавьте мелко порезанные 1,5 кг перца, 0,5 кг лука и 1 кг баклажан и варите еще 20 минут, добавив по стакану сахара и постного масла, после этого добавьте 2 столовые ложки соли с верхом и варите 15 минут. В самом конце добавьте столовую ложку уксуса, разложите в подготовленные банки и закатайте.

БАКЛАЖАНЫ В ОСТРОМ СОУСЕ

Порежьте брусочками 4 кг баклажанов, посолите и оставьте на некоторое время. 10 сладких и 2 горьких перца, 16 помидоров, головку чеснока пропустите через мясорубку. Полученной массой залейте баклажаны, добавьте 0,7 стакана сахара, стакан растительного масла, 100 г соли, 100 г уксуса, варите 20 минут и закатайте.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Вам потребуется 3 кг баклажанов, 8 штук сладкого перца, горький перец, 5 головок лука, головка чеснока, 2 пучка петрушки, по 8 ложек уксуса и подсолнечного масла.

Баклажаны нарежьте кольцами, хорошо посолите и оставьте на 2 часа. После этого обжарьте с обеих сторон. Дайте остыть. Мелко порежьте лук, перец, петрушку, чеснок. Посолите по вкусу, добавьте подсолнечное масло и уксус, перемешайте. Выложите слоями баклажаны и приготовленный салат. Поставьте под гнет. Через день все будет готово.

Лариса СИДОРЕНКО.
г. Феодосия, Крым.

Баклажаны, лук, морковь нарежьте кружочками, перец - соломкой, помидоры разрежьте на 4 части и тушите на растительном масле 40 минут. Через 20 минут от начала тушения добавьте петрушку, чеснок и соль. Горячий салат разложите в литровые банки, влейте в каждую по столовой ложке уксуса, быстро закатайте, переверните и накройте теплыми одеялами.

ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПО-БОЛГАРСКИ

На 1,6 кг огурцов возьмите 50 г укропа, 6 г чеснока, красный острый перец по вкусу.

Для заливки на 1 л воды возьмите 1,5 столовой ложки соли, 2 столовые ложки сахара, столовую ложку уксусной эссенции. Огурцы, зелень укропа, чеснок и красный острый перец уложите в банку. Вскипятите рассол, охладите и залейте огурцы. Стерилизуйте при температуре 90-95 градусов полулитровые банки 5-6 минут, литровые, двухлитровые - 20 минут.

При прогревании необходимо следить за цветом огурцов. Если их окраска из ярко-зеленой переходит в оливко-

нут хрустящими. Для этого герметично закупоренные банки поместите в емкость с горячей водой и пустите туда струю холодной. Но нужно следить, чтобы струя холодной воды не попадала на горячую банку. Огурцы можно хранить при комнатной температуре в темном месте.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Уложите в трехлитровую банку 3 зубчика чеснока, лавровый лист, 5-10 зерен черного перца, 3 листа черной смородины, укроп, эстрагон, 3 листа вишни, хрен и сколько войдет помидоров. Сверху насыпьте 3 столовые ложки сахара, столовую ложку соли и залейте кипяченой водой. Положите 2 таблетки аспирина и сразу же закатайте.

БАКЛАЖАНЫ ПО-БОЛГАРСКИ

На 10 полулитровых банок вам потребуется 5 кг баклажанов, 500 г растительного масла для обжаривания и 150 г для приготовления фарша, 600 г обжаренного лука, 1 кг протертых помидоров, 100 г чеснока, 60 г зелени петрушки, 75 г соли, по 10 горошин горького и душистого перца.

ный лук, мелко нарезанные чеснок, зелень петрушки, соль, пряности, подсолнечное масло. Все тщательно перемешайте. На дно подготовленных банок положите слой фарша, затем слой баклажанов и, чередуя таким образом слои, заполните банку. Верхний слой должен быть из фарша. В полулитровую банку вмещается 300-350 г обжаренных баклажанов и 200-250 г фарша. Наполненные банки накройте крышками и стерилизуйте в кипящей воде полулитровые - 90 минут, литровые - 120 минут. Затем быстро закупорьте и охладите.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Вам потребуется 4 кг свеклы, 2 кг сладкого перца, 2 кг репчатого лука, 2 кг красных помидоров, 50 г стручкового перца.

Лук и сладкий перец нарежьте соломкой, обжарьте на подсолнечном масле до готовности и выньте шумовкой. Помидоры, пропущенные через мясорубку, и свеклу, натертую на крупной терке, тушите в кастрюле час, периодически помешивая. Затем добавьте лук и сладкий перец, пропущенные через мясорубку, горький перец, соль по вкусу. Тушите 5-10 минут. В горячем виде разложите в банки и закатайте.

Татьяна МАРКОВА.
г. Тольятти
Самарской области.

ЧЕСНОК С ЯГОДАМИ

ЧЕСНОК СО СМОРОДИНОВЫМ СОКОМ

300 г очищенного чеснока замочите на ночь. На следующий день сложите чеснок в полулитровую банку, залейте кипятком, дайте немного постоять и слейте воду.

Красную смородину (примерно полулитровую банку) разомните, протрите через сито, добавьте по 50 г сахара и соли, 0,5 л воды, вскипятите, залейте в банку с чесноком и закрутите. Готовя заливку, учтите, что маринада получится на две полулитровые банки.

ПРИПРАВА ИЗ КРЫЖОВНИКА И ЧЕСНОКА

Возьмите 300 г чеснока и 700 г крыжовника, все это пропустите через мясорубку, добавьте по 100 г мелко нарезанного укропа и кинзы. Сложите в стерильные банки. Закройте полиэтиленовыми крышками и храните в холодильнике.

Тамара СТРЕЛКОВА. Нижний Новгород.





В дегустации приняли участие практически все сотрудники редакции и даже их дети. За три недели, которые длился тест, каждый отведал 19 порций овсянки (с яблоком, малиной, персиком, абрикосом и изюмом) шести торговых марок:

“Быстров” (ООО “Быстров”, Россия),

“Бишоп” (ООО “Верес”, Россия),

“Quaker” (“Quaker”, Trading Ltd, Великобритания),

“Русский продукт” (ОАО “Русский продукт”, Россия),

“Кунцево” (ОАО “Пищевой комбинат “Вологодский”, Россия),

“NordiC” (Лайхиан Маллас, Финляндия).

Как и полагается, образцы были обезличены, и участники испытаний выставляли оценки, не зная, кашу какого производителя они едят.

Вначале добровольные дегустаторы оценивали сухую смесь. Аппетитна ли на вид, насколько измельчены хлопья, как выглядят кусочки фруктов

и ягод, много их или мало, сильный ли аромат. Затем заливали смесь указанным на пачке количеством кипятка, накрывали крышкой и ждали положенное время - где одну, где три минуты. Снова оценивали визуально. Как выглядит готовая каша, впиталась ли вода, приобрел ли концентрат нормальную консистенцию. Придирчиво нюхали и приступали к дегустации. Какова каша на вкус, достаточно ли разварилась, не похожа ли на клейстер, в меру ли сладкая и соленая? В конце подводили общий итог: вкусна ли.

Хотя дегустаторы “работали” отдельно друг от друга, особых разногласий в оценках не было. Причем, как выяснилось, детские впечатления не многим от-

каши с яблоком и абрикосом были оценены на “хорошо”, а с малиной - на “удовлетворительно”.

Дегустаторам пришлось по вкусу продукция торговой марки “Быстров”. Все четыре каши (с яблоком, персиком, малиной и изюмом) были оценены на “отлично” несмотря на то, что в сухом виде хлопья мало чем отличаются от обычного “Геркулеса”. Однако готовый продукт получается в меру сладким, сытным, ароматным (аромат, правда, от искусственных ароматизаторов). Консистенция у этих каш густая, фруктов и ягод много.

А вот каши торгово-промышленной группы “Кунцево” участникам теста, наоборот, не понравились. Все они оказались

“Хорошистами” стали каши фирм “Бишоп” и “Quaker” (с яблоком и корицей, с малиной и клубникой) и две из трех каш “Скороешка” (с яблоком и с абрикосом).

Большинство каш выпускается в порционных пакетиках, упакованных в коробки. Однако в торговой сети эти пакетики зачастую встречаются и по отдельности. В этом случае информация о товаре оказыва-

ОВСЯНКА, СЭР!

Летом в жару пропадает аппетит, и ничего не хочется готовить. Но чем-то питаться все-таки надо... И журнал “Спрос” приналег на каши - те, что продаются в порционных пакетиках и не требуют варки. Запарил кипятком - и готово!

личались от мнения взрослых.

Характерно, что каши одного производителя - независимо от фруктово-ягодной “начинки” - получили в тесте практически одинаковые оценки. Это свидетельствует о некоей стабильности производства и облегчает потребительский выбор. Исключение составила лишь продукция ОАО “Русский продукт”:

несладкими, вязкой консистенции, да к тому же еще и с шелухой. С ароматом тоже не порядок - в каше с абрикосом он почти отсутствует, в образце с малиной его явный перебор. Сложилось впечатление, что на производстве плохо отработана технология внесения ароматизаторов (тоже искусственных). Кстати, на коробке продукт заявлен как натуральный. Видимо, у производителей этих каш свои представления о натуральности.

То, что в кашах “NordiC” нет выраженного запаха, мож-

ется недоступной потребителю, так как она помещена на коробке, а не на каждом пакете. Единственное исключение - “Скороешка”. Купив

формации на русском языке.

Все коробки с кашами содержат сведения об энергетической ценности 100 граммов продукта. Но покупателю интересно знать, сколько калорий, белков, жиров, углеводов в той порции, которую он собирается съесть, а не в абстрактных 100 граммах. Такая информация есть лишь на коробках с кашами “Русский продукт” и “Quaker”.

В продаже появились так называемые детские каши. Их производители подумали о том, как облегчить родителям процесс кормления малышей, сделать его менее



насколько измельчены хлопья, как выглядят кусочки фруктов

попробовали. Выбор. Исключение составила лишь продукция ОАО "Русский продукт".



Впечатление, что на производстве плохо отработана технология внесения ароматизаторов (тоже искусственных). Кстати, на коробке продукт заявлен как натуральный. Видимо, у производителей этих каш свои представления о натуральности.

То, что в кашах "Nordic" нет выраженного запаха, можно понять - фирма декларирует отсутствие каких бы то ни было искусственных компонентов. Кроме того, ее каши несладкие и очень густые.

Удовлетворительную оценку получила "овсянка" с малиной "Скороешка". С ароматом в ней явно переборщили, а вот ягод добавить забыли.

есть недоступной потребителю, так как она помещена на коробке, а не на каждом пакете. Единственное исключение - "Скороешка". Купив пакетик этой каши, можно прочесть на нем все о ее составе, сроке годности, условиях хранения и т.д. и т.п.

На коробках и пакетиках с кашами "Бишоп" (кроме "Солнечной") ничего не сказано об условиях хранения.

На упаковках с кашами "Quaker" недостаточно ин-

не в абстрактных 100 граммах. Такая информация есть лишь на коробках с кашами "Русский продукт" и "Quaker".

В продаже появились так называемые детские каши. Их производители подумали о том, как облегчить родителям процесс кормления малышей, сделать его увлекательным. В коробке с кашами "Быстренок" ("Быстров") можно найти игрушку, а "Космические путешествия" ("Бишоп") предлагают детям поучаствовать в викторине: на каждом пакетике есть вопросы о планетах, звездах и т.д. Ответил правильно - получи добавку!

Завещание - закон

Мой друг оформил у нотариуса завещание на гараж на мое имя. Могут ли после его смерти родственники оспорить завещание?

Лидия СУРОВЦЕВА.
г. Находка
Приморского края.

Скажем так - они могут попытаться это сделать. Однако, если у вашего друга не найдется наследников первой очереди - несовершеннолетних или инвалидов, вряд ли им это удастся.

Оформляйте при жизни

У меня есть квартира. Слышала, что при вступлении в право наследства сыну придется платить большие деньги. Как этого избежать? Ведь мы - люди небогатые.

Анна ДОРОХОВА.
Москва.

Вы можете прописать сына к себе - тогда при вступлении

в право наследования ему придется заплатить чисто символические деньги. А можете переоформить приватизацию на него - тогда, случись что с вами, ему и вовсе ничего не придется платить, ведь юридически квартира и так его.

Помочь обязаны

Мы были в деревне, когда у нашего сына заболел зуб. Мы обратились в больницу, но там его принять отказались, сказав, что мы обязаны лечиться только по месту прописки. Медицинский полис у него был, но они сказали, что это ничего не значит...

Ольга ДУДАКОВА.
Москва.

Единственная объективная причина отказа - отсутствие в месте обращения специалиста требуемого профиля, в вашем случае - стоматолога. При наличии полиса помощь вам обязаны оказать в любом месте. Вам следует обратиться в юридический отдел той фирмы, в которой вы застрахованы (РОСНО, АСКО или другой), и изложить обстоятельства дела, при

желании - подать в суд на врача, отказавшего вам в помощи. Юристы страховой компании охотно помогут вам в этом.

Пропала премия

С 1996 года я работал в строительной организации. В 1999 году мы сдали объект, и нам пообещали премию. Но ее долго не платили, как и зарплату. В 2001 году я уволился, так и не получив обещанной премии, и теперь в дирекции мне сказали, что я ее и не получу. Как же так?

С.К.
Саратовская область.

По закону вам обязаны выплатить все задолженности, если на момент окончания договорных работ вы числились в штате организации. Но если, к примеру, та же премия начислялась "черным налом", то есть незафиксированными деньгами (на подобные нарушения идут многие организации с целью уклонения от налогообложения), то доказать сам факт существования премии будет невозможно - ведь обещание к делу не подошьешь.

В любом случае стоит обра-

титься в суд с иском о выплате вам задолженности по заработанным вами деньгам в период до 2001 года. И, если ваши коллеги получили-таки премию или она была официально начислена, но у организации на счету на момент вашего увольнения не было денег, суд обяжет организацию рассчитаться с вами полностью.

Лучше продавать

Мы хотим поменяться. Но все нас убеждают, что лучше делать это через куплю-продажу квартиры. Почему?

Сергей МОСКВИН.
Великий Новгород.

Делать подобную операцию через обмен или куплю-продажу - ваше личное дело. Но в любом случае стоит произвести оценку квартир. Ведь вполне может оказаться, что ваша будет оценена дороже, чем та, на которую вы хотите ее поменять. То есть, продав свою квартиру и приобретя другую, более дешевую, вы выгадаете какую-то сумму денег.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

За счет виноватого

Сосед на машине сбил нашу собаку. Лечение ее обошлось в очень большую сумму. Можем ли мы взыскать с него эти деньги в судебном порядке?

Семья ИВАНОВЫХ.
Красноярск.

Разумеется, можете. Представьте в суд чеки за лекарства, счет из ветеринарной клиники и, конечно, показания свидетелей по факту наезда. Дело вы, скорее всего, выиграете.

Дарья МОРОЗОВА,
адвокат.





Каждое жилище имеет свой неповторимый, порой едва уловимый аромат. В одном доме это может быть запах плюшек с ванилью, в другом - нежные ноты полевых цветов. В старину считалось, что ароматы тех или иных растений могут сохранить семью и наладить взаимопонимание, служить своего рода оберегами для жилища и его хозяев.

Аромат розы обостряет чувства, подчеркивает женственность. Ванна с розовым маслом помогает сохранить приятные воспоминания.



ВОЛШЕБНЫЙ АРОМАТ

Лимон и гвоздика придают бодрость и радость. Если в доме есть эти запахи - все обитатели будут доброжелательны и благосклонны друг к другу.

Пикантный аромат ванили согревает семью, оберегает от изиень.

Душистый табак избавляет от угрюмости и замкнуто-

сти. В домах, палисадники которых украшает это растение, никогда не бывает недомолвок и глупых обид.

Запах яблони привлекает удачу. В старину считалось, что каждый месяц нужно сжигать по одной яблонево веточке, тогда вас будет сопровождать успех.

Запах имбиря помогает

пробудить, казалось бы, уснувшие чувства. Хорошо, если этот аромат стоял в тех жилищах, где медовый месяц хозяев давно прошел.

А вот запахи томата и ладана оберегают и дом, и хозяев от недругов и нежеланных гостей.

Аромат аниса помогает людям в осуществлении же-

Графология отнюдь не достижение современной криминалистики. Упоминания о ней имеются в сочинениях Аристотеля. Если же обращаться не в седую древность, а во времена поближе к нам, то можно вспомнить, что в почерках разбирались Эдгар По, Александр Дюма, Вальтер Скотт, Вильям Шекспир. А великий Гете писал, что почерк имеет отношение к уму и характеру человека, и что он может, по крайней мере, составить понятие о его действиях и чувствах.

ПОЧЕРК ВЫДАЕТ ХАРАКТЕР

Да и сегодня графология используется не только криминалистами. Она помогает врачам в постановке диагноза, бизнесменам - в оценке партнера.

Впрочем, и вы можете испытать себя в качестве графолога. Для этого не нужно никакой специальной подготовки. Достаточно попросить кого-нибудь из своих знакомых написать что-то, а потом оценить особенности его почерка в баллах по схеме, предлагаемой польским журналом "Панорама".

Можете проверить и себя, но, уже зная систему тестирования, вам следует не писать что-то специально, а взять на проверку какое-нибудь из написанных вами, но не отправленных писем либо записку в дневнике. А в случае тестирования других избегайте использования школьных сочинений, медицинских рецептов, заявлений и конспектов.

Оценка производится по следующим группам.

ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОТ ПОЧЕРКА

Буквы выведены аккуратно, почерк старательный и ровный - 13

Слова то хороше...

Слова написаны то соединенными друг с другом буквами, то буквы отделены друг от друга - 15

Все буквы в словах соединены - 11

НАПРАВЛЕНИЕ СТРОК

Строки ползут вверх - 16

Строки горизонтальные - 12

Строки ползут вниз - 1

РАЗМАШИСТОСТЬ ПИСЬМА И СИЛА НАЖИМА

Очень заметная - 21

Средняя - 15

Легкая - 8

НАКЛОН БУКВ

Наклон вправо - 14

Вертикальные буквы - 10

Заметный наклон вправо - 6

Наклон влево - 5

Заметный наклон влево - 2

Суммировав баллы по группам, вы получите общее впечатление о характере человека. Такой почерк характерен для человека заботливого, пренебрегающего дисциплиной, безответственного. 109-99. Человек обладает быстрым умом. Он не задумывается в суждениях и поступках.

Лимон и гвоздика придают бодрость и радость. Если в доме есть эти запахи - все обитатели будут доброжелательны и благосклонны друг к другу.

Легкий аромат ванили сохраняет семью, оберегает от измены.

Душистый табак избавляет от угрюмости и замкнутости.

сти. В домах, палисадники которых украшает это растение, никогда не бывает недомолвок и глупых обид.

Запах яблони привлекает удачу. В старину считалось, что каждый месяц нужно сжигать по одной яблоневои веточке, тогда вас будет сопровождать успех.

Запах имбиря помогает

пробудить, казалось бы, уснувшие чувства. Хорошо, если этот аромат стоял в тех жилищах, где медовый месяц хозяев давно прошел.

А вот запахи томата и ладана оберегают и дом, и хозяев от недругов и нежеланных гостей.

Аромат аниса помогает людям в осуществлении желаний. Добавьте в горячую ванну пару капель анисового масла - и уже на следующий день даже незнакомые люди предложат вам помощь.

Если в семье нет взаимопонимания - поставьте на стол букет ромашек. Легкий аромат этих полевых цветов располагает к общению, внушает уважение, терпение.

А вот букет жасмина может служить прекрасным средством от равнодушия и отчужденности между супругами. В старину считалось, что это растение спасает от безответной любви.

Подготовила
Александра ИЛЬИНСКАЯ.

дневнике. А в случае тестирования других избегайте использования школьных сочинений, медицинских рецептов, заявлений и конспектов.
Оценка производится по следующим группам.

ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОТ ПОЧЕРКА

Буквы выведены аккуратно, почерк старательный и ровный - 13

Слова то хорошо разборчивы, то читаются с трудом - 9

Почерк читается с трудом, он небрежен и неразборчив - 4

НАЧЕРТАНИЕ БУКВ

Угловатые - 19

Буквы неопределенной формы - 10

Округлые - 9

ВЕЛИЧИНА БУКВ

Большие - 20

Средние - 11

Маленькие - 7

Совсем маленькие - 3

МАНЕРА НАПИСАНИЯ СЛОВ

Буквы зачастую отделены друг от друга - 18

Вертикальные буквы - 10
Заметный наклон вправо - 6
Наклон влево - 5
Заметный наклон влево - 2

Суммируйте баллы

121-110. Такой почерк характерен для человека заносчивого, пренебрегающего дисциплиной, безответственного.

109-99. Человек обладает быстрым умом. Он независим в суждениях и поступках, порой склонен к творческой работе и одарен. Но он обидчив, порой труден в общении, а то и просто вздорен и ворчлив. И вообще индивидуалист.

98-88. Люди, имеющие такую сумму баллов, смекалисты, инициативны, решительны и смелы. У них сильная и устойчивая психика, они порядочны и честны.

87-76. Человек впечатлительный и общительный. Он откровенен и прямодушен.

75-64. Это человек с утонченными манерами, однако он нерешителен, мягок и кроток, немного наивен. Зато имеет чувство собственного достоинства.

63-52. Это флегматик. К тому же робок, если не сказать труслив, и пассивен.

51-38. Таким почерком пишут либо старые люди, либо те, у кого заметные проблемы со здоровьем.

Если полученное по сумме баллов заключение удивит вас, не рвите волосы на голове. Ведь тест не претендует на большую глубину исследования, а лишь в определенной мере помогает разобраться в своем характере или характере родных и близких.

Владимир ГУРЬЕВ.

ПОЖАР... ОТ ВОДЫ!



Иногда и в голову не приходит, из-за чего может случиться пожар. Кажется, уходя из дома, предусмотрели все - выключили газ, отключили все электроприборы, а беда случается совсем неожиданно по очень простой причине. И вот по какой.

Недавно я сделал ремонт на кухне. На следующий день вдруг обнаружил на подоконнике прогоревшее пятно, как будто след от горячего утюга. Стал выяснять у членов семьи - утюг никто не оставлял. Ответ подсказал мой тринадцатилетний сын. Причиной подгорания деревянного подоконника стала трехлитровая банка с водой, которую жена поставила отстаиваться на подоконник. И тогда стало все понятно.

Все происходит по простейшему закону оптической физи-

ки. Лучи солнца, проходя через окно, попадают на банку с водой, фокусируются в точку. В этой точке-фокусе создается высокая температура, что и приводит к возгоранию.

На фотографии прекрасно видно, что происходит на подоконнике от стоящей банки с водой в солнечный день. Рядом с банкой видно темное пятно - это след от ранее полученного ожога.

В. АКИМОВ. г. Видное
Московской области.

ПРИСЛУШАЙСЯ К ДОМОВОМУ

Действительно, есть такая примета. Разбитая тарелка - "перевод стрелки": маленькая неприятность, которая заменяет

Всю жизнь считаю, что посуда бьется к счастью. А недавно прочитала, что это не так...

Римма АНДРЕЕВА.
г. Сергиев Посад
Московской области.

большую, своего рода энергетическая разрядка напряженности. Но бывает, что посуда начинает ни с того ни с сего трескаться, ронять чашки-тарелки вы начинаете регулярно. Значит, не все ладно у вас в доме. Считается, что таким образом, регулярно толкая под локоток, вас предупреждает домовый. Чаше всего это свидетельствует о нарастающем напряжении в доме, о грядущей ссоре. Так что если

вы случайно разбили тарелку - не отчаивайтесь, все будет хорошо. Но если день, два, три подряд посуда буквально летит у вас из рук - прислушайтесь к

себе, оцените обстановку в доме. Возможно, вы сможете предотвратить назревающий конфликт. Кстати, часто одной посудой дело не ограничивается. Начинают течь краны, перегорают лампочки, барахлит техника... К подобным советам домового стоит отнестись со всем вниманием.

Надежда ДОРОНИНА,
магистр бытовой
и теоретической магии.





Золотые рыбки из наиболее многочисленного отряда карпообразных неплохо приспособились к жизни в аквариумных условиях. Как же создать эти условия, чтобы золотых рыбок у вас все прибавлялось? Ведь разведение их - более сложный процесс, чем содержание.

ЗОЛОТОЕ ЧУДО



Для получения мальков вам понадобятся большие, но неглубокие аквариумы. В них должна быть богатая и по возможности разнообразная растительность. Поскольку золотые рыбки повреждают растения и роют песок, лучше используйте виды с жесткими листьями и хорошо развитой корневой системой: валлиснерию, кубышку или неприхотливую элодею. Аквариум с обильной растительностью поставьте поближе к окну. В темное время используйте искусственное освещение. Температуру воды поднимайте до 20-24°C.

За две-три недели до предполагаемого нереста самцов и самок рассадите в отдельные сосуды, причем самок нельзя содержать вместе с растительностью. Это может привести к преждевременному икрометанию. В это время рыбкам в изобилии давайте разнообразный корм. Пересаживайте в аквариум для нереста самцов и самок вечером. Икрометание у них бывает утром, после чего взрослых рыбок отсадите. На втором году жизни мальки становятся половозрелыми,

и самка может отложить до 2-3 тысяч икринок, а через несколько месяцев отнереститься вновь, но уже не так обильно.

Досмотренные короткотелые золотые рыбки живут до 15, а длиннотелые - до 30-35 лет.

Золотые рыбки, выведенные от серебряного караса, сейчас насчитывают сотни пород. Иногда их относят к экзотическим рыбам. Но все же у них больше общего с их предком - карасем, чем с настоящими экзотическими видами. Это проявляется в сходстве питания, размножения,

внутреннего строения, способности приносить потомство, притом сходное по внешнему виду. Если рассматривать золотую рыбку как экзотический вид, то всю группу этих рыб придется еще раз разделять по их отношению к температуре. И тогда с одной стороны оказываются все тропические тепловодные рыбы, а с другой - золотая рыбка в единственном числе, холодноводная и неприхотливая во всех отношениях.

Больше других пород напоминает своего предка, караса,

обыкновенная золотая рыбка. У нее такая же форма тела, только стройная и нежная, без горбинки на спине, более угловатые плавники, но основным отличием является окраска, варьирующая от желто-золотистой до огненно-красной. Кроме того, она легко приручается и быстро вырабатывает условные рефлексы на свет, звук и т.д. Хотя она переносит температуру от 8 до 30°C, оптимальными для нее являются колебания в пределах 15-20°C. Как и все другие породы золотых рыбок, нуждается в хорошем освещении. Только тогда окраска достигает наивысшей яркости и красоты.

Пород золотых рыбок, как я уже сказал, великое множество. Это комета, отличающаяся более вытянутым телом и сильно удлинненными плавниками, особенно хвостовым, а также крупной чешуей. Для содержания 6-8 комет необходима емкость в 40-50 л. Половозрелыми эти рыбки становятся в возрасте одного года, то есть раньше, чем обыкновенные золотые. Это и вуалехвост с округленным и вздутым коротким телом и такой короткой головой, что его высота приближается к длине. Вуалехвост очень медлителен, неустойчив к заболеваниям и недолговечен, поэто-

му и содержать его сложно. Необычно выглядит телескоп - с глазами, различающимися величиной и формой, а также направлением осей зрения. Эти рыбки очень нежны, не в пример другим своим родственникам. Чувствительны даже к небольшим колебаниям температуры, поэтому поддерживайте ее на одном уровне. В аквариуме, где их содержат, со дна уберите камни, удалите жесткую растительность, быстро убирайте остатки несъеденного корма, чтобы уберечь от повреждений выпуклые глаза. Небесное око, или звездочет, имеет глаза, направленные вверх, и как бы приплюснутую голову. Туловище округлое, спинной плавник отсутствует, а остальные, кроме раздвоенного хвостового, развиты слабо. По сравнению с другими телескопами довольно устойчив к колебаниям температуры и заболеваниям. Но, пожалуй, самая поразительная комбинация наиболее интересных особенностей золотой рыбки - бесчешуйчатый вуалехвостый телескоп. Это результат скрещивания бесчешуйчатого китайского телескопа с вуалехвостом. У него яркая многоцветная окраска, "элегантные" плавники, придающие грациозность облику, удачное сочетание пропорций тела и плавников, удивленно выпученные глаза. Словом, это настоящее чудо, созданное совместными усилиями человека и природы.

Эдуард САМУСЕНКО,
зоолог.

БЕЛОБОКАЯ

Расскажите о
рыбках барбус.
Как обустроить

Барбус относится к группе тепловодных карповых

ИНДИЙСКИЙ

взрослых рыбок отсадите. На втором году жизни мальки становятся половозрелыми,

чем с настоящими экзотическими видами. Это проявляется в сходстве питания, размножения,

ливая во всех отношениях.

Больше других пород напоминает своего предка, карася,

длине. Вуалехвост очень медлителен, неустойчив к заболеваниям и недолговечен, поэто-

Эдуард САМУСЕНКО,
зоолог.

БЕЛОБОКАЯ СТРЕКОТУНЬЯ

Кто не знает сорок? Шумливые, с неприятным резким голосом птицы особой любви ни у кого не вызывают. А зря: сорока приносит большую пользу, уничтожая жуков, гусениц и других вредителей.



К тому же сорока весьма сообразительна, что делает ее содержание в неволе привлекательным. Хотя поймать взрослую сороку нелегко - в природе эти птицы чрезвычайно осторожны. Но, попав в неволю, сорока адаптируется очень быстро: не проявляет ни страха, ни агрессии, позволяет себя трогать, привязывается к хозяину. Сорочонок же, выросший в неволе, и вовсе становится совсем ручным. Его можно смело отпускать - он обязательно вернется обратно. Даже несмотря на то что в природе сороки живут парами, выращенная человеком птица предпочтет общество хозяина компании себе подобных.

Срока - птица крупная, подвижная, и содержать ее лучше в вольере 2х2х2 м, затянутом сеткой. Поскольку птица эта оседлая, лишь зимой мигрирующая небольшие кочевки, держать ее на улице можно круглый

год, например, в вольере на балконе, переводя в тепло лишь в сильные морозы. Только, разумеется, не забывайте ее подкармливать и общаться с ней. Кстати, у сорок неплохой музыкальный слух, и они сравнительно легко могут научиться насвистывать различные мелодии. А при известном старании ее даже можно обучить отдельным словам, которые умная белобокка будет употреблять исключительно к месту.

Сороки в принципе почти всеядны, как и все представители вороновых, поэтому прокормить их в неволе не составит труда. Основной рацион - мясо, сырое и вареное, хлеб, различные каши, зерно, крупные насекомые и их личинки, всходы трав, ягоды.

Есть, правда, одно маленькое неудобство. Кличка "сорока-воровка" приклеилась к этой птице не даром: она действительно равнодушна к различным ярким, блестящим вещичкам и таскает их в гнездо. Так что, если сорока живет у вас в состоянии "свободного полета", не оставляйте без присмотра украшения, бижутерию, пуговицы, монеты. А время от времени заглядывайте в ее гнездо. Известны случаи, когда в гнездах сорок находили драгоценные украшения - кольца, серьги, даже золотые часы.

Ольга ЛАРИОНОВА, натуралист.

Расскажите о рыбках барбус. Как обустроить аквариум для них?

Анастасия СЕМИНА, пос. Змейка Ставропольского края.

Барбус относится к группе тепловодных карповых рыб. Еще их называют усачами. Родина барбусов - Индия и некоторые острова - Цейлон, Суматра. К суматранским видам относятся собственно барбус суматранский, олиголепис и нигрофасциатус, к остальным - конхониус и футуниус. Самый большой и нарядный - индийский конхониус. Длина этой рыбки 6-8 см, самец окрашен в золотистый или ярко-алый, огненно-красный (во время нереста) цвета, у хвоста бархатисто-черное пятно, спинной плавник оранжевый с черно-синей каймой или пятном. Самочка поскромнее - серебристо-белая. Не менее наряден и суматранус: светло-желтый с поперечными полосками черно-зеленого цвета, с двухцветными спинными плавниками - у самца нижняя половинка плавника черная, с красной оторочкой, верхняя - прозрачная. Вообще барбусы - довольно симпатичные, подвижные рыбки. Лучше всего они чувствуют себя при температуре воды 23-25 градусов. В более холодной воде теплолюбивые барбусы становятся вялыми, часто болеют и умирают.

Аквариум для барбусов подойдет средних размеров - на одну рыбку примерно 3-4 литра воды. Но если в аквариуме установлена продувка, хватит и 2 литров на рыбку. Поскольку живут барбусы в естественных условиях в заросших водоемах, растения в аквариуме должны быть обязательно. Лучше всего для этого подойдут криптокорины Хертеля и Невилла, амбулия, водяной папоротник. На поверхность можно пустить водяную капусту.

У нас живет хомячок. Он очень добрый, совсем ручной, но время от времени впадает в буйство - носится по клетке, если протянешь руку, может укусить. Что это за болезнь и можно ли ее лечить?

Светлана ВОИНОВА, Тюмень.

ИНДИЙСКИЙ ГОСТЬ

Если в аквариуме у вас живут одна-две рыбки, воду можно почти не менять. Но если рыбок у вас несколько, то раз в 3-4 дня воду в аквариуме сливают на треть и доливают свежую, отстоявшуюся. Кормить барбусов несложно - едят они все, что смогут схватить: живой корм, сухую дафнию... Но, разумеется, кормить их только сухим кормом не следует.

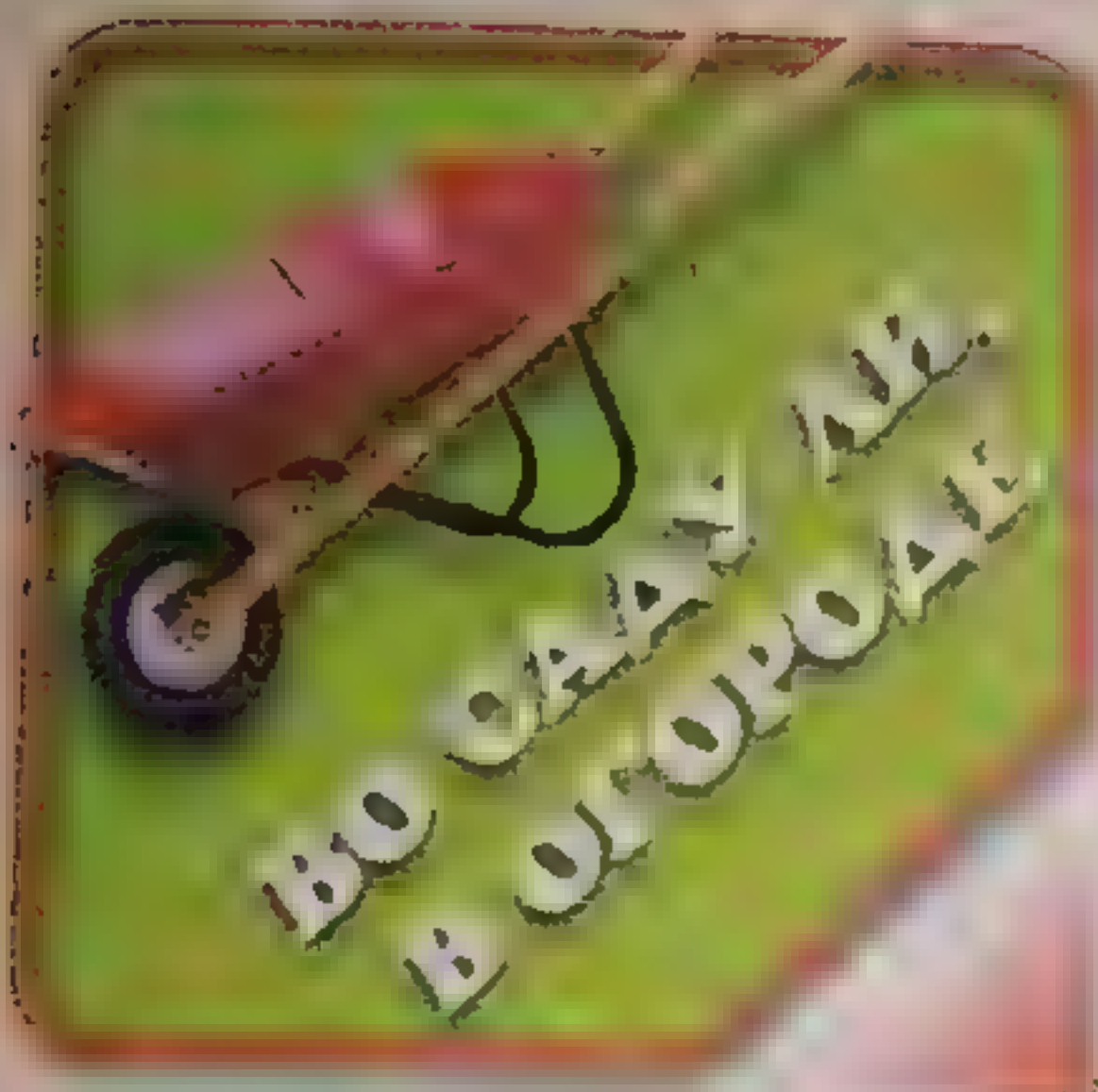
Барбус - рыбка уживчивая и обычно никого из своих соседей по аквариуму не обижает, кроме разве что рыб из семейства цихлид - к ним у барбуса почему-то неприязнь. А вот разводить барбусов сложно, так как по отношению к собственному потомству они настоящие каннибалы. Едва выметав икру, они тут же норовят ее съесть. Так что за ними, если вы, конечно, хотите получить потомство, нужен глаз да глаз. Для икрометания нужен просторный - 60х40х80 см аквариум. Засадите его погуще водяным мхом фонтиналепсом, мириофиллумом, кабомбой - эти растения послужат естественным прикрытием для икринок. Рыбок, сразу же после того как они отметут икру, надо отсадить. Температура воды для нереста должна быть чуть выше - 27-28 градусов, уровень воды - 15-20 см. Самое большое неудобство в том, что нерест у барбусов обычно бывает рано-рано утром. За лето нерестится барбус несколько раз.

Ольга ЛАРИОНОВА, натуралист.

УВАЖИТЕЛЬНАЯ ПРИЧИНА

Хоть это и не болезнь, но лечить такие припадки у хомячка можно и нужно. Причем очень просто - заведите ему подружку. Подобное поведение свидетельствует о желании грызуна создать семью. Именно половое влечение и заставляет его так себя вести - ведь в природе хомяки дерутся из-за самок. Так что, возможно, он ищет, с кем бы подраться, кому бы доказать свою "крутость", чтобы дама его заметила и пришла. А протянутую руку он может принять за соперника. Воистину - любовь всем глаза застит.

Виктор ХОМЯКОВ, биолог.



ЦВЕТЫ ИЗ ЛЕСА

Новое направление в оформлении приусадебных участков, которое можно определить как "лесная лужайка" или "заброшенный сад", находит все больше поклонников и последователей. Напомним, что для его воплощения обычно используют не классические декоративные растения, а лесные или луговые травы. С некоторыми дикорастущими цветами, которые вполне пригодны для этой цели, читатели "ДД" уже знакомы. Но поскольку интерес к данной теме не ослабевает, то сегодня мы продолжим рассказ о перспективных растениях, которые вполне достойны быть украшением нашего сада.

Герань. В дикой природе обычно встречаются два похожих вида герани: лесная и луговая. Отличаются они главным образом окраской лепестков. У лесной они красно-фиолетовые, а у луговой голубовато-сиреневые. Герань растет в виде пышного кустика высотой 20-80 см. Цветет в первой по-

ловине лета. Размножается в основном семенами. В благоприятных условиях образует густые заросли. Следует помнить, что в срезанном виде цветы герани быстро увядают, поэтому для букетов совершенно не годятся.

Василистник. Наиболее декоративен василистник светлый. В пору цветения это весьма эффектное растение. Многочисленные длинные тычинки делают соцветие пушистым. К тому же цветы источают очень приятный медовый аромат. Стебли, достигающие высоты 50-150 см, покрыты многочисленными перистыми листьями. В природе растение образует от 3 до 7 цветущих побегов. Но в условиях сада можно ожидать и более обильного цветения.



Вероника. В России этот цветок все еще продолжают считать дикорастущим, зато в зарубежных цветочных катало-

гах вероника длиннолистная уже давно значится как обычное срезочное растение. Соцветия вероники окрашены в сине-фиолетовый цвет. Они довольно долго не увядают, хотя при недостатке влаги кончики соцветий могут слегка поникать. Вероника длиннолистная размножается как самосевом, так и ползучими корневищами. Высота растения - до 150 см. Период цветения с конца июня до сентября.

Все эти растения являются самыми обычными многолетними травами. Поэтому вы можете смело пересаживать их к себе в сад в течение всего лета. Вполне приемлемого цветения можно ожидать уже в следующем году.



герань



вероника

ЧЕРНАЯ БУЗИНА

На юге европейской части бывшего Союза - в Крыму, на Кавказе, а также в кустарниковых зарослях Европы и Северной Америки произрастает родственница всем известной бузины красной - бузина черная.

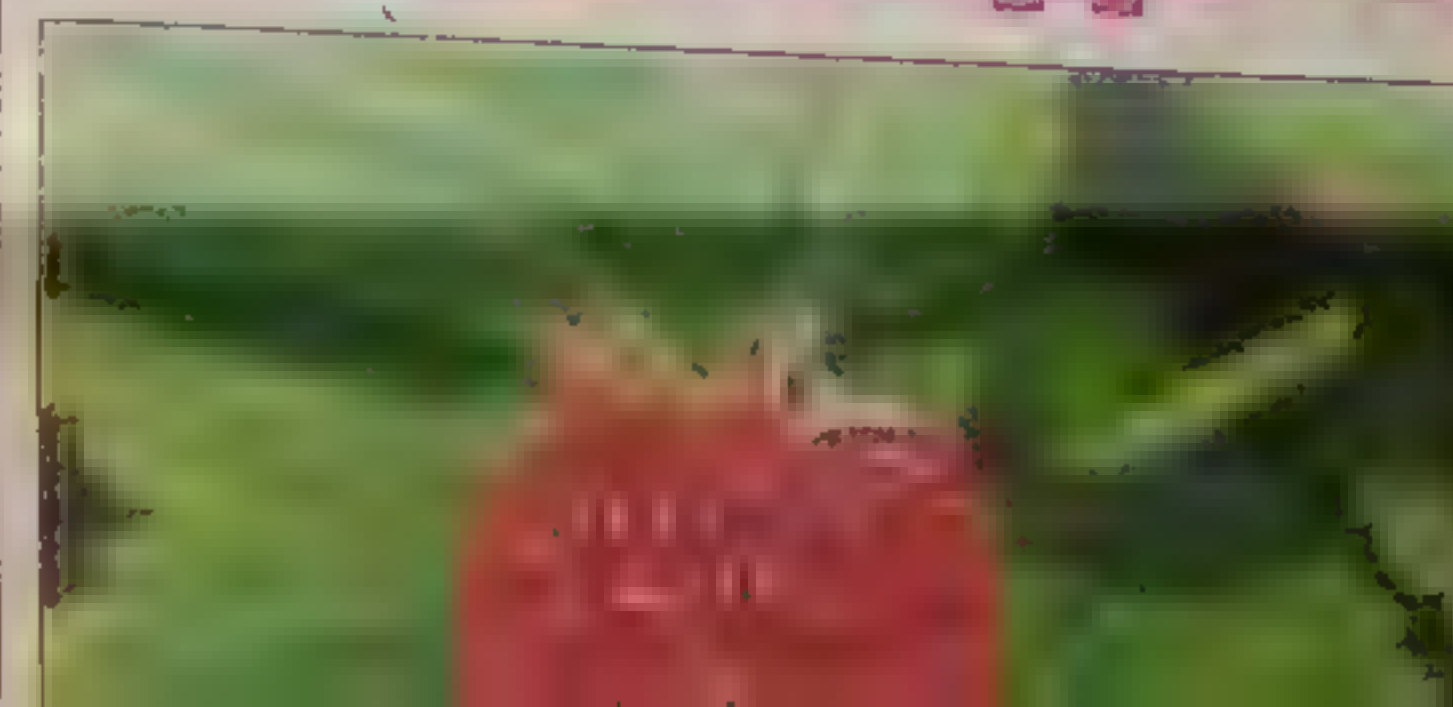
Вы вполне можете выращивать черную бузину на своем участке. Если взять

В качестве лечебного средства черную бузину начали использовать еще в Средние

Хотелось бы посушить малину, чтобы заваривать ее вместе с чаем. Но все мои попытки успехом не увенчались. Ягоды раскисают и плесневеют. Поэтому хочу спросить у "ДД", как правильно сушить малину.

Мария БЕЛОГЛАЗОВА.
г. Петрозаводск.

О ЯГОДЕ МАЛИНЕ



сушить ягоды нужно особым способом.

Для сушки нужно собирать не полностью созревшие ягоды, которые используют для еды или переработки, а слегка недозрелые, когда они уже при-

К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,

5 Донской пр-д, 216,

проходная ЭНИМС

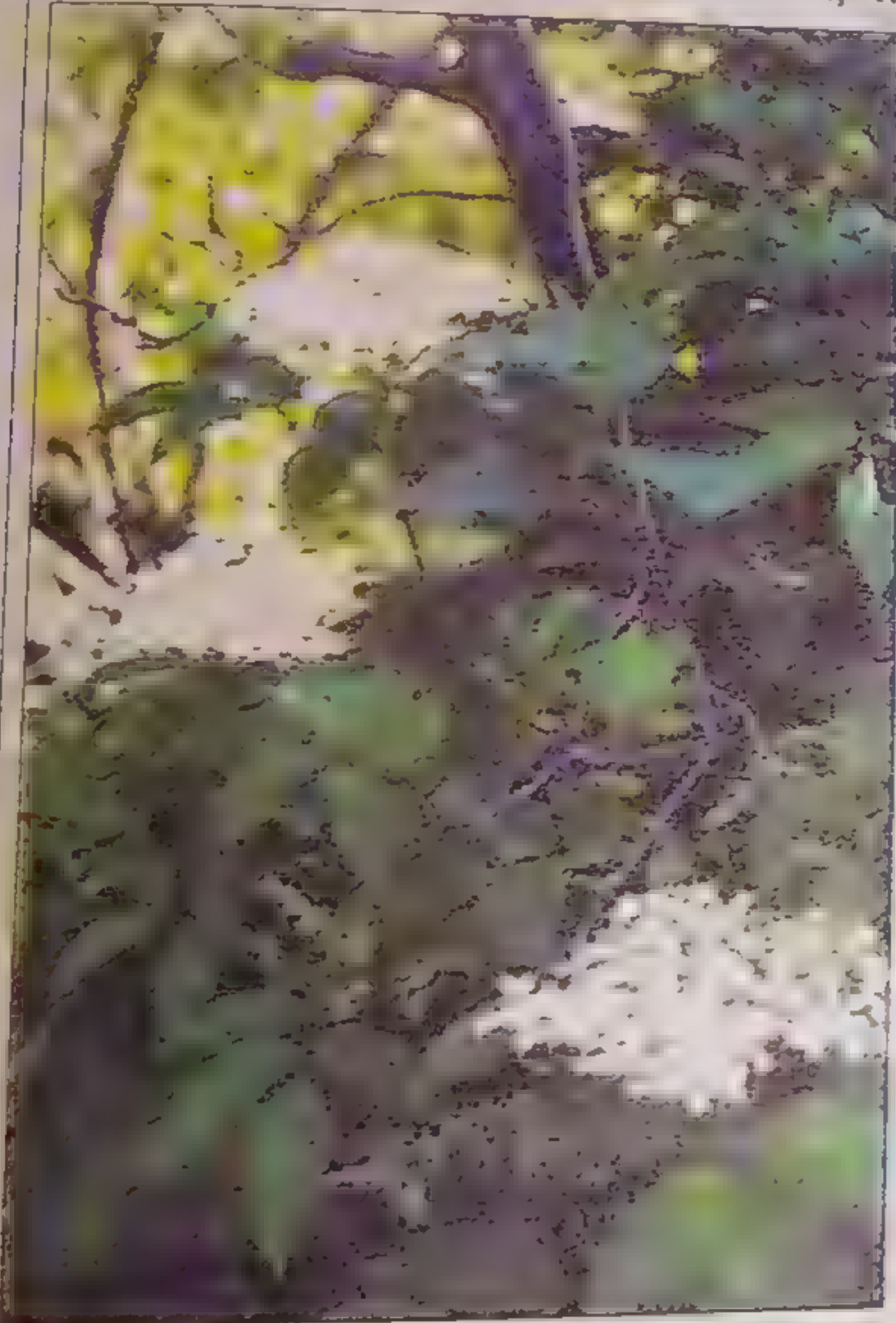
Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

ЧЕРНАЯ БУЗИНА

На юге европейской части бывшего Союза - в Крыму, на Кавказе, а также в кустарниковых зарослях Европы и Северной Америки произрастает родственница всем известной бузины красной - бузина черная.

Вы вполне можете выращивать черную бузину на своем садовом участке. Если взять лист с этого кустарника и растереть его пальцами, то можно почувствовать специфический бузинный запах. Цветет бузина черная в условиях Московской области с июня до первой



половины июля кремово-белыми цветками, собранными в плоские щитки до 20 см в диаметре. К началу сентября появляются черные ягоды, в каждой из которых содержится по три семечка. Плоды черной бузины съедобны, они имеют сладковато-кислый вкус. Из них можно готовить кисели, компоты, варенья. Используют ягоды и как приправу к супам, а также в парфюмерной промышленности.

В качестве лечебного средства черную бузину начали использовать еще в Средние века. Настой цветков бузины - хорошее потогонное средство при простуде, им полощут рот и горло при ларингитах и ангине. Примочки, влажные повязки, пропитанные настоем, ускоряют заживление ран и ожогов.

Черная бузина - теплолюбивое растение, поэтому, несмотря на теневыносливость, ее желательно размещать в светлых теплых местах на плодородных свежих почвах. В средней полосе России бузина нередко подмерзает, однако быстро восстанавливается. Отзывчива она и на удобрения. Один раз в два года в сентябре или начале октября вносите по 4-6 кг на квадратный метр перегноя или компоста. Весной и летом ежегодно подкармливайте минеральными и быстродействующими органическими удобрениями.

Плоды бузины полностью созревают осенью. Собирают их обыч-

но с помощью секатора, срезая кисти на верхушках растущих побегов.

Весной не забудьте провести обрезку. Бузину нужно формировать в виде куста с 10-20 разновозрастными прямостоячими основными ветвями. Немного укоротите побеги для стимуляции роста побегов возобновления.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

Хотелось бы посушить малину, чтобы заваривать ее вместе с чаем. Но все мои попытки успехом не увенчались. Ягоды раскисают и плесневеют. Поэтому хочу спросить у "ДД", как правильно сушить малину.

Мария БЕЛОГЛАЗОВА,
г. Петрозаводск.

Чай из сушеных ягод малины не только вкусный, но и очень полезный. Нелишне вспомнить, что в сочных плодах малины содержится весомое количество салициловой кислоты, той самой, которая является основой всем известного аспирина. Поэтому малиновое варенье и чай из сушеных ягод - это прекрасное средство при лечении всевозможных простуд. Но если варенье готовится по стандартной технологии, то

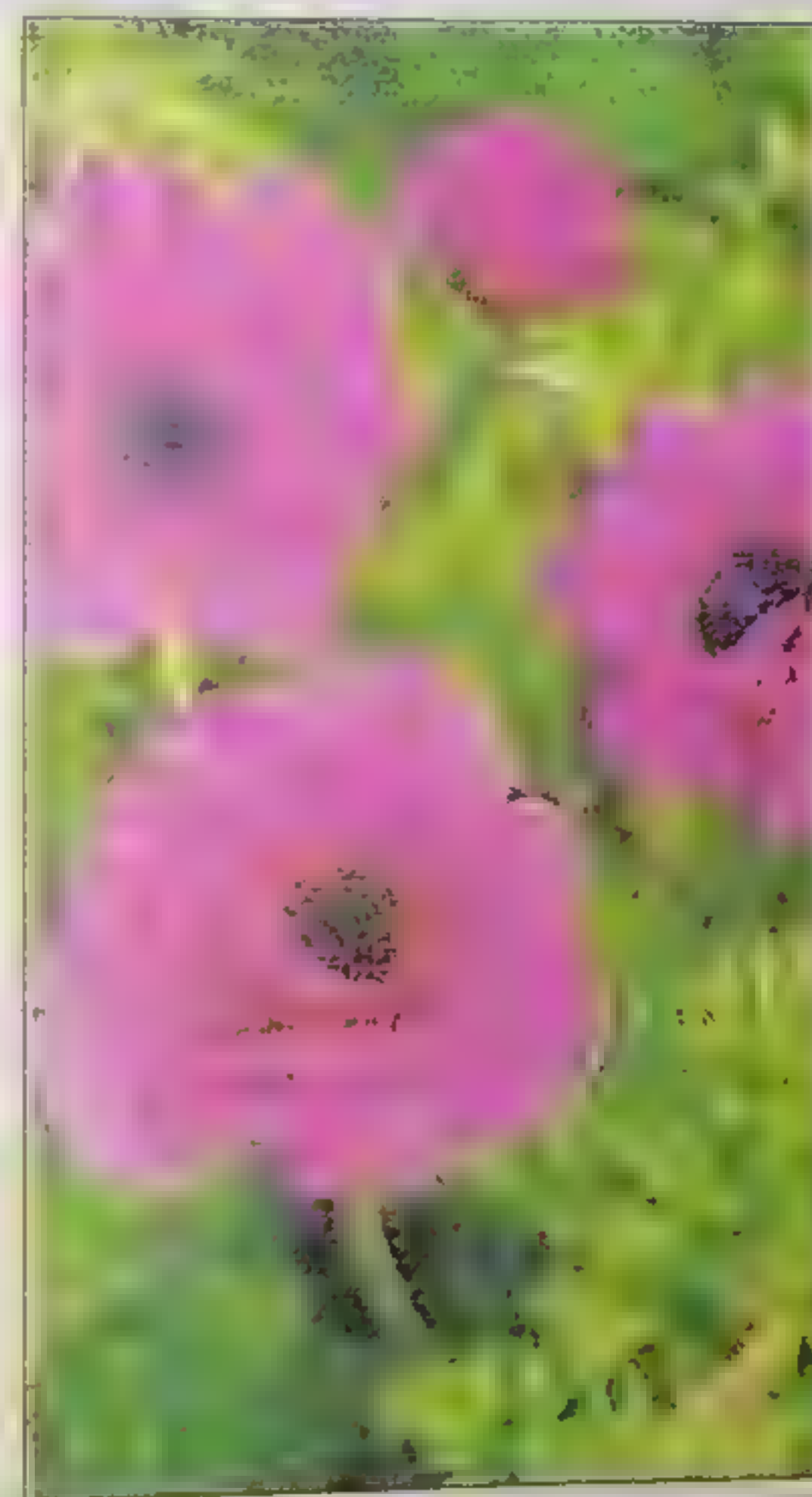
О ЯГОДЕ МАЛИНЕ



сушить ягоды нужно особым способом.

Для сушки нужно собирать не полностью созревшие ягоды, которые используют для еды или переработки, а слегка незрелые, когда они уже приобрели розоватую окраску, но еще остаются твердыми. Плоды собирают вместе с "хвостиками" и сушат в духовке при температуре 50-60 градусов или, если погода жаркая, на чердаке.

Хранить высушенные ягоды лучше всего в бумажном пакете, естественно, в сухом и прохладном месте. Заваривают малину по вкусу, обычно это чайная ложка на стакан кипятка.



НЕСЕРЬЕЗНЫЕ АНЕМОНЫ

За садовым растением анемоны прочно закрепилось легкомысленное название ветреница. Скорее всего, это обусловлено особенностью некоторых видов сбрасывать лепестки даже при несильных порывах ветра. Впрочем, этим качеством обладают главным образом дикорастущие анемоны. Они имеют небольшие ромашковидные цветы и используются в основном для оформления альпийских горок. Цветут ромашковидные анемоны в конце весны или самом начале лета.

По мнению большинства цветоводов, наиболее декоративна другая группа анемонов - макоцветные. Их лепестки более широкие и расположены в 2-3 ряда. Забавно, что цветы этой группы анемонов сравнивают с маками, но в то же время существуют сорта пионов, которые называются анемоновидными.

Следует заметить, что макоцветные анемоны более капризны. На зиму их нужно обязательно укрывать, иначе подземные клубни могут замерзнуть. В качестве укрытия подойдут еловые ветки или слой сухого торфа, опилок и т.п. Все сорта анемонов имеют очень сочную и яркую окраску лепестков - красную, розовую, малиновую, фиолетовую, белую. Цветы ане-

моны хоть и не пахнут, но зато прекрасно стоят в срезке. Только цветоносы нужно не выламывать, а именно срезать, иначе можно повредить клубень.

Размножают анемоны чаще всего клубнями. Их высаживают через 10 см на глубину 5 см.



Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ



ПРОВОД НА СТЕНЕ

Мы делаем проводку в доме. Как правильно прикрепить провод к стене?

Дмитрий УХТОМЦЕВ.
Самара.

Можете нарезать из консервной банки жестяных полосок, прибить их к стене и, положив на них провод, закрутить (рисунок 1). Или сделайте в полосках прорезы и, свернув их в колечко, прибейте к стене за "ножки" (рисунок 2). А вообще-то стоит не просто крепить провод к стене, а сначала пропустить его через металлорукав.

ХОТЬ ВДОЛЬ, ПОПЕРЕК

Устали под осень перекрыть крышу рубероидом. Как это правильно сделать? Дедик у нас старый. Надо ли перебивать крышу, снимать старый рубероид?

Александра СТАШУК. Владимир.

Если стропила и обрешетка забудьте набить сверху через

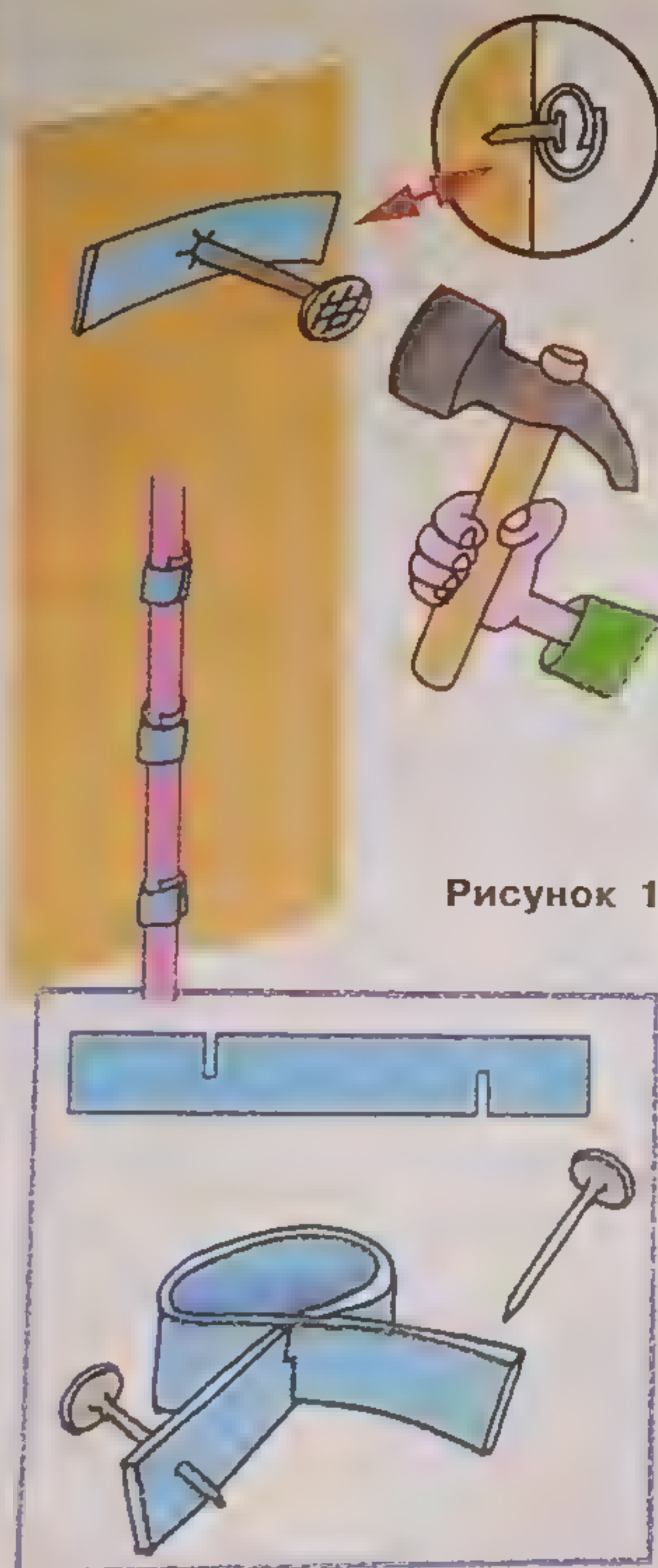


Рисунок 1

Рисунок 2

нахлестам можно пройти огнем паяльной лампы, утюгом - ленты рубероида спаяются. Только будьте осторожны с огнем: рубероид - штука довольно пожароопасная. И разумеется, не

забудьте набить сверху через

ДЕДОВСКИМ СПОСОБОМ

Коса в дачном хозяйстве - вещь незаменимая. Конечно, можно купить электротриммер или бензиновую косилку, но первая не со всякой растительностью справится, а вторая - дорого стоит. К тому же поутру с косой пройти - лучше всякой зарядки. Вот несколько советов тем, кто только осваивает "косильные премудрости".



клин

Рисунок 1



Рисунок 2

клин

лезвие



Рисунок 3

Прежде всего размер. Для среднего дачного участка лучше выбрать косу среднюю, с длиной лезвия не более 70 см. Она не тяжела, поворотлива, ею можно косить и по не очень ровной поверхности и обкашивать кусты и деревья. Коса меньших размеров малопродуктивна, а большие предназначены для широких открытых пространств и требуют значительных мускульных усилий.

Обычно в комплекте с косой

сушить и ошкурить. На черенок надевается пара колец, коса вбивается выступом в место среза, затем кольца поднимаются и лезвие косы плотно притягивается к черенку клином, подогнанным (обструганным) по размеру (рисунок 2).

Теперь надо сделать ручку. Вырезаете из орешника или рябины палочку толщиной около 30 мм и в середине делаете выборку. Длина ее должна быть такой, чтобы при сгибании палочка плотно обхватила черенок косы (рисунок 3). Концы рукоятки стягиваете бечевкой. Сгибать надо, разумеется, сырую свежесрезанную палочку - сухая просто сломается. Местоположение ручки выбираете опять же "под руку", чтобы вам было удобно, - обычно ее укрепляют на уровне пояса или чуть выше. Коса готова.

кой держите за спинку лезвия ближе к мыску, в правую руку берете брусек и проводите им с нажимом то по одной, то по другой стороне лезвия. Мысок можно во что-нибудь упереть (рисунок 4). Только будьте осторожны: заточка косы - процесс травмоопасный, по лезвию пальцами чиркнуть - как нечего делать. Так что не спешите, особенно вначале, пока не появится автоматизм движений.

Собственно процесс косьбы происходит так. Становитесь чуть в пол-оборота к "фронту работ", берете косу. В оптимальном варианте вы должны стоять прямо, не сгибаясь, коса при этом лежит на земле. Левая рука на конце черенка, правая - на рукоятке. Пятка косы (место, где коса крепится к черенку) плотно прижата к земле, мысок слегка поднят. Сильно размахиваться не надо - сначала захват травы составит около 100-120 см по дуге. Отводите косу вправо и, ведя ее по земле и поворачиваясь чуть влево корпусом, резко ведете ее влево. Если не будете прижимать косу к земле, она скорее сомнет, чем срежет траву; если сильно опустите мысок, воткнете его в землю. При известном "старании" косу так и сломать можно, а мысок пойдет штопором. Так что кось-



Рисунок 4



Хотим под осень перекрыть крышу рубероидом. Как это правильно сделать? Домик у нас старый. Надо ли снимать старый рубероид?

Александра СТАШУК. Владимир.

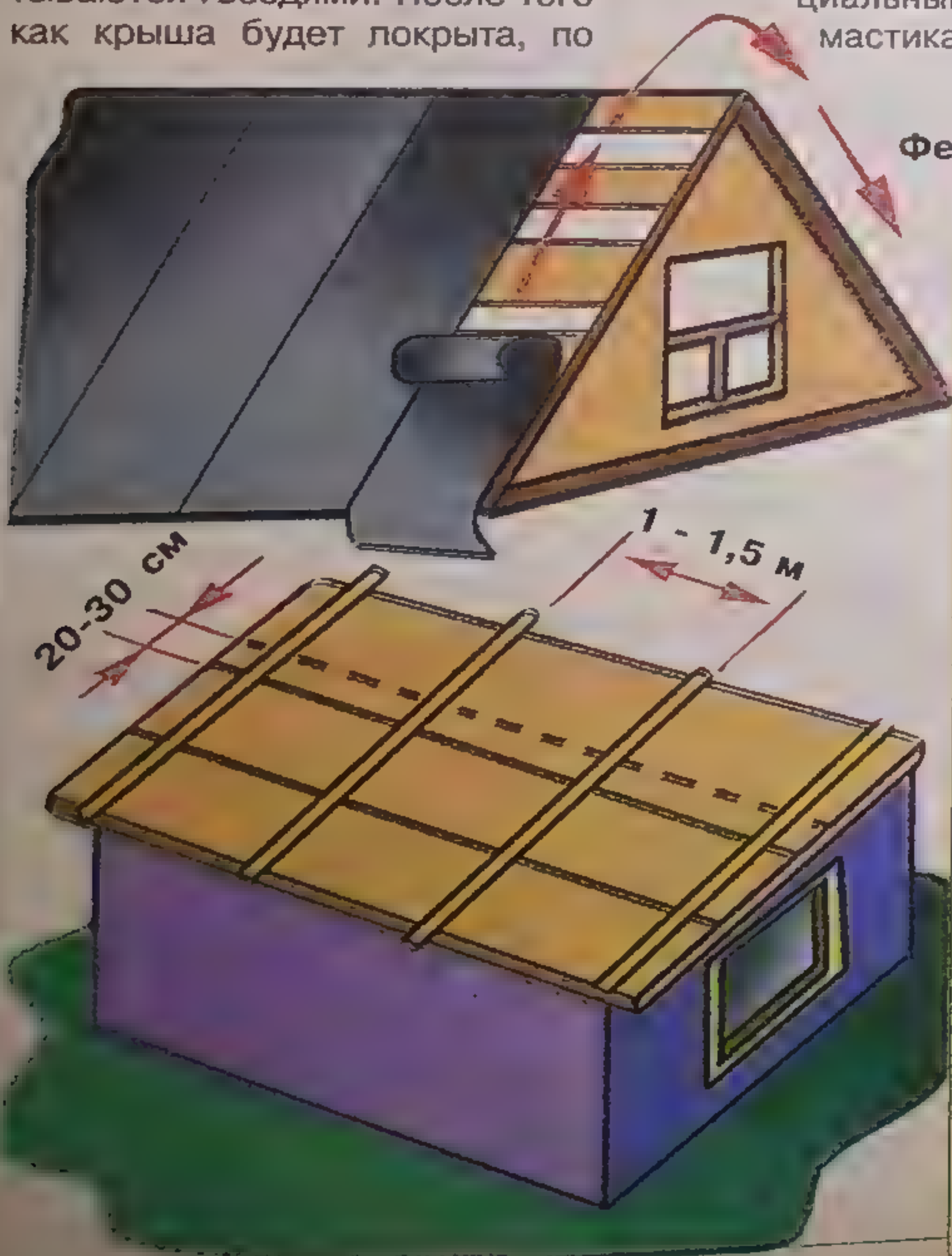
Если стропила и обрешетка под рубероидом в нормальном состоянии, то перебирать ничего не надо. Да и старый рубероид, если он более или менее цел, можете не снимать. Если же на крыше у вас "вековые отложения" старого рубероида, да к тому же дырка на дырке, заплатка на заплатке, возможно, имеет смысл его снять.

Крыть крышу рубероидом можно вдоль или поперек. Первый способ хорош на небольших крышах с маленьким уклоном. Ленты рубероида кладутся, начиная снизу, с нахлестом сантиметров 20-30 и прихватываются гвоздями. После того как крыша будет покрыта, по

нахлестам можно пройтись огнем паяльной лампы, утюгом - ленты рубероида спаятся. Только будьте осторожны с огнем: рубероид - штука довольно пожароопасная. И разумеется, не забудьте набить сверху через каждые метр-полтора рейки.

Поперек (через конек) крышу кроют так. Конец рулона рубероида прихватывается гвоздиком-двумя под фронтоном, затем рулон раскатывается вверх, через конек крыши и вниз - до противоположного фронтона. Потом с нахлестом рядом так же раскатываются остальные рулоны. Как и в первом случае, по нахлестам можно пройтись "варкой", а затем набить прижимные рейки. Принцип работы - на рисунках. Если хотите, чтобы рубероидная крыша служила вам долго, время от времени промазывайте ее специальными битумными мастиками.

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.



нахлестам можно пройтись огнем паяльной лампы, утюгом - ленты рубероида спаятся. Только будьте осторожны с огнем: рубероид - штука довольно пожароопасная. И разумеется, не забудьте набить сверху через каждые метр-полтора рейки.

Она не тяжела, поворотлива, ею можно косить и по не очень ровной поверхности и обкашивать кусты и деревья. Коса меньших размеров малопродуктивна, а большие предназначены для широких открытых пространств и требуют значительных мускульных усилий.

Обычно в комплекте с косой можно купить и весь прибор - рукоятку, узел крепления и, разумеется, черенок. Но можно сделать все это самим и насадить косу без всяких винтовых зажимов "дедовским" способом. Черенок лучше всего делать из ствола ели. Толщина и длина - на ваше усмотрение, под рост и ладонь. Длина черенка обычно по брови, толщина в месте крепления косы не менее 50 мм. Крепится коса так. Конец черенка срезается под углом. Отпиленную часть не выбрасываете - из нее сделаете клин. Угол пропила подбираете эмпирически: надо, чтобы коса лежала на земле (рисунки 1). Черенок, прежде чем насаживать на него косу, надо очистить от коры, хорошенько про-

пояса или чуть выше. Коса готова.

и сломать можно, а мысок пойдет штопором. Так что кось-

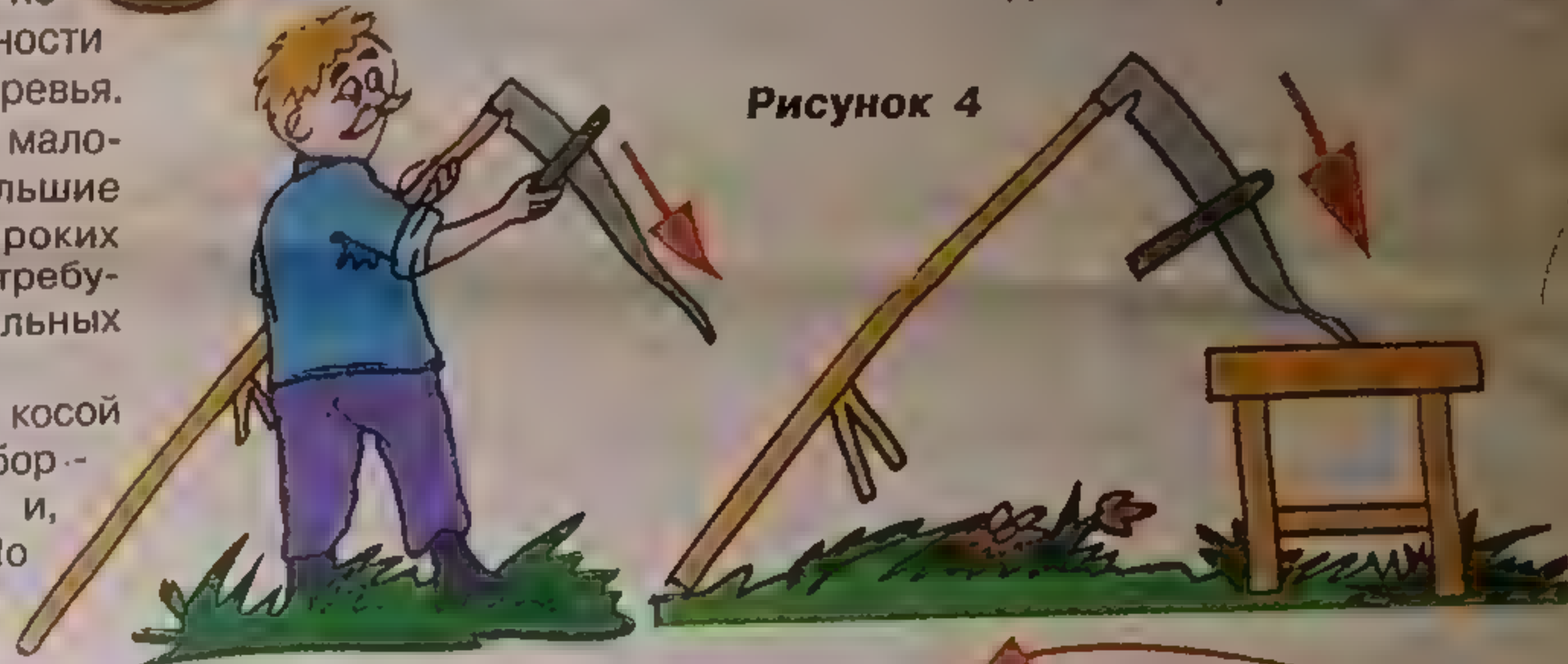


Рисунок 4

Прежде чем косить, косу отбивают (оттягивают) и точат. Отбивка косы - дело чрезвычайно важное. Неумелыми действиями ее можно загубить - лезвие пойдет волной. Поэтому, если вы не умеете этого делать, попросите кого-нибудь вам помочь или купите специальную оснастку для отбивки - с ее помощью косу отобьет даже новичок. Для заточки кос применяется специальный брусок ромбовидной формы - "лодочка". Делают это так. Уперев конец черенка в землю, зажимаете его под мышкой, левой ру-

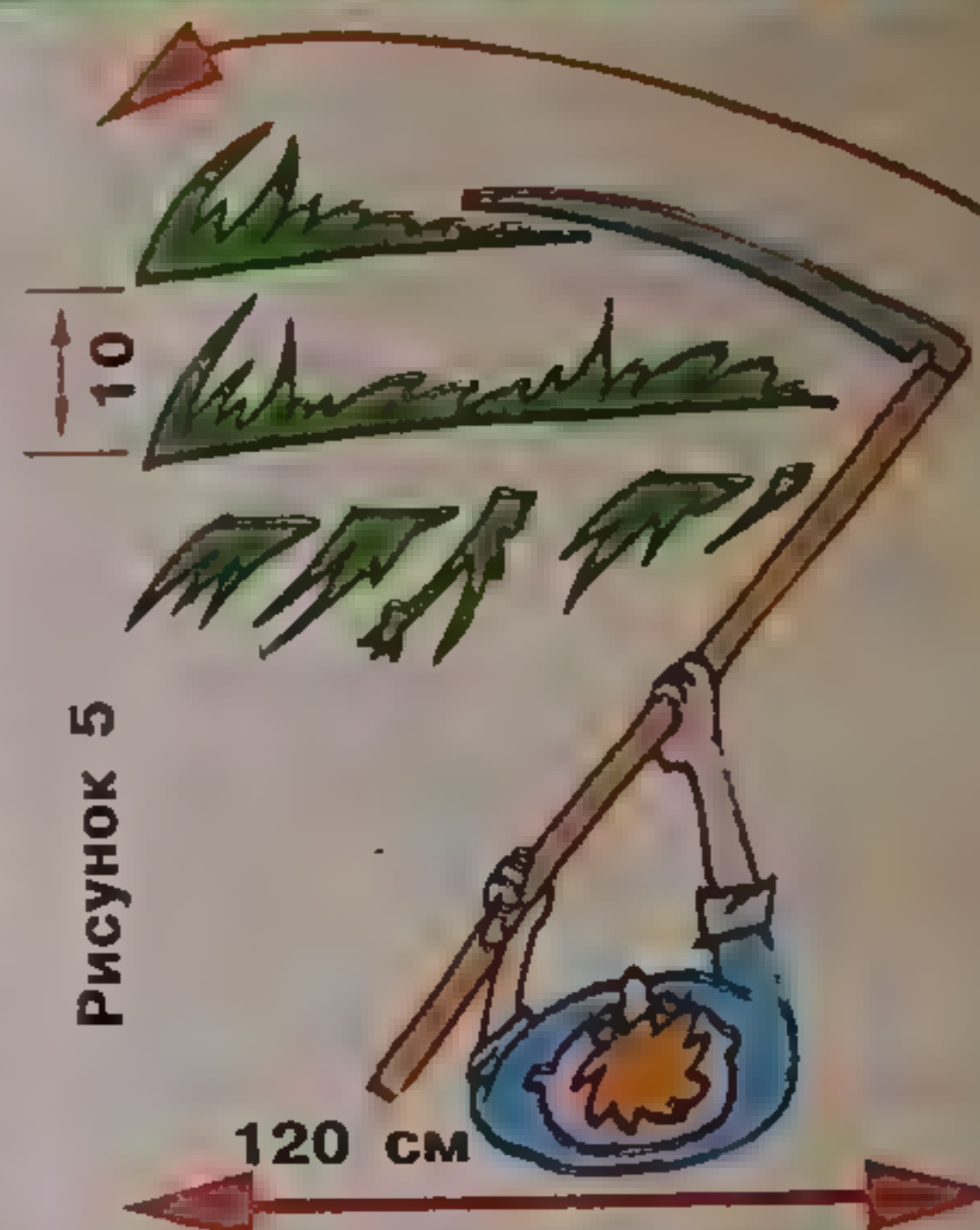


Рисунок 5

ДО МЕТАЛЛА

У нас трубы красились уже Бог знает сколько раз, все в наслоениях краски. Можно ли их как-нибудь очистить до металла и снова покрасить, чтобы было ровно?

Олег ДИБРАИЛОВ. Казань.

Самый простой способ - купите в магазине специальный состав (пасту) для снятия старого лакокрасочного покрытия. Делается он на основе кислоты и разъедает краску

весьма успешно. Наносите этот состав на очищаемую поверхность, выдерживаете какое-то время (от 30 минут и более - в зависимости от толщины покрытия), затем соскабливаете шпателем вместе с краской. При необходимости операцию повторите. Если у вас есть электродрель, для снятия старой краски приобретите специальные круглые металлические щетки, которые зажимаются в патрон дрели.

После удаления старой краски пройдитесь по трубе тряпкой, смоченной в содовом растворе, вымойте ее, вытрите насухо, загрунтуйте и красьте.

НЕ РАССЫПЕТСЯ

Прежде чем заворачивать шуруп, просверлите в месте ввинчивания отверстие примерно 0,5-0,6 от диаметра шурупа. Затем налейте в него клей типа "Момент", "Суперцемента" и оставьте на сутки. Клей впитается в ДСП, и вы спокойно завернете шурупы. Плита рассыпаться не будет, но под нагрузку такое изделие можно ставить только через сутки.

Алексей ТУМАНОВ.

Мы хотели сделать полочку из ДСП, но когда начали заворачивать шурупы, торцы стали трескаться. Чем надо пропитать ДСП?

Анна ВИКТОРЕНКО. Омск.

ба - дело хитрое. Пытаться захватить сразу много травы поначалу не стоит: продвигайте косу вперед с каждым взмахом не более чем на 10 см. Стойка и примерная схема движения на рисунке 5. Признаки хорошей косьбы - ровная линия скошенной травы, лежащая по левую руку, и отсутствие "непрокосов" (островков нескошенной травы) позади вас.

В принципе дальше - дело практики. Через месячишко понимаешь, что ничего особо сложного вроде как и нет. Главное - регулярно подтачивайте косу, косите только по росе (сухая трава косится очень плохо) и перед каждой косьбой замачивайте в бочке пятку косы: дерево разбухнет и коса будет сидеть на черенке плотнее.

Алексей ТУМАНОВ.

ДРУГ ДОМА

№33/241
2002
Сентябрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

ЯГОДА КОЛЮЧАЯ, КАК ЕЖИК

Я долго обходил эту ягоду стороной. И не только потому, что из-за грозного колючего оборонительного оружия подступиться к ней было посложнее, чем, скажем, пробраться в заросли малины. Черные плоды ежевики, слепленные из мелких ягодок, не представлялись мне чем-то ценным, заслуживающим кулинарного внимания. Вкус у ягод был какой-то неопределенный - ни кислый, ни сладкий. Ко всему прочему, мелкие зернышки мешали по-настоящему насладиться ее естественным ароматом. А он, несомненно, присутствует в этой ягоде.

Среди ягодников есть любители именно ежевики. "Как шотландский кот", - отзывался о ее достоинстве один из моих знакомых.



САЛАТОМ НА СКАМЕЙКЕ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

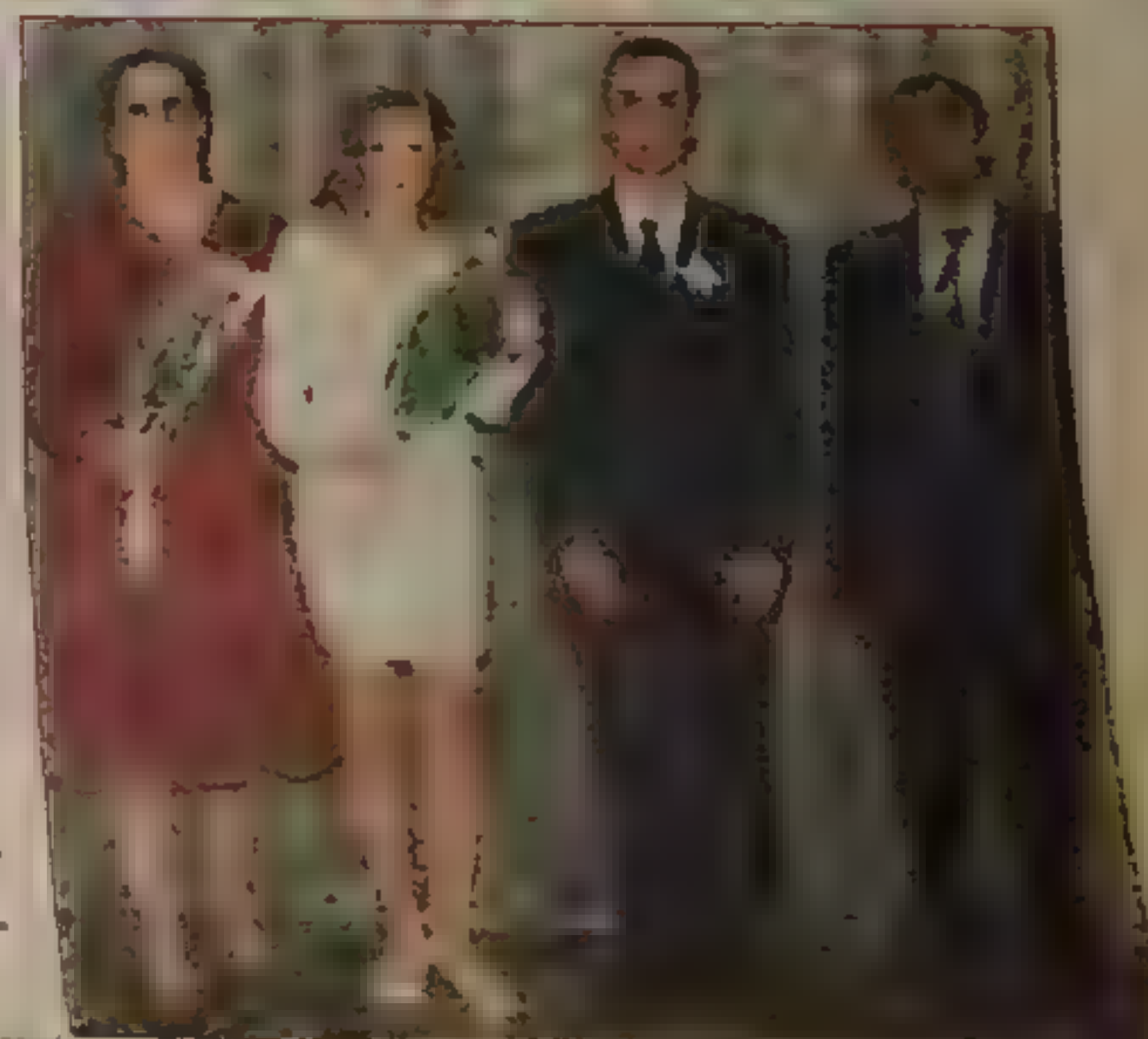
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 32 приз за оригинальные рецепты салатов из кочанного салата получает **Светлана МАЛЫХИНА** из г. Сочи Краснодарского края. Также получает приз **Лидия Степановна ДАНИЛОВА** из г. Жигулевск Самарской области, научившая, как сделать складную садовую скамейку.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.



Валентина Николаевна
КОПАСОВА

...ванным ароматом. А он, несомненно, присутствует в этой ягоде.

Среди ягодников есть любители именно ежевики. "Как шотландец", - отозвался о ее достоинствах один знакомый любитель дальних лесных прогулок. Другой ягодник, когда речь зашла о ежевике, вдруг вспомнил, как в детстве мать его специально посылала в лес за ежевикой для вареников. Именно для начинки "вареных пирогов" больше всего подходит эта лесная ягода (еще разве что черника).

Название "ежевика" заимствовано у древних римлян, а русское ее наименование, видимо, дано за то, что она колючая, как ежик (в народе ее еще называют "ежиной", "ожиной"). Разрастается ежевика не похожим на другие ягодные кустарники способом. Ветки наклоняются к земле и вырастают в нее верхушками. Получается ежевичная колючая дуга, состоящая из двух корней. Через некоторое время, правда, из этой дуги получаются два самостоятельных куста. Между прочим, в старину знахари иногда протаскивали больного через эту дугу, полагая, что колючки "сдерут" болезнь.

И собирать, и сажать ежевику весьма выгодно во многих отношениях. Кустарник крепко связывает своими корнями землю, не давая расползаться обочинам дорог и оврагам. Ежевика - отличный медонос и доставляет пчелам нектар и пыльцу почти все лето. Мед из нее

▲ светлый и прозрачный или чуть желтоватый, имеет привлекательный вид и тонкий аромат.

Из ежевики варят варенье, повидло, всевозможные напитки и вина, ее просто засахаривают. Из листьев ежевики



можно приготовить ароматный витаминный чай, который оказывает успокаивающее действие и особенно полезен при переутомлении, повышенной возбудимости и бессоннице. Вот как получают "ежевичный чай". Свежие листья кладут в посуду и закрывают, пока они не завянут и "не запреют" без воды, причем листья становятся черными, затем их сушат на открытом воздухе.

В плодах ежевики содержится красящее вещество, которое окрашивает разные ткани в фиолетовый и красно-фиолетовый цвета. Для приготовления краски из ежевичных ягод берут 40 г высушенных плодов, 100 г воды и ставят на огонь. Кипятят минут 20, затем процеживают через тряпочку и выпаривают отвар до нужной густоты.

Владимир СУПРУНЕНКО.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЕЖЕВИКИ

На килограмм ежевики нужно 1,2-1,5 кг сахара.

Созревшие ягоды соберите в сухую погоду, переберите, сполосните водой, удалите плодоножки и чашелистики.

Впрочем, если ягоды чистые - их можно не мыть. Для того чтобы удалить личинки малинового жука, можно погрузить ягоды на несколько минут в раствор соли (10 г соли на 1 л воды). Личинки всплывут наверх, их будет легко удалить. Ягоды после этого снова промойте водой. Затем пересыпьте половиной сахара и оставьте в прохладном месте на несколько часов. Сок слейте, добавьте в него остальной сахар, сварите сироп, залейте им ягоды и варите в 2-3 приема по 5-10 минут.

ДЖЕМ ИЗ ЕЖЕВИКИ

Протрите через сито 500 г ягод. Варите 5 минут, затем влейте 300 г воды, добавьте

200 г сырых ягод и 800 г сахара. Варите до готовности.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЕЖЕВИКИ

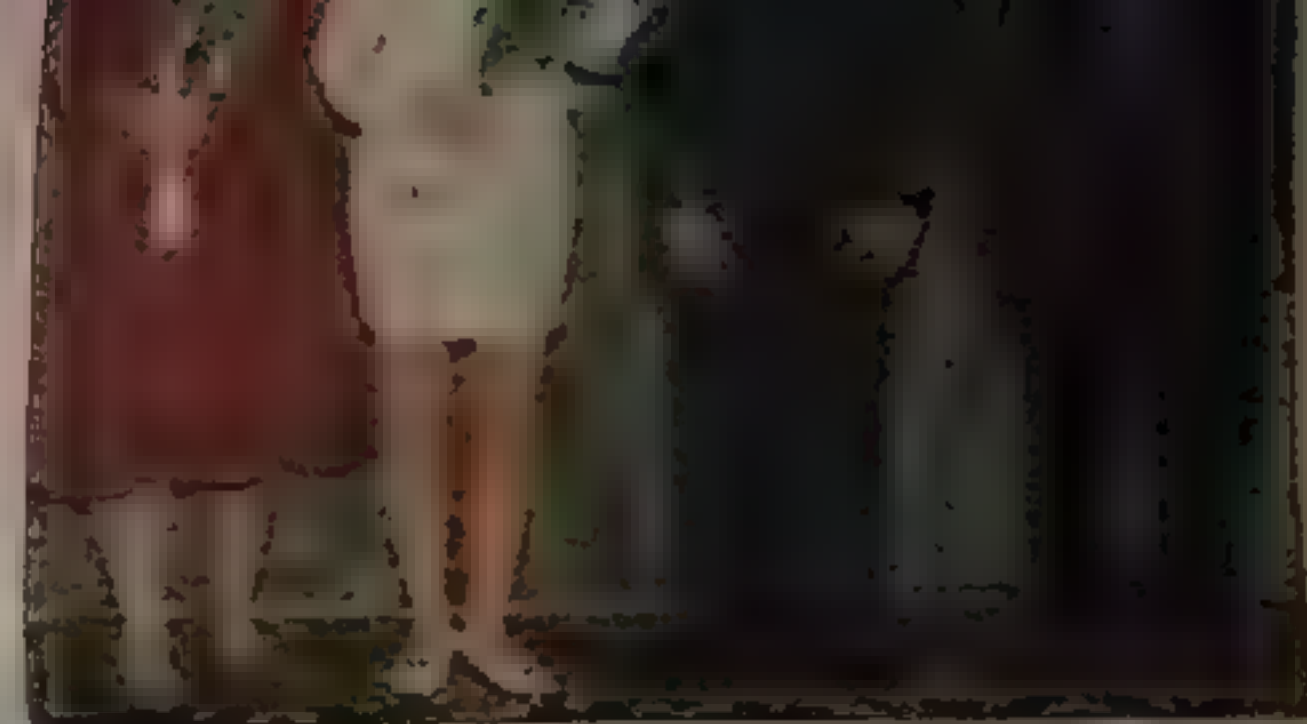
Из подготовленных ягод приготовьте 1 кг пюре. Для этого ягоды переберите, промойте, хорошо разомните и протрите через сито. Из 1,5 стакана воды и 300 г сахара сварите сироп, охладите и еще раз всю массу пропустите через сито. Затем заморозьте.

МУСС "ЛЕСНОЙ"

Вам потребуется 4 стакана ягод ежевики, черники или любых других лесных ягод, стакан сахара, 3 белка. Подготовленные ягоды сложите в эмалированную посуду, засыпьте сахаром и хорошо растолките. Влейте белки. Деревянной ложкой сначала медленно, а потом все быстрее взбивайте массу минут 15-20 до пышной пены.

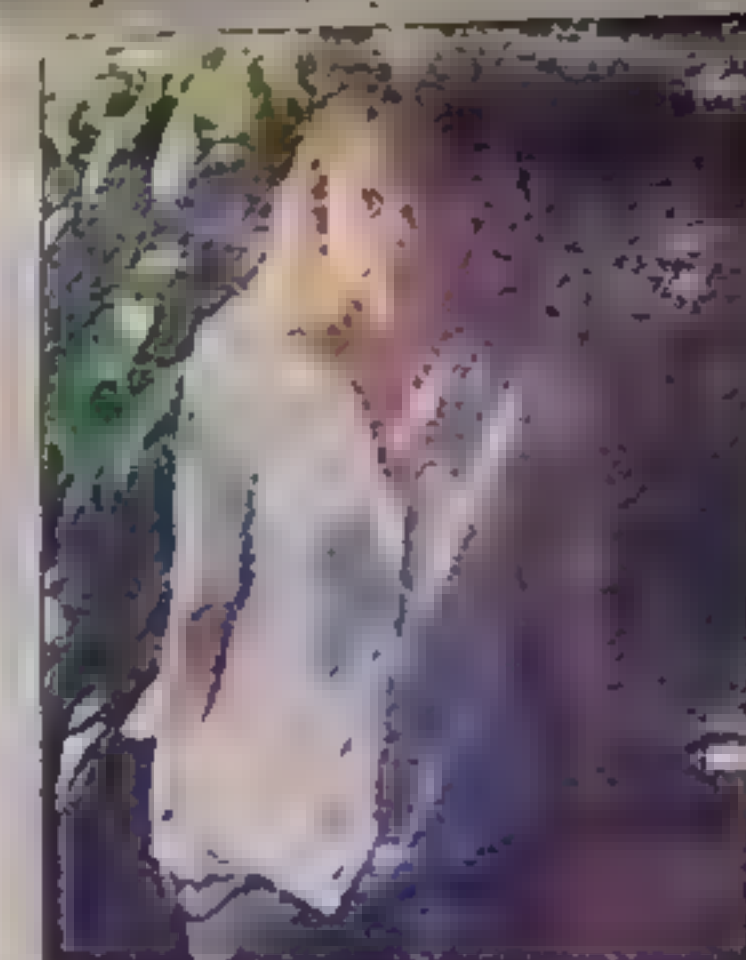
Лариса ПЛАТОНОВА.
Оренбург.

3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.



Валентина Николаевна КОПАСОВА на свадьбе младшей дочери

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 23 сентября 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю.



Ольга ВОРОНИНА



Надежда Васильевна ЛУНЕВА

Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 35 за прошлый год в счастливую дюжину попали Елена Викторовна АЛЕКСЕЕВА из г. Петушки Владимирской области, Эдуард Николаевич АНДРИЯНОВ из г. Белово Кемеровской области, Светлана Анатольевна БОРИХИНА из г. Волхов Ленинградской области, Ольга Сергеевна ВОРОНИНА из г. Грязовец Вологодской области, Светлана Викторовна ГОЛОВАНОВА из г. Серпухов Московской области, Александр Васильевич ГОЛОВЛЕВ из Ульяновска, Валентина Викторовна ДОРОВСКАЯ из г. Петровск-Забайкальский Читинской области, Валентина Николаевна КОПАСОВА из Барнаула, Надежда Васильевна ЛУНЕВА из г. Каргат Новосибирской области, Эльвира Григорьевна РЫЧАГОВА из Нижнего Новгорода, Ксения Александровна РЯБОВА из Южно-Сахалинска и Евгения Владимировна ТЕРЕНТЬЕВА из г. Черняховск Калининградской области.

Поздравляем победителей!



Эдуард АНДРИЯНОВ

— "Друг дома" № 33

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 23.09.2002 г.



Для малыша и мамы серьезным периодом может стать время появления первых зубов. Обычно зубки режутся у детей в возрасте от полугода до десяти месяцев. Впрочем, педиатры говорят, что все здесь связано с наследственностью, - зубки могут появиться как в четыре месяца, так и в год.

Как правило, зубки прорезываются один за другим. Порядок таков: сначала появляются два нижних резца, потом два верхних, позже боковые резцы - сначала верхние, потом нижние, затем по одному коренному и так далее. Спе-

Материнство - безусловное счастье, если ребенок здоров и весел. Но, если вы только недавно стали мамой, вас ждут испытания: требовательные крики по ночам, пеленки-распашонки и регулярное кормление. Но, как говорится, где шипы, там и розы. Просто надо быть готовым к трудностям и сделать все, чтобы их минимизировать.

циалисты говорят, что неправильный порядок прорезывания зубов может говорить о состоянии здоровья ребенка. У девочек, как правило, зубки появляются чуть раньше, чем у мальчиков, но обычно у всех малышей в период появления первых зубов действует так называемое правило четырех: начиная с 6-месячного возраста выдвигайте по 4 зуба в каждом направлении до тех пор, пока не появится "полный комплект" из 20 зубов. Обычно к этому времени уже появляются первые коренные зубы после 12

прорезывание зубов могут и другие заболевания.

Как же все-таки определить, режутся ли у малыша зубки или его беспокоит что-нибудь еще?

Во-первых, появление зубов можно определить по внешним признакам. У некоторых детей еще за несколько месяцев до прорезывания видны бугорки на деснах. Проведите пальцем по переднему краю десен ребенка. Если нащупаете бугорки, сомнения нет - десны уже набухли и скоро появятся зубки.

Самым ярким признаком является слюнотечение. Избыток слюны может даже вызывать кашель у малыша. Кроме того, вы не сможете не заметить, что ребенок тянет в рот все,

различные звуки, привлекающие внимание малыша. Впрочем, массажеры не должны быть слишком большими, чтобы просто не растянуть рот.

Не давайте ребенку грызть старые игрушки. Они могут быть не только негигиеничными, но и вредными, если покрыты, например, краской на свинцовой основе. Также нельзя давать ему тянуть в рот пластмассовые предметы, состоящие из мелких деталей или легко ломающиеся. Лучше всего подойдут резиновые игрушки. При их покупке обязательно обращайте внимание на этикетки. Некачественные игрушки могут, например, содержать хлористый поливинил и быть токсичными.

Еще один распространенный симптом - повышение температуры. Но опять-таки не все педиатры склонны связывать с ним прорезывание зубов. Многие врачи говорят, что именно в этот период ребенок теряет иммунитет, приобретенный еще в материнской утробе, и пытается получить свой. Процесс этот непростой, на пальцах о нем не расскажешь, но именно он часто сопровождается поносом и повышенной температурой. Хотя небольшое повышение температуры все-таки может быть и результатом воспаления десен. В любом случае, если температура держится более

различные звуки, привлекающие внимание малыша. Впрочем, массажеры не должны быть слишком большими, чтобы просто не растянуть рот.

Не давайте ребенку грызть старые игрушки. Они могут быть не только негигиеничными, но и вредными, если покрыты, например, краской на свинцовой основе. Также нельзя давать ему тянуть в рот пластмассовые предметы, состоящие из мелких деталей или легко ломающиеся. Лучше всего подойдут резиновые игрушки. При их покупке обязательно обращайте внимание на этикетки. Некачественные игрушки могут, например, содержать хлористый поливинил и быть токсичными.

Снимают боль также специальные капли и гели, которые вы можете найти в аптеке. Впрочем, они устраняют неприятные ощущения только на короткое время, но и этот промежуток может позволить ребенку уснуть. Главным преимуществом этих средств является то, что они содержат противовоспалительные и обезболивающие вещества и приятны на вкус. Например, гели "Детинокс-Н", "Мунди-зол", "Калгель". Их нужно наносить на ватку и протирать место, где прорезывается зуб. Можно также использовать капли, например препарат "Беби-дент", который применяют 1-3 раза в день по 1-2 капли. Препарат содержит ромашковый ароматизатор и заменитель сахара, поэтому капли достаточно приятны на вкус. Обезболивающий эффект появляется уже через 30 секунд. Есть еще средства, которые вызывают онемение десен и снижают боль. Впрочем, в любом случае тщательно следуйте инструкциям. Или - безопасным методом народной медицины, например смазывайте десны медом.

Обычно особую тревогу вызывает у мам повышенная температура, которая может "зашкаливать" за 38 градусов. Она чаще всего повышается при появлении верхних зубов. Врачи объясняют это тем, что верхние зубки больше по размеру, чем нижние, и верхняя десна плотнее нижней. Температуру нужно сбивать, давая жаропонижающие препараты. Самым безопасным и эффективным средством является сейчас парацетамол. Он быстрее всего действует в специальных детских свечах. Анальгин же, по мнению специалистов, нежелателен - при частом применении он способен повредить кроветворные органы. Аспирин детям нельзя давать вообще. Впрочем, любые

МАЛЫШ ПОКАЗЫВАЕТ ЗУБКИ



Можно воспользоваться также средствами наших бабушек - дать ребенку хлебную корку, сухарик или сушку, причем чем черствее, тем лучше. Главное, чтобы она была достаточно большой и ребенок ее не проглотил. Также можно дать малышу кусочек яблока или банана, остуженного в холодильнике и завернутого в платочек. И поите его прохладной водой или молоком.

Помните, что в этот период ребенок тянет в рот все, что видит, и за ним нужно тщательно следить. Ведь он может занести в полость рта инфекцию, способную вызвать сто-

что подворачивается ему под руку. Когда маленький зубик подходит к самой поверхности, боль в деснах малыша становится практически постоянной. Он будет хныкать, капризничать. Это может продолжаться до нескольких недель. Кроме того, ребенок будет капризничать и при кормлении. Не сердитесь на него. С одной стороны, чтобы облегчить боль, он постоянно тащит руку в рот, и вам будет казаться, что он хочет есть. Но как только малыш начинает сосать

малышей в период появления первых зубов действует так называемое правило четырех: начиная с 6-месячного возраста ожидайте по 4 зуба в каждые 4 месяца до тех пор, пока не наберется "комплект" из 20 молочных зубов. Если же зубки не появляются после 12 месяцев, стоит задуматься. Это может быть связано с отсутствием в деснах зачатков зубов, их недоразвитием, неправильным расположением в десне или даже гибелью. Такая ситуация иногда является следствием того, что ваш ребенок перенес тяжелое заболевание, такое, как рахит, отит, какие-то другие воспалительные процессы или даже сильный стресс. Ведь на самом деле дети уже рождаются с полным набором из 20 молочных зубов, но они "спрятаны" в деснах и ждут возможности появиться.

Нельзя никогда заранее определить, каким будет этот процесс появления зубов. У одного ребенка они прорезываются быстро и безболезненно, у другого - с мучениями. Когда острый край зуба преодолевает чувствительную ткань десен, малышу становится больно, и он беспокоится, кричит. Однако "маскироваться" под

капризничать. Это может продолжаться до нескольких недель. Кроме того, ребенок будет капризничать и при кормлении. Не сердитесь на него. С одной стороны, чтобы облегчить боль, он постоянно тащит руку в рот, и вам будет казаться, что он хочет есть. Но как только малыш начинает сосать грудь или соску, боль усиливается, и он будет отказываться от еды. Ночью же болезненные ощущения у ребенка не проходят, поэтому он просыпается и часто плачет.

Многие мамы говорят, что у детей во время появления первых зубов возникает понос. Мнения докторов по этому поводу разделились. Одни считают, что это вполне возможно, - понос появляется из-за обильного слюноотечения: избыток слюны проглатывается и раздражает стул. Другие же специалисты утверждают, что слюноотечение не может изменить состояние стула. Поэтому если у вашего ребенка понос, лучше все-таки сказать об этом доктору и не ждать, когда все само собой рассосется. И еще, если ребенок во время поноса отказывается от еды, не кормите его насильно. Самое главное, чтобы он получил достаточное количество жидкости. Давайте ему свежесваренный подсла-

трих дней, необходимо обратиться к врачу.

Иногда на деснах ребенка могут появиться синеватые бугорки. Это гематомы. Они не должны вызывать особого беспокойства у родителей, и большинство докторов рекомендуют просто дать им самостоятельно рассосаться.

Щечки малыша в период роста зубов могут быть красными из-за того, что в это время усиливается кровоснабжение челюсти. Он их потирает и часто потягивает себя за ушки.

Как же помочь маленькому страдальцу?

Когда молочные зубы прорезаются через надкостницу и соединительную ткань, в челюсти ощущаются давление и напряжение. Поэтому самое лучшее средство для него - много жевать и грызть, притом лучше что-нибудь твердое и холодное. В магазинах и аптеках продаются для этого специальные средства, например резиновые кольца с водичкой внутри. Его кладут в холодильник, остужают (но не замораживают) и затем дают малышу. Есть и другие специальные игрушки-"прорезыватели", они равномерно массируют десны различными по твердости фигурками, снимают зуд и уменьшают дискомфорт. Иногда игрушки могут издавать

Помните, что в этот период ребенок тянет в рот все, что видит, и за ним нужно тщательно следить. Ведь он может занести в полость рта инфекцию, способную вызвать стоматит. Для профилактики протирайте слизистую рта раствором соды (чайная

ложка на стакан воды), а при появлении язвочек - настоем ромашки или шалфея.

Чрезмерное количество слюны может вызвать раздражение на чувствительной коже малыша, особенно если вы постоянно вытираете ее салфетками. Обычно из-за этого на коже вокруг губ и на подбородке может появиться краснота. Излишки слюны смывайте теплой водой. А кожу смазывайте смягчающим натуральным кремом. Кроме того, специалисты рекомендуют поднять повыше матрац у изголовья ребенка, чтобы уменьшить приток крови к челюстям, когда малыш спит.

Пока зубик не прорезался, вы можете облегчить боль своему чаду, слегка массируя десны пальцем. Хорошо бы обмакнуть его для начала в холодную воду. Массировать верхние и нижние десны нужно легкими круговыми движениями в течение одной-двух минут. Покрасневшие и воспаленные места нежно разотрите отваром ромашки.

Самыми безопасными и эффективными средствами являются сейчас парацетамол. Он быстрее всего действует в специальных детских свечах. Анальгин же, по мнению специалистов, нежелателен - при частом применении он способен влиять на кроветворные органы. Аспирин детям нельзя давать вообще. Впрочем, любые лекарства нужно применять, следуя инструкции врача.

Кроме того, некоторые рекомендуют успокаивать ребенка ароматерапией. Ребенок перестанет плакать и уснет, если смочить уголок подушки небольшим количеством лавандового или ромашкового масла. Главное - следите, чтобы масло не попало на кожу малыша.

Но самое лучшее лекарство в период прорезывания зубов, как и в любой другой момент жизни ребенка, - это ваша забота, ласка и любовь. И это тот случай, когда передозировка только на пользу.

Светлана ПЕТРИЙЧУК.

СТИХИ В КАРТИНКАХ

Моей дочке, ученице 4-го класса, по программе нужно учить стихотворения. Для того чтобы разнообразить этот процесс, я изображаю стихи в рисунках. То, что можно нарисовать, рисую я, а что не получается - переписываю словами. Память у дочери хорошая, и она может учить простой зубрежкой. Но такой способ гораздо интереснее.

Вначале она сравнивает мои рисунки, а затем пользуется ими как подсказками и с гораздо большим интересом учит стихи. Об этом способе я рассказала своим подругам, имеющим детей. Вот уже год, как мы учим "стихи в картинках". Дети веселятся, но стихи запоминают очень хорошо.

Наталья ГУРОВА.
с. Гуково Ростовской области.

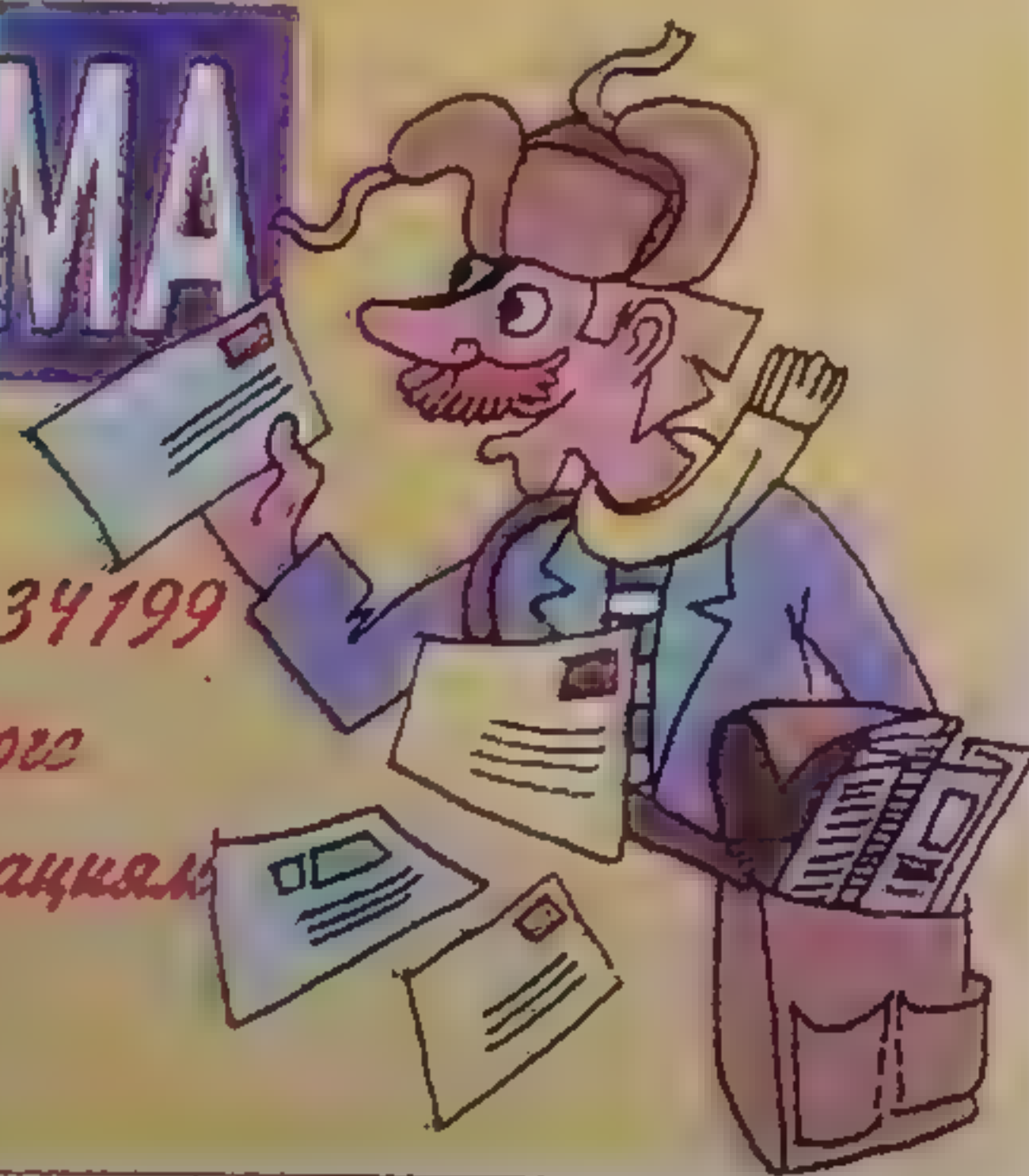
ДРУГ ДОМА

глав. подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ЖК РФ по Белевскому району

"Белевская-2002"



ХОРОШИЙ МАЛЫЙ, НО ПЕДАНТ...

Наш брак идет к разрыву (мы вместе почти три года). А дело в том, что мой муж - аккуратист. Я же привыкла к "творческому беспорядку". Он сам убирает квартиру и мои вещи, но в последнее время делает это со злостью, ворчит. А я не могу себя переделать, не могу за каждой вещью лазить в шкаф, за каждой книгой - на полку. Можно ли его "успокоить", чтобы он не был таким педантом, не злился на меня?

С.П. Хабаровский край.

- Ситуация не так проста, как пытается представить автор письма, - считает ведущий эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс" **Марина ЭСТЕР**. - Дело не в разном понимании людьми "идеального быта", когда один - педант, другой - безалаберно-творческая личность. Проблема гораздо глубже. Мне, как психологу, известно немало случаев, когда ссоры и даже развод происходили буквально на пустом месте. На-

пример, в одной семье скандалы случались из-за того, что муж "не так" выдавливал пасту из тюбика, в другой семье мужа бесила привычка жены читать одновременно несколько книг... Все мы обладаем теми или иными привычками, которые другим людям могут показаться неприятными и даже отталкивающими. Но при наличии обоюдной симпатии человек всегда готов пойти на компромисс. Ну ведь не трудно же в конце концов выдавливать

пасту из тюбика "правильно" или позволить человеку читать так, как хочется! Но в том-то и беда, что подобный компромисс подразумевает некую обоюдную добрую волю; а при отсутствии желания идти на компромисс подобные мелочи сплошь и рядом играют роль спускового крючка, катализатора конфликта.

К тому же с сожалением вынуждена констатировать, что занятая вами в описываемой ситуации позиция свидетельствует об инфантильности. Взгляните на проблему с другой стороны: муж-аккуратист изначально готов был подстраиваться под вас, убирает сам, а вы заняли такую детскую позицию: мне трудно, поэтому я не буду. Но брак изначально подразумевает компромисс, умение идти на взаимные ус-

тупки, подстраиваться друг под друга. А вы, похоже, считаете, что подстраиваться должны исключительно под вас. И дело тут даже не в том, убираете ли вы свои вещи или нет; беспорядок - не причина, а всего лишь тот самый повод, о котором я говорила выше, ибо, скорее всего (вы можете даже не осознавать этого), подобное инфантильное отношение к браку проявляется у вас и в других аспектах.

В принципе, если вы дорожите браком, вам необходимо менять свою позицию. Понятно, что в один день превратиться в аккуратистку вам не удастся. Но поговорите с мужем откровенно: возможно, вы найдете разумный компромисс. Например, пусть он убирает квартиру, при этом заведите стул, на который и бросайте свои шмот-

ки - пусть сохранится уголок вашего любимого "творческого беспорядка". И - пусть не пугает вас некоторый меркантильный оттенок фразы - обязательно давайте ему что-нибудь взамен. Регулярно, к примеру, балуйте его всякими вкусностями, сакцентрируйте внимание на внешних проявлениях заботы о нем: следите, пришиты ли у него пуговицы, выглажены ли рубашки. Дело даже не в том, что мужик сам себе пуговку не пришьет; просто подобные проявления заботы стимулируют мужчину на аналогичные ответные действия, эмоции. В конце концов, научитесь уважать его любовь к аккуратности! Или хотя бы проявляйте это уважение внешне. В противном случае позиция "не мешайте мне жить так, как я привыкла" приведет к разводу очень быстро.

**Записал
Алексей ТУМАНОВ.**

1. Какие ассоциации вызывает у вас имя Лолита?

а) кажется, это название сигарет;

б) имеется в виду Лолита из кабаре-дуэта "Академия";

в) так звали героиню известного романа В. Набокова.

2. Кому принадлежат строки: "Склонив уста к пылающим устам, в объятиях любовниц умирайте"?

а) звучит весьма эротично. Наверное, автор - какой-то пылкий западноевропейский поэт;

б) не знаю, кому, но я бы с удовольствием упала в его жаркие объятия;

в) Пушкин, что ли?

3. Как вы истолкуете поговорку "Старый конь борозды не испортит"?

а) что-то старое, из крестьянской жизни России;

б) безусловно, это изречение имеет под собой какую-то тождественность;

в) это характеристика немощного, но пылкого любовника.

ДОРОГА В ХРАМ ЛЮБВИ

Вы когда-нибудь серьезно задумывались над тем, какую роль в вашей жизни играет любовь к мужчине? Да и вообще - о роли, которую играет секс в вашей жизни? Чтобы разобраться в этом, ответьте на вопросы теста, составленного, причем, с известной долей юмора, причем, думается, это лучше делать наедине с собой.

в) "Империя чувств" (Япония).

10. Женщина, с которой вы взяли бы пример:

а) Жанна д'Арк;

б) принцесса Диана;

в) Клеопатра.

11. Знаете ли вы, кто такой Аполлон?

а) так назывался американский космический корабль;

б) бог любви и красоты, герой мифов;

17. О чем вы способны думать в разгар бурной ночи?

а) как бы не забеременеть;

б) разве можно думать о чем-то в подобные моменты?

в) меня посещают эротические фантазии.

18. Вы делаете комплименты партнеру?

а) хвалю его, когда ему удается повернуть выгодную сделку, когда удалось угодить мне



в) Пушкин, что ли?
**3. Как вы истолкуете по-
словицу "Старый конь бо-
розды не испортит"?**

- а) что-то старое, из крестьянской жизни России;
- б) безусловно, это изречение имеет под собой какую-то подоплеку;
- в) это характеристика немолодого, но пылкого любовника.

4. Какие сексуальные проявления вы сочли бы аморальными, неприемлемыми для себя лично?

- а) я вообще секс не люблю;
- б) мне кажется отвратительным групповой вариант;
- в) у секса нет морали!

5. Признайтесь, кто вы больше в душе: гейша (развлекательная и увеселяющая гостей без дальнейшего продолжения) или гетера (ведущая свободный, не скованный условностями образ жизни)?

- а) не надо меня оскорблять;
- б) пока для меня недостижимо ни то, ни другое;
- в) стараюсь "работать" в обоих направлениях.

6. Вы читали книгу "Эммануэль"? А может быть, фильм смотрели? Ну и как это вам?

- а) "рвотный порошок";
- б) забавно;
- в) здорово, надо тоже так попробовать.

7. Ваши любимые сказочные персонажи:

- а) Золушка;
- б) герои сказок Шахерезады из "Тысячи и одной ночи";
- в) героический Эрот, русский Лель, индийский Кама.

8. У вас появилось свободное время, а на книжной полке - всего три книги. Какую из них вы выберете?

- а) "Алые паруса" А. Грина;
- б) "Песнь песней" Соломона;
- в) Камасутра.

9. Фильм, который вы с удовольствием смотрели несколько раз подряд:

- а) "Девичья слеза";
- б) "Девять с половиной недель";
- в) "Секс-Анж".

чем, думается, это лучше делать наедине с собой.

в) "Империя чувств" (Япония).

10. Женщина, с которой вы взяли бы пример:

- а) Жанна д'Арк;
- б) принцесса Диана;
- в) Клеопатра.

11. Знаете ли вы, кто такой Аполлон?

- а) так назывался американский космический корабль;
- б) бог любви и красоты, герой древнегреческих мифов;
- в) безупречно сложенный красавец.

12. Какие ассоциации вызывает у вас слово "кролик"?

- а) хорошо, что напомнили, - надо будет купить и приготовить ко дню рождения, обожаю тушеную крольчатину;
- б) а, это такой вредный герой мультяшек;
- в) символ журнала "Playboy".

13. У вас есть тайны от мужа или любимого мужчины?

- а) да, я от него припрятала кое-какие денежки;
- б) он незнаком с некоторыми из моих друзей;
- в) конечно, ведь настоящая женщина должна быть загадкой.

14. Вы оказывались когда-либо в пресловутом "треугольнике"?

- а) когда пролетала над Бермудскими островами;
- б) к сожалению, с двумя женскими "углами";
- в) и даже в "четырёхугольнике" с тремя мужчинами.

15. Видите ли вы эротические сны?

- а) ну, если эротическим сном можно назвать рыбалку... Дело в том, что если я ловлю во сне рыбу, то вскоре обязательно забеременею;
- б) иногда, когда на долгое время остаюсь без мужского внимания;
- в) я грежу эротикой наяву.

16. Вы когда-нибудь играете роль лидера в постели?

- а) иногда и я сплю с краю, а не у стены;
- б) изредка я проявляю инициативу;
- в) мы достойные "конкуренты".

17. О чем вы способны думать в разгар бурной ночи?

- а) как бы не забеременеть;
- б) разве можно думать о чем-то в подобные моменты?
- в) меня посещают эротические фантазии.

18. Вы делаете комплименты партнеру?

- а) хвалю его, когда ему удается повернуть выгодную сделку, когда удалось угодить мне подарком;
- б) иногда говорю о его недюжинной мужской силе;
- в) постоянно восхищаюсь некоторыми частями его тела.

19. Вам нравится в полном неглиже крутиться перед зеркалом в ванной?

- а) что за глупости! У меня на это нет времени;
- б) иногда, когда никого нет дома;
- в) и не только в ванной.

20. Цель возможной поездки в Индию:

- а) говорят, там недорогие изделия и украшения из кожи;
- б) люблю экзотику;
- в) моя самая сокровенная мечта - посетить храмы любви.

21. Оказалось, что на курорте, куда вы приехали отдохнуть, есть только пляж nudistov:

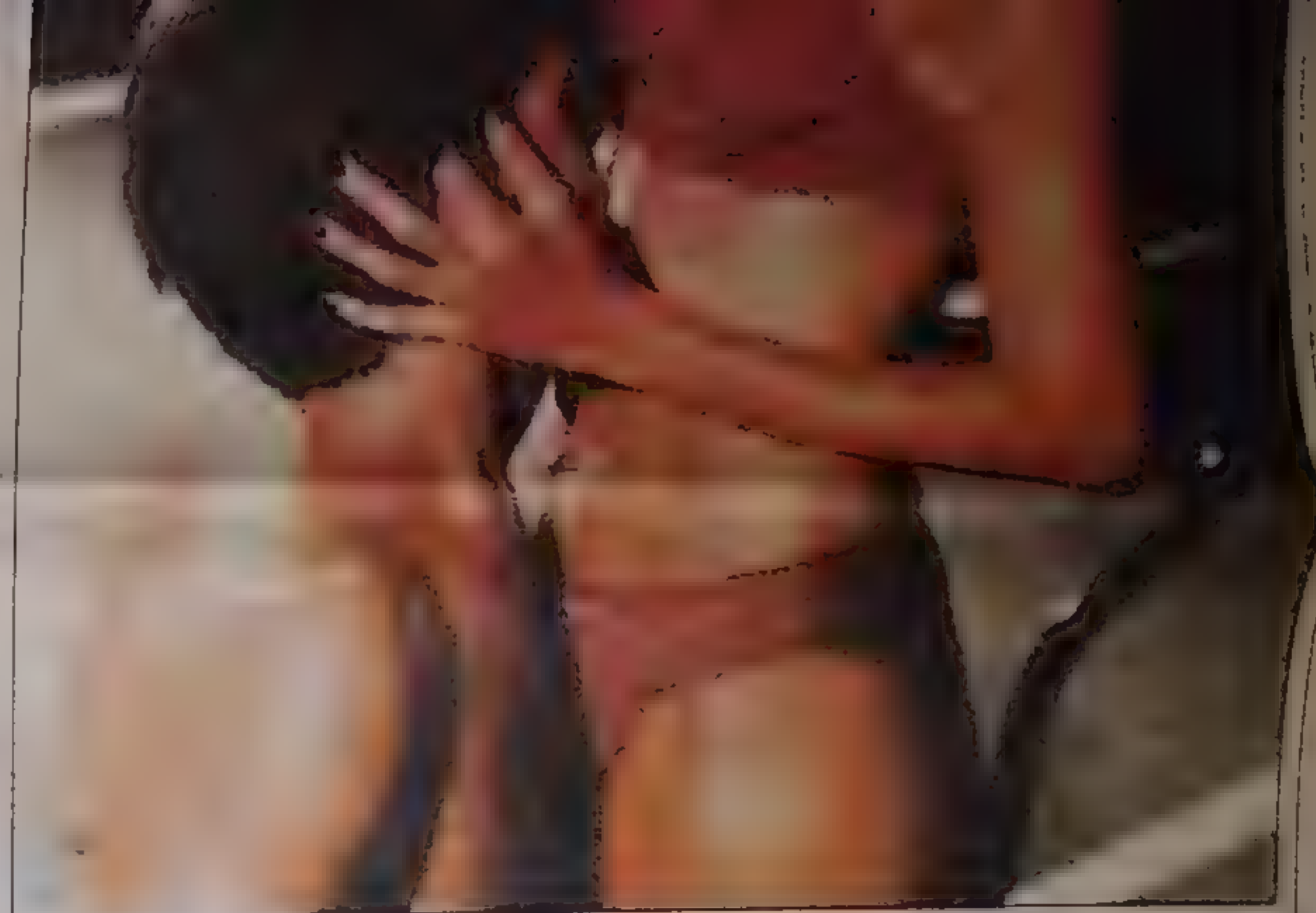
- а) безобразие! Немедленно уеду оттуда;
- б) дуракаваляние, конечно, но почему бы не посмотреть;
- в) я и на обычном пляже всегда обхожусь без верхней части купальника.

22. Вас пригласили в баню, но у вас нет с собой купальника. Ваши действия:

- а) конечно, откажусь;
- б) поинтересуюсь, выдают ли напрокат полотенца или простыни, и воспользуюсь ими;
- в) извините, а зачем в бане вообще нужен купальник?

23. Как вы относитесь к мужскому стриптизу?

- а) сейчас и такое есть?! О времена, о нравы!
- б) если есть женский, почему бы не существовать и мужскому? Специально, конечно, смотреть не пойду, но если в



руки попадет видеокассета с записью чего-то подобного, то уж точно посмотрю.

в) посещаю клубы с такими представлениями и получаю от этого море удовольствия.

24. Вы хоть раз бывали в sex shop?

- а) боже упаси! Гадость какая!
- б) как-то заходила исключительно ради любопытства;
- в) периодически покупаю в нем разные забавные "игрушки".

25. Какая установка из перечисленных ниже больше всего подходит к вашему типу отношений с мужчинами:

- а) береги честь смолоду;
- б) не угодишь телом, не угодишь и делом;
- в) любое сладострастие под сенью любви целомудренно.

Теперь подведите итоги

За каждый ответ "а" наградите себя 2 баллами, за ответ "б" - 1 баллом и ответ "в" - 0 баллов.

40-50 баллов. Закомплексованность лишает вас многих счастливых мгновений жизни. Вы отвергаете мир наслаждений, он отвергает вас. Пора отказаться от ложных представлений о женской "нравственности" и жить полноценной жизнью.

15-39 баллов. Вы из тех женщин, которые вовремя по-

няли, что бабушки и мамы, давая советы типа "путь к сердцу мужчины лежит через его желудок", умолчали об основном способе разбивания сердец. Постарайтесь быть более чувственной и сексуальной, оставьте глупые сомнения.

0-14 баллов. Вы женщина, обладающая похвальной эрудицией и в достаточной степени раскрепощенная. Для вас секс одновременно и выражение любви, и физиологическая разрядка, и развлечение. Маленькое предостережение: случайно не переступите ту грань, за которой начнет действовать установка: "Ночь, проведенная в одной постели, - еще не повод для знакомства".

Подготовил
Владимир МИХАЙЛОВ.





НАСМОРК ИЛИ АЛЛЕРГИЯ

Насморк подхватить легче легкого в любое время года - просквозило, вот и приходится менять за день чуть ли не по десятку носовых платков. Неприятное это дело, а потому человек побыстрее начинает применять или народные средства - лук есть, дышать над свежесваренной картошкой, или капать в нос сильные препараты.

Но прежде чем все это использовать (заметим, что народные средства вреда не принесут, тогда как неумеренное потребление "даров" аптеки, особенно импортных, может и навредить), проверьте себя на аллергию. Ведь если в любое время года насморк возникает от постоянного для вас аллергена, то весной и летом может возникнуть от пыльцы каких-либо цветов, запаха скошенного сена и многого другого.

Посему знать, что же произошло - простыли или организм на что-то в воздухе среагировал, весьма желательно. Не хотите стоять в очереди к врачу, можете это сделать при помощи предлагаемого теста.

Зачислите количество набранных очков.

1. Часто ли появляется у вас насморк летом и весной?

Постоянно - 4, часто - 3, иногда - 2, редко - 1.

7. Страдает ли кто-нибудь из ваших близких родственников сенной лихорадкой, астмой, нейродермитом, крапивницей?

Да - 4, нет - 0.

8. Была ли у вас когда-нибудь аллергия на косметику?

Да - 4, нет - 0.

9. Бывает ли при насморке зуд в носу, частое чихание?

Постоянно - 4, часто - 3, иногда - 2, редко - 1.

10. Были ли у вас приступы затрудненного дыхания?

Да - 4, нет - 0.

11. Связано ли появление насморка с цветением каких-то известных вам растений?

Да - 2, нет - 0.

12. Вы чихаете чаще обычно

го, когда убираете квартиру или роетесь в старых книгах?

Да - 4, нет - 0.

13. У вас когда-нибудь была аллергия на продукты?

Да - 4, нет - 0.

14. Принимали ли вы когда-нибудь от насморка противоаллергические препараты?

Нет, не случилось - 2; да, но без результата - 2; да, и результат был хорошим - 4.

15. Замечали ли вы, что у вас чешутся глаза или нос, когда вы играете с кошкой или собакой?

Да - 4, нет - 0.

А теперь суммируйте набранные очки.

Если вы набрали **меньше 8 очков** - скорее всего, ваш насморк с аллергией не связан.

От 8 до 13 очков - вам

ОКСАНКА, ДЕРЖИ ОСАНКУ!

Хорошая осанка - это не только красиво, но и для здоровья полезно: не будет условий для раннего развития заболевания, которое медики называют остеохондрозом позвоночника. Как же формировать правильную осанку у детей с самого рождения? Об этом рассказывает врач лечебной физкультуры 28-й Минской городской поликлиники Ольга КОЗУБ.



Человеком с правильной осанкой можно любоваться: формы тела его пропорциональны, голова расположена прямо, плечи развернуты и как бы слегка отодвинуты назад, грудь выпуклая, живот подобран. Формировать такую осанку начинайте в раннем возрасте за счет силы мышц и правильного распределения мышечной тяги: соотношения мышц - сгибателей и разгибателей. С годами осанка закрепляется. И если у ребенка слабый мышечный корсет, то формируется и фиксируется неправильная осанка.

Дети-дошкольники не могут долго сидеть или неподвижно стоять. Мышцы спины, стоп у них еще слабые - значит, во избежание быстрой утомляемости они должны менять позу каждые 3-5 минут. А некоторые строгие мамы, между прочим, покрикивают на своих непосед: "Что ты все время вертишься? Сядь и замри!" Не понимая, что таким образом наносят их организму непоправимый вред.

Обратите внимание на создание условий, способствующих формированию правильной осанки. Спать малыш должен на жесткой постели с плоской подушкой. Мебель, которой он пользуется, должна соответствовать его росту. При отсутствии специальной мебели с регулируемой высотой стола и сиденья приспособьте обычную домашнюю мебель, положив что-либо на стул для увеличения высоты сиденья и подставив под ноги подставку, чтобы стопы опирались на нее. Приучая ребенка сидеть за столом, следите, чтобы он держал голову прямо или слегка наклонив вперед, а плечи - симметрично, параллельно краю стола, локти свободно размещая на столе и ни в коем случае

Посему знать, что же произошло - простыли или организм на что-то в воздухе среагировал, весьма желательно. Не хотите стоять в очереди к врачу - можете это сделать при помощи предлагаемого теста. Записывайте количество набранных баллов.

1. Часто ли появляется у вас насморк летом и весной?

Да - 2, нет - 0.

2. Плохо ли вы переносите запах духов, табака, бензина?

Да - 2, нет - 0.

3. Закладывает ли нос, когда ложитесь спать, так, что вскоре переходите на дыхание ртом?

Да - 2, нет - 0.

4. Как долго не проходит обычный насморк?

Более двух недель - 4, две недели - 3, неделю - 2, 2-3 дня - 1.

5. Бывает ли, что при насморке слезятся и зудят глаза?

Всегда - 4, часто - 3, иногда - 2, редко - 1.

6. Как часто в течение года бывает длительный насморк?

вас чешутся глаза или нос, когда вы играете с кошкой или собакой?

Да - 4, нет - 0.

А теперь суммируйте набранные очки

Если вы набрали **меньше 8 очков** - скорее всего, ваш насморк с аллергией не связан.

От 8 до 13 очков - вам следует обсудить с лечащим врачом возможность лечения насморка антиаллергическими препаратами.

От 14 до 18 очков - вам стоит обратиться к врачу-аллергологу, поскольку вероятность того, что ваш насморк имеет аллергическую природу, довольно велика.

От 19 до 23 очков - почти наверняка вы аллергик, и вам стоит лечить насморк только противоаллергическими препаратами.

Выше 23 очков - вам необходимо серьезное обследование у аллерголога, у вас высока вероятность других аллергических заболеваний кроме аллергического насморка.

Подготовил
Владимир МИХАЙЛОВ.

ПОПИЛ - ПОЖУИ

Ничего особо вредного в этих напитках нет. Разве что у вашего сына гастрит, язвенная болезнь или иное заболевание желудочно-кишечного тракта, органов брюшной полости, некоторые из которых не только "Пепси", но и газированные напитки вообще противопоказаны. И раз уж он считает себя "новым поколением, которое выбирает "Пепси", пусть будет

Мой сын постоянно пьет всякие "пепси". А я слышала, что это вредно. Так ли это?

Марина СЕМЕНОВА.
г. Подольск
Московской области.

последовательным и жует какой-нибудь "Орбит". Во всяких "колах" и "спрайтах" очень много химических красителей, кислот, ароматизаторов и вкусовых добавок, которые разрушают зубную эмаль, а тот же "Орбит" нейтрализует их воздействие.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.



- Формирование правильной осанки у вашего ребенка начинайте с младенчества, когда определяются физиологические изгибы позвоночника. У новорожденных он имеет форму пологой дуги, обращенной выпуклостью внутрь. Шейный изгиб позвоночника формируется к 2-3 месяцам в процессе освоения навыка держать головку. Следующий изгиб - поясничный лордоз - формируется, когда ребенок начинает вставать и садиться. Чтобы не вызвать искривления позвоночника, сажайте ребенка лишь в том случае, если он может делать это сам. Все физиологические изгибы полностью формируются к тому времени, когда ребенок начинает ходить. Но они остаются незафиксированными до 7-12 лет и сохраняются лишь за счет активной работы мышц. Вот почему так важно с раннего возраста формировать мышцы у ребенка, равномерно и гармонично согласуя мышечные движения и нагрузки. Научите вашего малыша правильно сидеть, следите за его походкой. Он должен больше бегать и плавать - именно такие занятия гармонично включают все группы мышц.

После 11-12 лет изгибы позвоночника фиксируются за счет определенного соотношения его костных и хрящевых элементов.

Окончательное формирование и закрепление изгибов завершается к 18-20 годам. Родители не должны забывать и о том, что периоды усиленного роста ребенка сменяются периодами активного накопления мышечной системы, то есть округления. В первые периоды велика опасность появления нарушений осанки, прогрессирования сколиоза. В это время особенно вредны чрезмерные физические нагрузки, которые могут ускорить процесс окостенения, замедлить и даже остановить рост трубчатых костей в длину. Следите также, чтобы в эти периоды ребенок как можно реже принимал неудобные, напряженные позы. Ускоренный рост у девочек происходит от 4 до 6,5 года и от 8,5 до 12 лет. Максимальное же увеличение длины тела (более 7 см за год) приходится на 11,5 года. После 12 лет рост тела девочек значительно замедляется и после 16 лет почти прекращается.

У мальчиков усиленный рост тела наблюдается с 4 до 5,5 года и с 11 до 14 лет. Максимальное увеличение длины тела (более 8 см в год) приходится на 13,5 года. После 14 лет мальчишки растут меньше, а после 17-18 лет рост тела может вообще прекратиться, хотя у некоторых возможен активный рост и в период 16-25 лет.

подставку, чтобы стопы опирались на нее. Приучая ребенка сидеть за столом, следите, чтобы он держал голову прямо или слегка наклонив вперед, а плечи - симметрично, параллельно краю стола, локти свободно размещая на столе и ни в коем случае не свешивая их с него. Туловище должно располагаться вертикально, ровно. Ноги в тазобедренных и коленных суставах должны быть согнуты под углом 90 градусов, ступни - стоять на полу. Расстояние до поверхности стола должно составлять 30-35 см, что соответствует длине предплечья и кисти. Поставленная на локоть рука ребенка должна кончиками пальцев достигать уровня глаз. Контролируйте осанку ребенка и тогда, когда он смотрит телевизор, ест, играет за компьютером или стоит. При этом не забывайте, что у детей младшего возраста, особенно нетренированных, мышцы слабые - им не всегда удается долго удерживать правильную осанку. Поэтому необходимо чередование нагрузки и позы, давать расслабление уставшим мышцам. А лучше с раннего возраста приобщать ребенка к спортивным тренировкам с целью создания мышечного корсета, который и служит основой правильной осанки и, как следствие, здорового позвоночника. Вначале такие занятия будут носить форму игры, потом обязательный физкультурный комплекс по утрам станет просто неотъемлемой частью здорового образа жизни. Так что болеть или не болеть вашим детям остеохондрозом - зависит во многом от вас, родители.

Записала
Татьяна НИКОЛАЕВА.

Капуста содержит целый ряд полезных для организма веществ. Минеральные соли, особенно соли калия, которыми богата капуста, способствуют выведению из организма излишков жидкости. Калий, как известно, необходим для сокращения мышц, для действия многих ферментов, он улучшает работу сердца. Вот почему капуста особенно полезна в меню тех, кто страдает заболеваниями сердца, почек, нарушениями водно-солевого обмена.

Особенно богата капуста витамином С - в ней его столько же, сколько в апельсинах и лимонах. Благодаря наличию аскорбиновой кислоты капуста способствует выведению из организма холестерина и препятствует развитию атеросклероза.

Целебным свойствам капусты - свежей и квашеной, - можно посвятить

ДЕРЖИТЕ В АПТЕЧКЕ КАПУСТНЫЙ ЛИСТ

Издавна капуста ценилась не только как пищевое, но и как важное лекарственное растение. Например, ее считали прекрасным средством от опьянения. У древних греков капуста служила символом трезвости. Народная мудрость гласила: "Съешь капусту перед питьем - не опьянеешь, съешь после - разгонишь хмель".

отдельный лечебник. Например, такой...

Ангина. При ангине полезно привязывать на горло свежие слегка отбитые листья капусты белокочанной, сверху утеплить. Листья менять каждые 2 часа. При воспалениях горла полезен разведенный водой капустный сок - для полоскания.

Бессонница. Избавиться от нее поможет свежий капустный сок с сахаром в смеси с отваром капустных семян.

Гастрит. При хроническом гастрите и для его профилактики хороша кислая капуста (главным образом ее сок).

Головная боль. При головной боли прикладывать к голове свежие листья белокочанной капусты.

Запор. В виде слабительного полезно пить теплый рассол или рассол капусты с дрожжами. Если запор очень сильный, следует мелко натереть (на завтрак) большую чашку свежей капусты и яблок, ничего другого есть нельзя. При запорах эффективно применяется капустный сок.

Кашель. Свежий капустный сок с сахаром отлично действует против кашля.

Ожоги. При ожогах прикладывать измельченные листья капусты, смешанные с сырым яичным белком. При ожогах первой степени (наблюдаются краснота и жжение) прикладывать кислую капусту, почаще меняя ее.

Печень, желчный пузырь. Некоторые знахари лечили болезни печени смесью рассола квашеной капусты и томатного сока по полстакана каждого. При камнях в желчном пузыре кислая капуста вредна.

Раны. Запекшуюся на ране кровь легко отмочить кислой капустой.

Суставы. К больным суставам прикладывают свежие листья капусты.

Язва. Рубцеванию язвы желудка способствует капустный сок. Принимать его надо по 1-1,5 стакана четыре раза в день за 45 минут до еды. Курс лечения - 40 дней. Его можно повторить через 4-6 месяцев. Хранить сок нужно не больше суток и только в стеклянной или эмалированной посуде. При употреблении капустного сока удивительно быстро подается лечению язва двенадцатиперстной кишки.

Юлия СМЕРНОВА.



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

НОВЫЕ МОДЕЛИ ИЗ ГЕРМАНИИ, ДАНИИ, ШВЕЙЦАРИИ.

Миниатюрные, автоматические, цифровые

Из множества различных моделей (более 80) вам подберут одну, которая поможет разборчиво слышать речь, будет комфортна и приемлема по цене.

Медицинский Центр "ЭЛЕСОН", Москва, Проточный пер., 5, тел. 241-2186, 241-5318

www.eleson.da.ru

E-mail: eleson@cityline.ru

лиц. МДКЗ 10152/1611

Домашний доктор

новинка!

ВАМ ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ ЧУДО-"НЕВОТОН" - ТЕПЕРЬ ЦИРКОНИЕВЫЙ ОН!

Замечательный успех российской медицины

тон", у меня была постоянная температура от 37,2 до 39,2. И никакие лекарства не помогали.

Получив "Невотон", я тут же приложила его к больному месту (возле щиколотки), а через 2 дня у меня по всей красной поверхности высыпали двадцать три гнойника и еще 3-4 дня высыпали по две-три штуки. Очисти их и смазав антисептической

И в этом случае лечебный эффект от "Невотона-Циркония" был еще лучше. Легче бы зажили послеоперационные швы, нормализовалось давление, прошли боли разного происхождения. Ведь каждый из компонентов "Невотона-Циркония" способен по отдельности снизить и нормализовать давление, снять боль, ускорить заживление ран, остановить воспалительные процессы.

ственной, избавиться от "букета" самых разных заболеваний с помощью "Невотона-Циркония", что успешно делают по всей России и за рубежом сотни тысяч человек.

Есть и такие, которые под разговоры о ненужности и вредности других приборов и препаратов стараются навязать больным свои средства. Те, от продажи которых они имеют прибыль. И которые...

железы, воспаления женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

Зубная боль, пародонтоз.

Сюда же можно добавить и еще некоторые заболевания: тромбоз, флебит, вегетососудистую дистонию, расширение вен, нарушение обмена веществ и склонность к ожирению, нарушение функций почек.

А как пользоваться прибором "Невотон-Цирконий"?

Прибор прост и надежен в эксплуатации. Он состоит из одной капсулы и двух...

Замечательный успех российской медицины

тон", у меня была постоянная температура от 37,2 до 39,2. И никакие лекарства не помогали.

Получив "Невотон", я тут же приложила его к больному месту (возле щиколотки), а через 2 дня у меня по всей красной поверхности высыпали двадцать три гнойника и еще 3-4 дня высыпали по две-три штуки. Очистив их и смазав антисептической мазью, я увидела, что они тут же (через сутки) заживали.

Это чудо! И краснота стала бледнеть и сужаться. Язва стала зарастать на глазах. Господи! Как я вам и Богу благодарна за этот прибор!

Сего помощью скопившаяся внутри болезнь "вылезла" наружу, где ее и добивала мазью. А ведь дело шло к гангрене, так как краснота стала местами чернеть, а площадь покраснения стала 20х30 см - полноги!

Спасибо, спасибо и еще раз спасибо!

Как видите, "Невотон" оказал замечательный эффект. Но лечение "Невотоном-Цирконием" было бы еще эффективнее. Дело в том, что металл цирконий абсолютно инертен к воздействию внешней среды. Он обладает антисептическим действием и в 2,5 раза более бактерициден, чем серебро. Прибавим к этому лечебную помощь магнито- и рефлексотерапии, которая лежит в основе действия "Невотона". Болезни очень трудно устоять перед объединенной силой нового прибора.

Конечно, если бы Валентина Архиповна имела наш "Невотон-Цирконий", ее исцеление оказалось бы еще более "чудесным".

- Владимир Николаевич, а вы могли бы привести еще какой-нибудь конкретный пример?

- Пожалуйста. Письмо из Тюмени, от Кликушиной А. Н.:

"Уважаемые создатели биокорректора "Невотон"! Очень благодарю вас за прекрасное изобретение.

Я пользуюсь этим прибором уже второй год. Мне пятьдесят лет, я забыла, что такое давление (у меня гипертония II ст.), почти исчезли боли в сердце, укрепилась нервная система, прошли боли в позвоночнике у моей дочери, вылечила хронический бронхит.

Моей сестре в июле 2001 года сделали очень серьезную операцию по удалению опухоли. Она носит "Невотон" постоянно. У нее быстро зажили швы после операции, самочувствие сейчас хорошее. Химиотерапия проходит легче, чем у других. Она говорит, что будет носить "Невотон" все время".

И в этом случае лечебный эффект от "Невотона-Циркония" был бы еще лучше. Легче бы зажили послеоперационные швы, нормализовалось давление, прошли боли разного происхождения. Ведь каждый из компонентов "Невотона-Циркония" способен по отдельности снизить и нормализовать давление, снять боль, ускорить заживление ран, остановить воспалительные процессы.

Соединяясь, лечебные свойства "Невотона" и циркония взаимно усиливаются. Клинические испытания это подтверждают. Чудо-"Невотон" становится еще сильнее - а вы еще быстрее справляетесь со своей болезнью!

Даже абсолютно здоровым людям (если они вообще есть) рекомендуется носить "Невотон-Цирконий" - в целях профилактики. При этом происходит коррекция в положительную сторону функционального состояния организма.

- Что представляет собой "Невотон-Цирконий"?

- Это маленькая неразборная капсула. Внутри находится источник магнитного поля со специальными энергетическими характеристиками, которые активизируют работу клеток организма. Под воздействием прибора они начинают самоочищаться, избавляться от шлаков, улучшается их насыщение кислородом и улучшается обмен веществ. Снаружи на "Невотон" напылен слой циркония. Такое напыление - очень сложный процесс. Оно происходит под воздействием огромных температур в специальной камере. Внешне "Невотон-Цирконий" мало чем отличается от старого "Невотона", ведь сталь и цирконий очень похожи. Но по сути своей это совершенно новый замечательный прибор. Он дает возможность в домашних условиях каждому больному пользоваться его мощным лечебным воздействием.

Хочу в связи с этим рассказать об одной неприятной вещи, с которой я столкнулся, выезжая на консультации в различные регионы России.

Там мне приходилось встречаться с отдельными докторами, которые отрицают все; чего сами не знают. (А знают они, к сожалению, очень и очень мало.) Лечебная сила "Невотона" и тем более "Невотона-Циркония" им конечно же неизвестна. Их нежелание признавать самые очевидные факты просто удивительно. И ладно, если такое дремучее невежество затрагивало бы только их самих. Но эти "доктора" лишают многих людей возможности, иногда един-

ственной, избавиться от "букета" самых разных заболеваний с помощью "Невотона-Циркония", что успешно делают по всей России и за рубежом сотни тысяч человек.

Есть и такие, которые подразговори о ненужности и вредности других приборов и препаратов стараются навязать больным свои средства. Те, от продажи которых они имеют прибыль. И которые стоят гораздо дороже "Невотона-Циркония", при этом намного уступая ему в оказываемом лечебном эффекте.

Старайтесь поменьше слушать этих "горе"-докторов: будет гораздо больше пользы для вашего здоровья и содержимого вашего кошелька!

- Спасибо вам большое! Посоветуйте что-нибудь пожилым людям, имеющим не одно, а несколько заболеваний.

- Да, конечно, лечить "букет" болезней, особенно если они застарелые, безусловно, сложнее. Но, поверьте, их тоже можно вылечить. Некоторые болезни поддаются лечению быстро, но есть застарелые болячки, над которыми стоит потрудиться несколько недель и, быть может, месяцев. Так что лечитесь и будьте здоровы. Прибор помог десяткам тысяч пожилых людей. Он обязательно поможет и Вам.

А о "Невотоне-Цирконии" скажу, что прибор прошел серьезные клинические испытания и имеет сертификат Минздрава России.

Перечень заболеваний, при которых прибор наиболее эффективен, следующий:

- Поражение опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

- Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой.

- Заболевания печени и желчного пузыря.

- Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемические болезни сердца, гипертония I-II стадии.

- Неврологические и нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.

- Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчно-каменная болезнь (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной

железы, эректильная дисфункция, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

- Зубная боль, пародонтоз.

Сюда же можно добавить и еще некоторые заболевания: тромбоз, флебит, вегетососудистую дистонию, расширение вен, нарушение обмена веществ и склонность к ожирению, нарушение функций почек.

- А как пользоваться прибором "Невотон-Цирконий"?

- Прибор прост и надежен в эксплуатации. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное - это капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря, и лечебный процесс начался. В прилагаемой к прибору инструкции подробно рассказывается, как и сколько времени пользоваться прибором при том или ином заболевании. Для его работы не нужны дополнительные источники энергии. Пользоваться одним прибором может вся семья и знакомые. Кстати, "Невотон-Цирконий" может не только вылечить, но и уберечь от многих болезней. Так он снимает стрессы, повышает иммунитет, работоспособность, изгоняет бессонницу. Поэтому он полезен детям и здоровым людям.

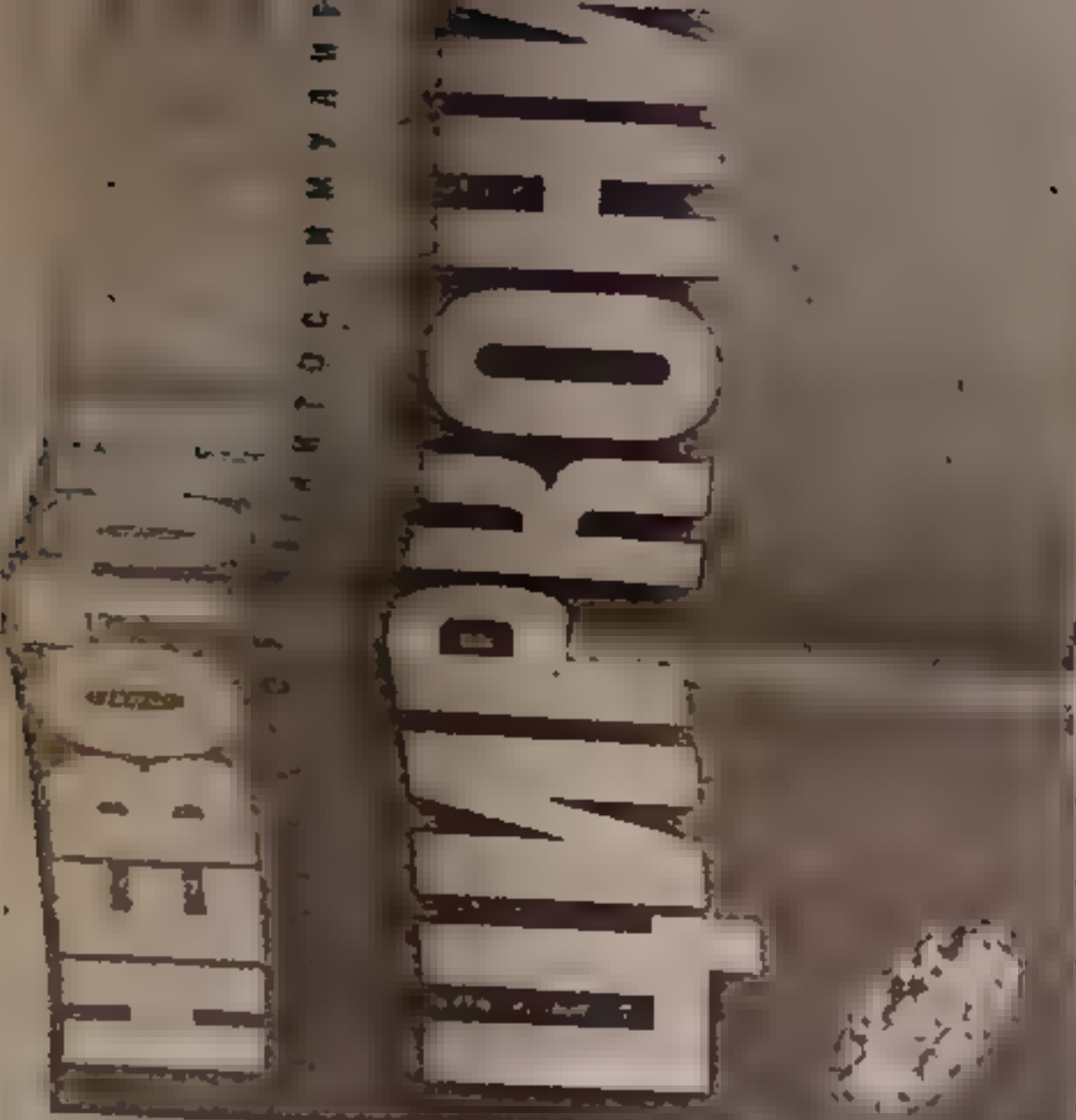
В заключение хочется отметить, что прибор позволяет существенно снизить дозу потребляемых лекарств, а часто и отказаться от них совсем. Подсчитайте, сколько средств может сэкономить человек, пользующийся "Невотоном-Цирконием", если служить верой и правдой прибор будет около 10 лет. **Позвонив на предприятие-изготовитель, я выяснила стоимость прибора и самый дешевый способ покупки. Оказывается, цена прибора вполне приемлема и составляет 320 руб. + 8% почтовые расходы. Телефон для справок (08622)2-56-40, с 9.00 до 17.00 (пон. - пятн.)**

Для покупки прибора необходимо отправить заявку по адресу: 302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ "Домашний доктор". В заявке разборчиво укажите индекс, адрес, фамилию, имя, отчество (полностью), количество приборов и поставьте подпись.

И вы получите прибор наложенным платежом. Оплата при получении на почте.

Надежда СВЕТЛОВА

Федеральная лицензия № 42 97 356 06 00 от 8 09 97 г. Сертификат Минздрава РФ № 369-11/2 от 2 04 98 г.



В последнее время мы получаем огромное количество писем со всех концов России. Люди, узнавшие о том, что начат выпуск нового "Невотона" с циркониевым покрытием, спрашивают, чем в лучшую сторону он отличается от старого. Также очень многих интересует его лечебный эффект и способ применения. Ответить на эти вопросы мы попросили главного консультанта "Домашнего доктора", профессора Наумова В. Н.

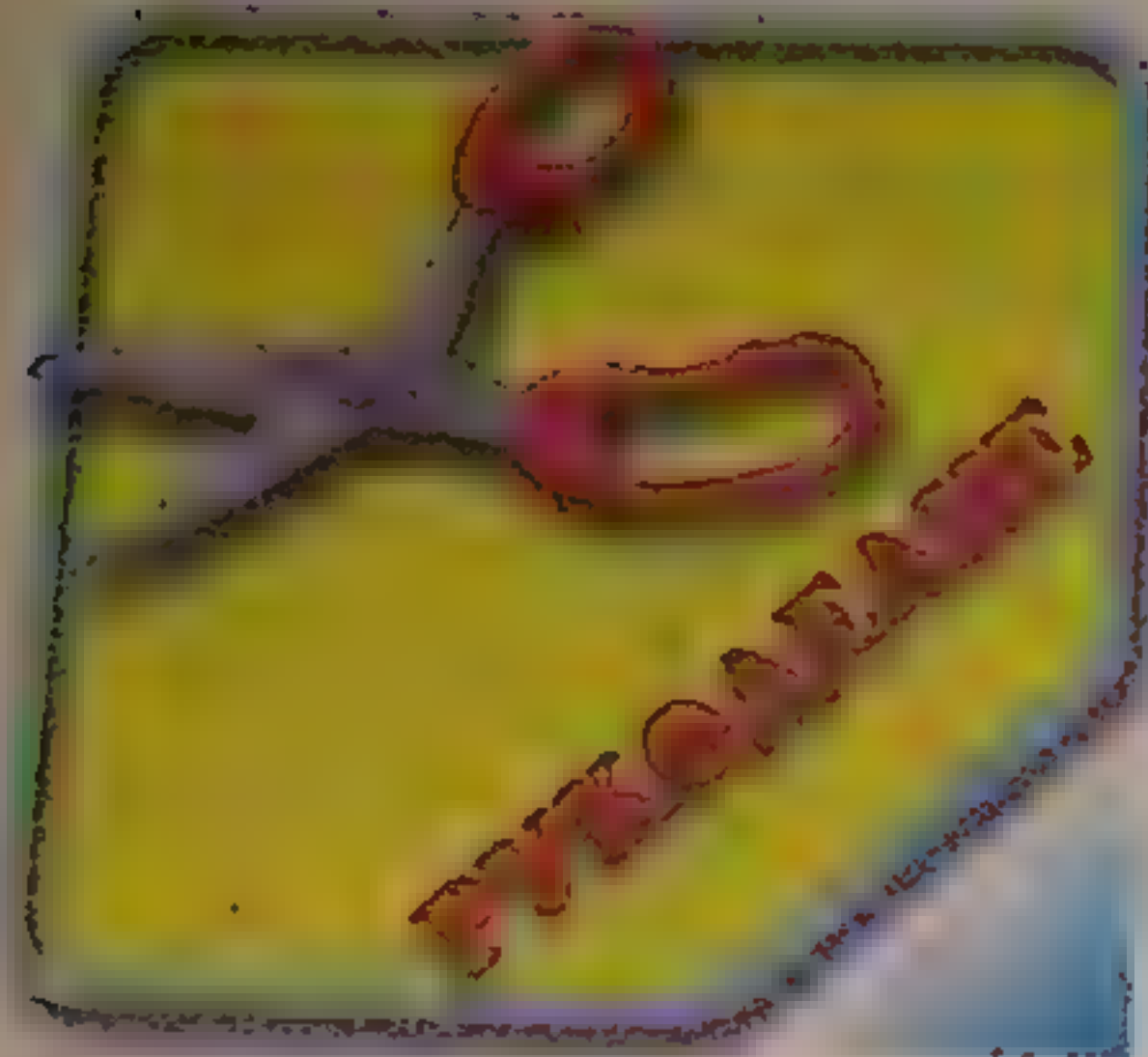
- Уважаемый Владимир Николаевич, чем отличается новый "Невотон-Цирконий" от старого "Невотона"?

- Если очень коротко, то своей эффективностью. Повторюсь, что новый "Невотон-Цирконий" объединил в себе лучшие лечебные характеристики "Невотона" и уникальные свойства металла циркония. При этом произошло даже не сложение, как ожидалось, а умножение их лечебных качеств.

Поясню на примере. В начале 2002 года мы получили письмо из Краснодарского края, от Рожковой Валентины Архиповны. Вот что она пишет (заранее хочу предупредить, что цитируются только подлинные письма, поэтому некоторые подробности нелегко читать):

"Уважаемые господа! Я у вас приобрела два прибора "Невотон" и не пожалела. Большое спасибо его создателям! Я три с половиной года мучилась с трофической язвой. Чего я только не применяла, мне то хуже, то лучше, но полного исцеления не наступало.

Самая язва была размером с куриное яйцо и глубиной до 1 см. Потом она уменьшилась до размеров фасолины, но вокруг начала расширяться, краснота малинового оттенка. Когда я получила первый "Нево-



ШЛЯПКА В СТИЛЕ МАКРАМЕ

тройного обвива вокруг основы.



Замковый репсовый узел соединяет различные фрагменты плетения и в общем расчете узора не учитывается.



Брида - это ряд репсовых узлов, провязанных на одной нити основы.



Репсовые узлы в шахматной сетке выполняются с постоянной сменой рабочих и основных нитей.



Репсовые узлы в окончании работы "чистым краем" выполняются с добавлением к нити основы концов уже ненужных больше рабочих нитей для их закрепления следующими репсовыми узлами. Через 3-4 узла закрепленный конец нити можно отрезать.



ДПУ - двойной плоский узел

номами, а две крайние - рабочими.



Освоив выполнение узлов, можно приступить непосредственно к плетению шляпы.

1. Нарежьте 16 нитей длиной 2,5 метра, сложите их пополам. Плетение начинаем из центра, навешивая на ковровое колечко нити нерасширенным набором. Затем, взяв дополнительную нить длиной около 50 см, выполняем на ней круговую закрепляющую бриду репсовых узлов, после чего концы дополнительной нити связываем, закрепляем (подшив или подклеив) и отрезаем.

2. Донышко шляпы представляет собой розетку из 8 лепестков-ромбов, которые будем плести по схеме репсовыми узлами. В местах, обозначенных крестиками, навешиваем расширенным набором следующие 16 нитей длиной 2,5 метра и продолжаем плетение по схеме, выплетая в центрах ромбов ДПУ.

3. Вводим дополнительно еще 48 нитей длиной 2,2 метра. Больше до начала плетения полей шляпы навесов не будет, в работе 160 концов. Выполняем по схеме 8 треугольников шахматной сетки репсовых узлов "с угла" от 1 до 9 узлов.

4. Вкруговую плетем еще 8 рядов сетки (80 узлов в ряду), делая узлы все такими же плотными, но слегка увеличивая расстояния между ними для того,

1 метра, проплетсти на ней круговую бриду из всех 160 концов, подогнать длину этой брды по размеру головы и вывести дополнительную нить из работы, как это было указано в пункте 1. После этого выполнить по схеме мережку "крестик", навешивая под каждым крестиком (а их получится 40) расширенным креплением нить длиной 1,2 метра, сложенную пополам (40 нитей). В работе 240 концов. Мережку закройте двумя круговыми бридами.

8. Поля состоят из 12 языков (по 20 концов нитей на каждый язык), которые плетутся по схеме. Пространство между языками заполните шахматными сетками, предварительно слегка отодвинув первые брды сеток от языков и выполняя на первых бридах расширенные репсовые узлы во избежание стягивания полей и сохранения их плоской формы. При этом в указанных на схеме местах навесьте 72

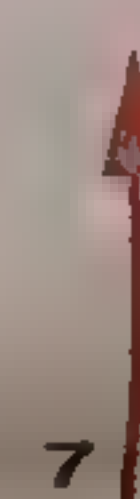
дополнительные нити, подбирая их длину в соответствии с остаточной длиной нитей, уже имеющихся в работе.

9. Заканчиваем шляпу, взяв все нити на дополнительную круговую бриду, и затем, проплетая вторую волнообразную бриду, собираем концы в "чистый край" и постепенно вырезаем их.

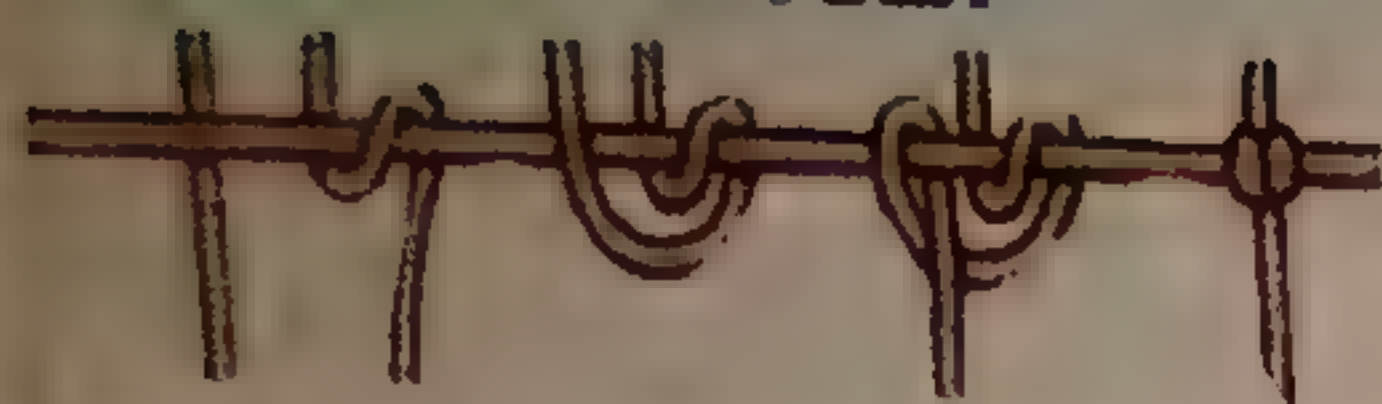
Цифры на схемах соответствуют пунктам описания.

Светлана ДОКУЧАЕВА.

Поля шляпы



Обычный репсовый узел навешивается рабочей нитью,



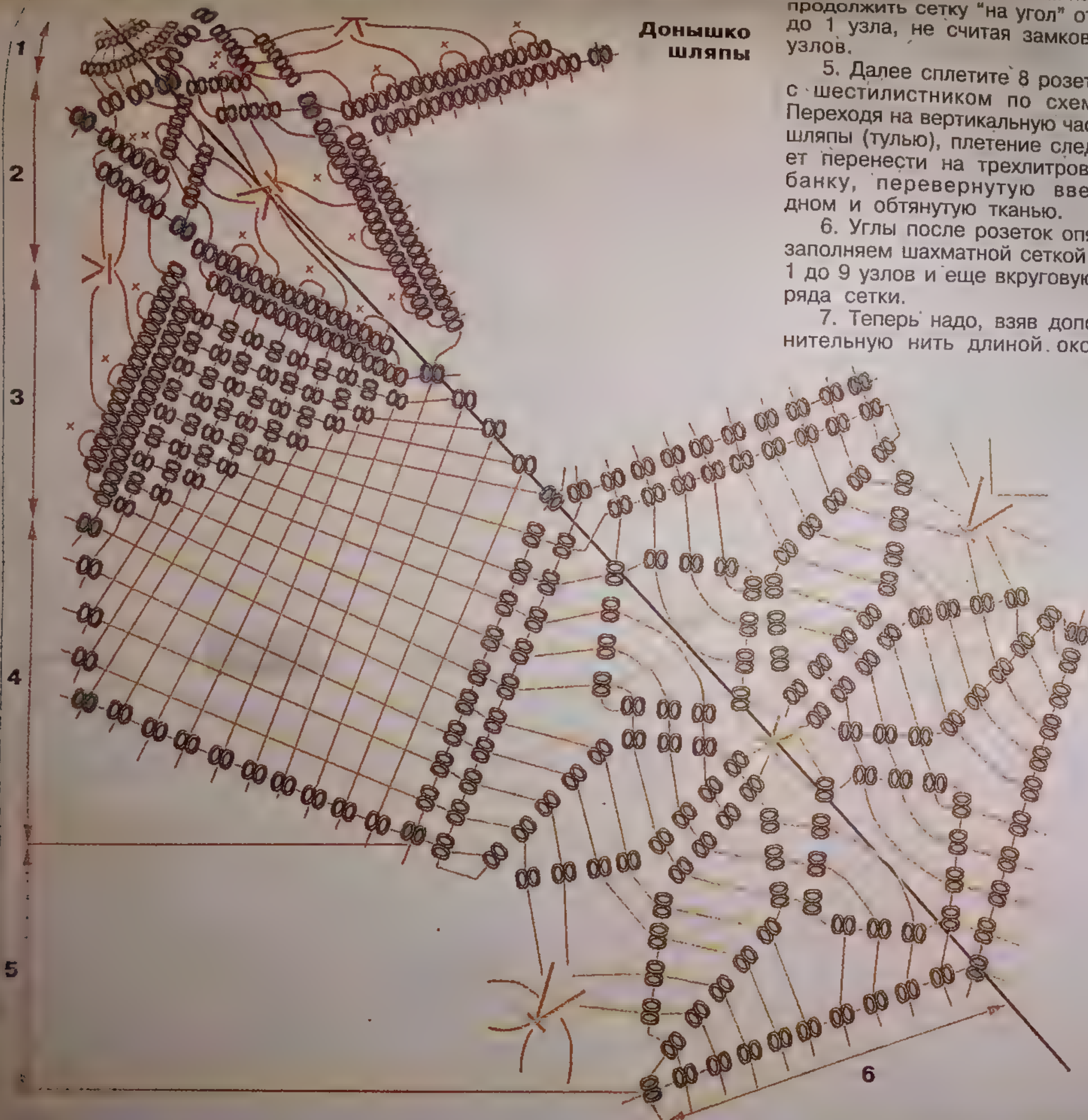
Обычный репсовый узел выполняется рабочей нитью, дважды обвивая нить основы, а расширенный репсовый узел выполняется при помощи

закрепленного конца нити можно отрезать.



ДПУ - двойной плоский узел выполняется на четырех нитях, две средние являются ос-

Донышко шляпы



работе 160 концов. Выполняем по схеме 8 треугольников шахматной сетки репсовых узлов "с угла" от 1 до 9 узлов.

4. Вкруговую плетем еще 8 рядов сетки (80 узлов в ряду), делая узлы все такими же плотными, но слегка увеличивая расстояния между ними для того, чтобы полотно, расширяясь, оставалось плоским. Затем надо продолжить сетку "на угол" от 9 до 1 узла, не считая замковых узлов.

5. Далее сплетите 8 розеток с шестистилистиком по схеме. Переходя на вертикальную часть шляпы (тулью), плетение следует перенести на трехлитровую банку, перевернутую вверх дном и обтянутую тканью.

6. Углы после розеток опять заполняем шахматной сеткой от 1 до 9 узлов и еще вкруговую 4 ряда сетки.

7. Теперь надо, взяв дополнительную нить длиной около

на схеме местах навесьте 72

Светлана ДОКУЧАЕВА.

Поля шляпы

7

8

9





В ЦЕНТРЕ ПАЛИТРЫ

Как правильно выбрать цвет стен

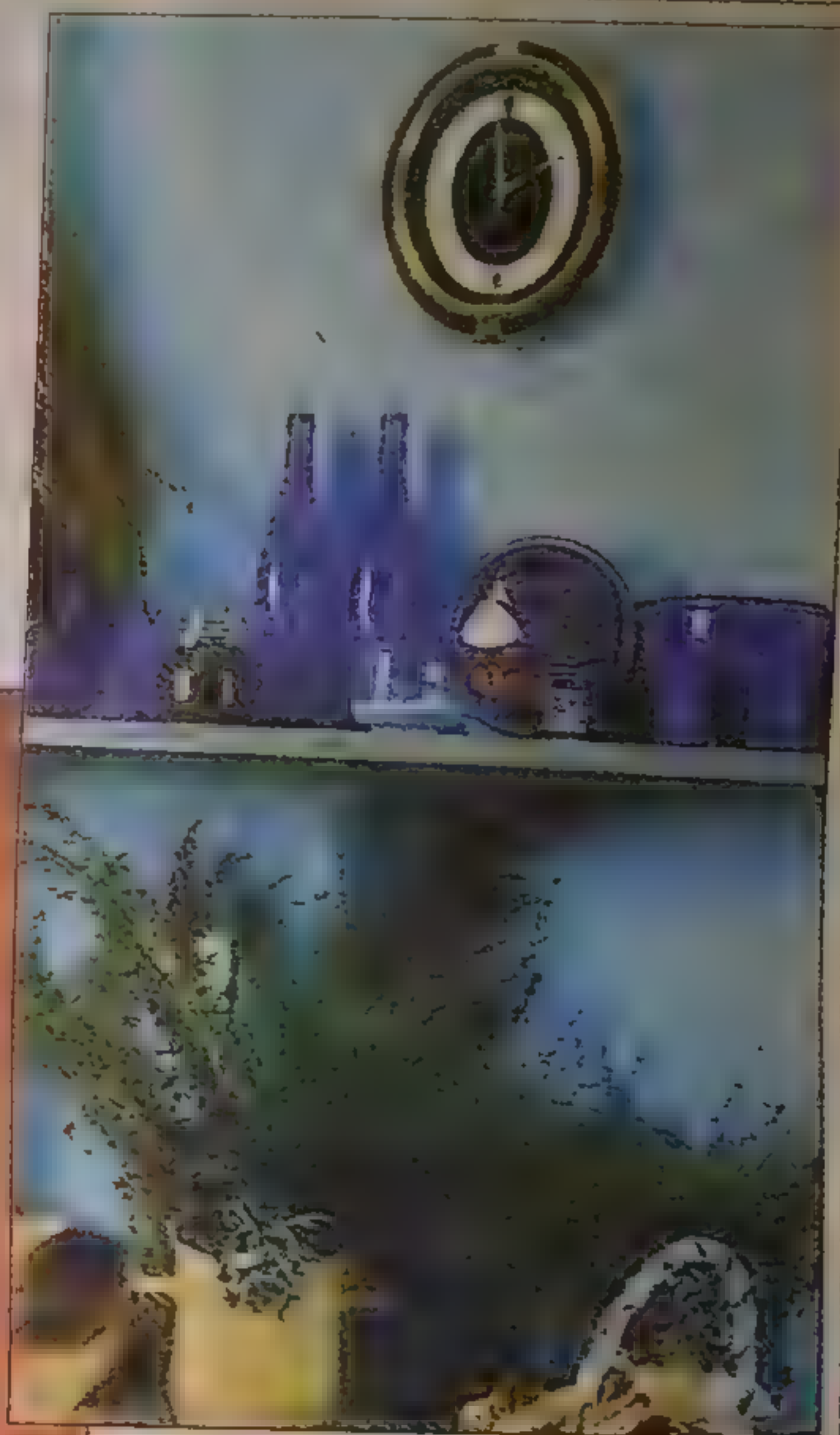
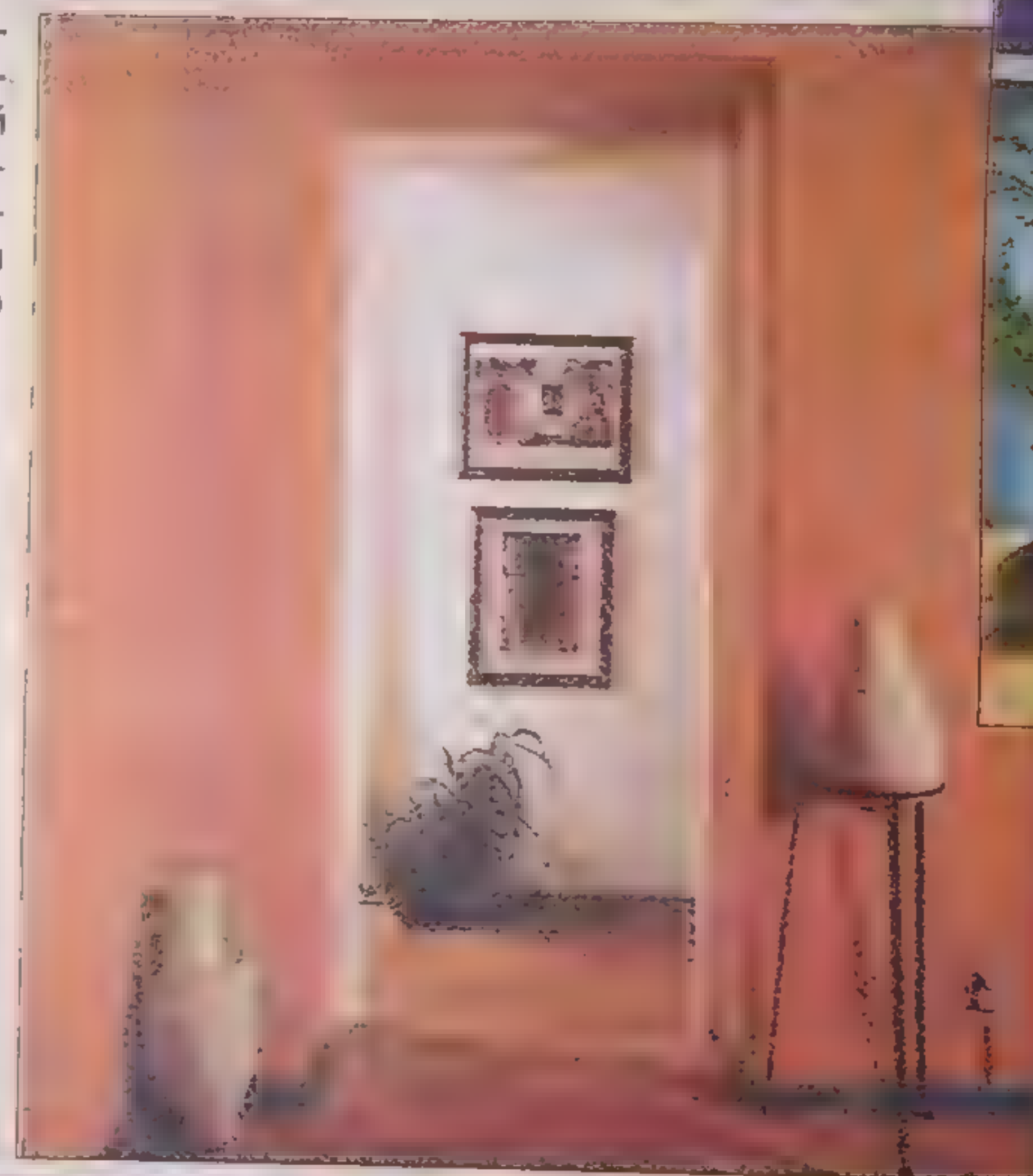
Мы понимаем, как трудно верно подобрать цвет для стен квартиры, только после того, когда лично сталкиваемся с этой проблемой. Казалось бы, выбор огромен, но процедура принятия окончательного решения затягивается на месяцы. Пробуем одно, второе, третье - все не то. А ведь ситуация далеко не так безнадежна, как кажется. Существует несколько простых правил, зная которые, вы сможете быстро и точно подобрать цвет для стен своей квартиры.



вам. Более того, в магазине, как правило, за умеренную плату можно приобрести веерообразную палитру красок, выпускаемых данным производителем.

Правило 2. Определитесь с цветом. Самая распространенная ошибка - неумение делать различие между базовым, или фоновым, цветом и акцентным цветом. Если рассмотреть эти понятия с точки зрения косметики, то базовый цвет - это тон для лица, а акцентный цвет - румяна, помада и тени. Когда мы осознаем, что цвет стен призван оттенять и подчеркивать обстановку помещения, мы понимаем, что совершаем ошибку, выбирая для стен ак-

центный цвет вместо базового. задание покажется непрос-
тым: в общей палитре пред-
ставлены сот-
ни оттенков и
тонов, однако
производи-
тель сделал
всю работу за
вас. Как пра-
вило, каждая
цветовая груп-
па представ-
лена семью
мини-палит-
рами. Каждая
палитра пред-
ставляет семь
или восемь от-
тенков, от са-
мого светлого
до самого тем-
ного. Найдите
ту зеленую па-



толок, будут равномерно отра-
жать цвет по всей комнате, в
результате пространство зри-
тельно расширится.

И конечно же не забудьте
об отделке (двери, оконные
рамы, встроенные шкафы и
полки, ручки), на которую идет
краска самого светлого оттен-

ка. Конечно, если вы мечтае-
те о колониаль-
ном стиле, то
можете воспользо-
ваться более
радикальными
оттенками, но во
всех остальных
случаях лучше
придерживаться
вышеуказанного
правила. Светлый
оттенок будет
притягивать
взгляд к окнам и
дверям, но не
заставлять

Правило 1. Никогда и ни-
чего не покупайте во время
первой поездки по магазинам.
Профессионалы утверждают:
чтобы правильно выбрать цвет
краски для жилого помещения,
нужно совершить два похода в мага-
зин. В первый раз от-
бирается несколько вариантов, а во второй раз принимается

центный цвет вместо базового.

Ваша цель при выборе цвета
- найти наиболее нейтральный
тон, который гармонировал бы
с вашими любимыми вещами и
служил бы фоном для оставших-
ся шести цветовых слоев (пола,
мебельной обивки, освещения,
растений, аксессуаров и штор).
Помните, что нейтральный - не



Правило 1. Никогда и ничего не покупайте во время первой поездки по магазинам. Профессионалы утверждают: чтобы правильно выбрать цвет краски для жилого помещения, требуется два похода в магазин. Зная, что в первый раз от вас не потребуется принимать решение, вы сможете расслабиться и проявить творческий подход. Лучшее время для посещения специализированных магазинов - вечер понедельника (меньше всего покупателей, способность к концентрации повышена после выходных). Забудьте о страхе и опасениях, изучайте варианты, которые сразу же привлекли ваше внимание, даже если они кажутся слишком яркими. Возьмите домой образцы всех красок, понравившихся



помещения, мы понимаем, что совершаем ошибку, выбирая для стен акцентный цвет вместо базового. Ваша цель при выборе цвета - найти наиболее нейтральный тон, который гармонировал бы с вашими любимыми вещами и служил бы фоном для оставшихся шести цветовых слоев (пола, мебели, обивки, освещения, растений, аксессуаров и штор). Помните, что нейтральный - не значит бежевый и больше никакой! От самого светлого до

наиболее насыщенного - у каждого цвета есть нейтральный оттенок, который одновременно является и самым функциональным. Например, если вы остановили выбор на зеленом цвете, ваша цель - определить наиболее нейтральный его оттенок. На первый взгляд



литру, которая вам нравится, и наиболее нейтральный оттенок будет в середине - четвертый образец по счету. Вот так все просто. Зеленый оттенок, расположенный в центре палитры, впитал в себя влияние всех других.

Правило 3. Рациональный подход к покраске. Итак, пришло время выбрать три нейтральных оттенка для стен, потолка и отделки. Какой оттенок куда пойдет? Начнем с самого начала: на выбранной вами нейтральной мини-палитре присутствуют два светлых оттенка, два темных и два оттенка средней насыщенности. Для стен подойдут оттенки средней насыщенности - из двух выберите тот, который темнее. На вид он кажется темноватым, но когда вы нанесете его на стены, этот оттенок будет соответствовать своему более светлому "собрату".

Многие удивятся: неужели потолок тоже красить? Да, тоже. Насыщенный цвет стен при белом потолке создает не слишком элегантную иллюзию того, что вы натянули большую простыню. К тому же белый потолок кажется более низким, чем в



действительности. Если высота стен три метра и меньше, краска для потолка должна быть на два оттенка светлее, чем краска для стен. Если стены выше трех метров, краска для потолка должна быть на два тона темнее, чем краска для стен. Разные оттенки одного цвета, нанесенные на стены и по-



можете воспользоваться более радикальными оттенками, но во всех остальных случаях лучше придерживаться вышеуказанного правила. Светлый оттенок будет притягивать взгляд к окнам и дверям, не создавая зрительного барьера. Темная отделка, включая отделку под дерево, зачастую выглядит неестественно и театрально, в то время как светлые тона выглядят свежо, современно и создают ощущение чистоты.

И еще один совет. Выкрасив стены, не забывайте брать с собой выбранную вами палитру с образцами краски. Она может понадобиться вам при покупке обивки, тканей мебели и ковров.

**Екатерина
АНТОНОВА,
дизайнер.**



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

СОЛЯНКА С ГРИБНОЙ ПОЛЯНКИ

БЕЛЫЕ ГРИБЫ С ПОМИДОРАМИ

Вам потребуется 500 г свежих белых грибов, 3 свежих помидора, 2 столовые ложки растительного масла, луковица, 2-3 дольки чеснока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль, перец по вкусу, зелень петрушки, 3 столовые ложки тертого сыра.

В крупных крепких шляпках грибов удалите часть мякоти. Эту мякоть, ножки мелко порежьте, обжарьте на масле вместе с рубленным луком, заправьте чесноком, солью, перцем, панировочными сухарями.

Шляпки обжарьте на масле, помидоры разрежьте на кружочки и также обжарьте. В сковороду уложите кружочки помидоров, на них - обжаренные шляпки грибов, заполненные фаршем. Посыпьте тертым сыром и запеките в духовке до румяной корочки.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

Надо взять 1 кг свежих белых грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые

ложки тертого сыра, 2 столовые ложки сухарей, стакан сметаны, соль.

Грибы нарежьте дольками, лук нашинкуйте полукольцами. Грибы и лук сложите в глубокую сковороду, добавьте несколько ложек бульона или воды, тушите до готовности. Затем залейте грибы сметаной, посыпьте сыром, смешанным с обжаренными панировочными сухарями, и запекайте в духовке в течение 5-7 минут.

ГРИБНАЯ БАБКА

Потребуется 1 кг грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, стакан панировочных сухарей, 8 яиц, стакан сметаны, соль, перец по вкусу.

Грибы и лук измельчите, добавив немного сливочного масла, и потушите на сковороде до готовности. Яичные желтки разотрите с солью, смешайте со сметаной и вылейте в посуду, где тушатся грибы с луком. Затем осторожно перемешайте со взбитыми яичными белками, смешанными с сухарями, солью и перцем.

Подготовленную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, выровняйте поверхность, смажьте сметаной и запекайте в духовке.

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

Для ее приготовления потребуется 500 г грибов, 1 кг капусты, соленый огурец, луковица, 2 столовые ложки томатного пюре, 2 чайные ложки сахара, 4 столовые ложки топленого масла, лавровый лист, 3 столовые ложки 3-процентного уксуса, 3 столовые ложки панировочных сухарей.

Капусту нашинкуйте, сложите в кастрюлю с топленым маслом, добавьте немного молока и тушите примерно час. Когда капуста станет мягкой, добавьте в кастрюлю томатное пюре, сахар, соль, лавровый лист и уксус. Грибы (любые) отварите, нарежьте ломтиками и обжарьте на масле. Добавьте в грибы обжаренный лук, нарезанный кубиками огурец, соль и тушите все продукты под крышкой в течение 20

минут. В глубокую сковороду уложите слоями капусту и грибы так, чтобы верхний и нижний слой были капустными. Сверху сбрызните маслом, посыпьте панировочными сухарями и запекайте в духовке примерно полчаса.

РЫБНИК С ГРИБАМИ

Вам потребуется 7-10 сухих грибов, 2,5 кг филе хека, 2-3 луковицы, морковь, 200-300 г черствого пшеничного хлеба, 100 г маргарина, 3 сваренных вкрутую яйца, соль, перец по вкусу.

Грибы отварите, откиньте на дуршлаг и остудите. Затем нарежьте соломкой и слегка обжарьте на маргарине. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте и соедините с грибами. Остудите и добавьте 2 рубленых яйца.

Филе хека дважды пропустите через мясорубку, соедините с размоченным в грибном отваре хлебом, рубленным яйцом, солью и перцем, перемешайте. На смазанный жиром противень выложите половину рыбной массы, на нее положите грибную начинку и покройте вторым слоем рыбы. Запекайте в разогретой духовке.

Нина ЕВДОКИМОВА.
Екатеринбург.

ГРИБЫ В ТЕСТЕ

Вам потребуется 50 г больших крепких грибов, яйцо, полстакана муки, растительное масло, соль.

Очищенные шляпки грибов отварите в подсоленной воде и отцедите (отвар можно использовать для супа или соуса). Из муки и яйца сделайте тесто, добавив воды столько, чтобы оно имело консистенцию чуть гуще, чем для блинов. Грибы накалывайте вилкой, окунайте в тесто и поджаривайте с обеих сторон в разогретом масле до золотистого цвета.

ОБЕД ИЗ ЛУКОШКА

ГРИБЫ С МАКАРОНАМИ

Возьмите 25 г макарон, 50 г свежих грибов, 2 луковицы, зубчик чеснока, полстакана сливок, 1-2 ложки сливочного масла, ложку растительного масла, соль, перец, зелень петрушки.

Очищенные, промытые и нарезанные ломтиками грибы положите в разогретое масло и жарьте с мелко порезанным луком и чесноком до тех пор, пока не выпарится сок и грибы слегка не подрумянятся. Посолите, поперчите, добавьте сливки. В подсоленной воде с ложкой масла отварите макароны, отцедите их и смешайте с грибами, посыпав мелко порубленной зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ГРИБАМИ

Его можно приготовить...

САЛАТ "НОЧЬ"

Вам потребуется 200 г вареной курицы, соленый огурец, 100 г картофеля, 2 яйца, лук, 4 столовые ложки...

С КАРТОФЕЛЬКОЙ И КАПУСТОЙ

Икра из соленых

вую посуду и взбивайте лопат-

ки, положите по чайной ложке грибного фарша, защипите, как на вареники, и соедините кончики. Отварите ушки в подсоленной воде. Затем готовые ушки опустите в грибной бульон, посолите, заправьте сметаной и прокипятите.

САЛАТ "НОЧЬ"

Вам потребуется 200 г вареной печени, соленый огурец, отварная картофелина, 2 сваренных вкрутую яйца, луковица, 4-5 столовых ложек майонеза.

Все продукты нарежьте тонкой соломкой, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

ЛЕНИВЫЕ ОТБИВНЫЕ

Для таких отбивных в принципе можно использовать любое мясо, но лучше брать свинину. Для кляра на 500 г мяса возьмите 3 яйца, 3 столовые ложки крахмала, 3 столовые ложки майонеза, 2 луковицы, соль, перец.

Мясо и лук мелко порежьте, добавьте крахмал, яйца, майонез, соль и перец. Все хорошо перемешайте. Столовой ложкой кладите фарш на разогретую с маслом сковороду и жарьте до готовности. Если не добавлять репчатый лук, то фарш для отбивных можно хранить в холодильнике 3-4 дня.

САЛАТ "ПРАЗДНИЧНЫЙ"

Вам потребуется 1-2 куриных окорочка, 3-4 отварные картофелины, 2-3 соленых огурца, отварная морковь, головка репчатого лука, красное яблоко, соль, сметана.

Яблоко порежьте тонкой соломкой и добавьте в сметану. Картофель, поджаренные окорочка, соленые огурцы порежьте соломкой. Морковь натрите на крупной терке. Лук мелко порежьте и ошпарьте кипятком. Все перемешайте, посолите, поперчите и заправьте сметаной с яблоками.

Елена АРТИУХ,
г. Протвино
Московской области.

С КАРТОШКОЙ И КАПУСТОЙ

ИКРА ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ

3-4 соленых гриба пропустите через мясорубку вместе с 2 головками репчатого лука, заправьте растительным маслом и добавьте пол чайной ложки уксуса. Этой икрой можно нафаршировать соленые зеленые помидоры. У помидоров срежьте верхнюю часть, удалите семена, нафаршируйте икрой и посыпьте зеленью.

СЫР ИЗ ГРИБОВ

Шляпки 5-6 свежих грибов (подберезовиков, белых, подосиновиков) отварите в подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь. Остудите, добавьте 2 столовые ложки сливочного масла, жареный лук (1-2 луковицы), соль, перец. Пропустите через мясорубку с очень мелкой решеткой. Выложите в фарфоро-

вую посуду и взбивайте лопаткой до тех пор, пока масса не станет пышной и слегка побелеет. Выложите в форму и остудите.

ГРИБНОЙ БУЛЬОН С УШКАМИ

Бульоны лучше и вкуснее получаются из сухих грибов. Сушеные грибы промойте и замочите в холодной воде на 3-4 часа для набухания (из расчета пол-литра на 100 г грибов). Затем отварите в этой же воде без соли в течение 40 минут. Сваренные грибы извлеките шумовкой и промойте холодной кипяченой водой, а бульон процедите. Грибы порежьте. Из 2 яиц, 6 столовых ложек подсоленной воды и полутора стаканов муки замесите тесто на ушки. В грибы добавьте поджаренный лук и перемешайте.

Из теста вырежьте кружоч-

ки, положите по чайной ложке грибного фарша, защипите, как на вареники, и соедините кончики. Отварите ушки в подсоленной воде. Затем готовые ушки опустите в грибной бульон, посолите, заправьте сметаной и прокипятите.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ГРИБАМИ

Картофельное пюре разделайте в виде лепешки, на середину положите грибной фарш из сухих или из соленых грибов, заверните края, придайте форму яйца, уложите на смазанный противень, смажьте взбитым яйцом и запеките в духовке до корочки.

БИГОС ГРИБНОЙ

Сухие грибы отварите, нашинкуйте и обваляйте в муке. Квашеную капусту слегка промойте и слегка протушите. Все сложите в посуду, залейте небольшим количеством грибного бульона и тушите до готовности на слабом огне.

КУНДЮБКИ

Очищенные свежие или сухие грибы тушите под крышкой с нашинкованным репчатым луком, затем мелко порубите, обжарьте в масле и смешайте с отварным рисом.

Замесите тесто, как на вареники, раскатайте в тонкий пласт и разрежьте на четырехугольники. На них положите начинку из грибов с рисом, защипите края в виде треугольников.

Кундюбки обжарьте на сковороде, сложите в горшочек, залейте грибным отваром и тушите на слабом огне в духовке.

Галина ВОРОБЬЕВА,
г. Саров
Нижегородской области.

ОСЕННЯЯ ВЫПЕЧКА

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

На 300-400 г творога, пропущенного через мясорубку, возьмите 4 яйца, стакан сахара, 3 столовые ложки муки, соду, гашенную уксусом. Замесите тесто, раскатайте и выложите в смазанную сковороду, сделав бортики. Сверху положите 5-6 яблок, нарезанных кубиками. Сахара больше добавлять не надо. Выпекайте примерно 1 час.

ТОРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Для теста возьмите 3 стакана муки, стакан сахара, 2 столовые ложки меда, 100 г молотых орехов, яйцо, столовую ложку маргарина, полстакана сметаны, соду, гашенную уксусом.

Замесите тесто, раскатайте 6 коржей и выпекайте их в духовке. Приготовьте крем. Стакан сахара взбейте с 1 л сметаны и добавьте 1-1,5 стакана мелко порезанного проваренного чернослива. (При желании чернослив можно заменить курагой.) Приготовленным кремом промажьте коржи.

Н. ПОЛЕВСКАЯ, г. Серпухов Московской области.

Нина ЕВДОКИМОВА,
Екатеринбург.

пока не выпарится сок и грибы слегка не подрумянятся. Посолите, поперчите, добавьте сливки. В подсоленной воде с ложкой масла отварите макароны, отцедите их и смешайте с грибами, посыпав мелко порубленной зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ГРИБАМИ

Его можно приготовить из 50 г свежих грибов, 75 г картофеля, кореньев, лука, 2 ложек сливочного масла, ложки муки, полстакана сметаны, соли, перца.

Приготовьте бульон с кореньями. Очищенные, промытые и порезанные тонкими ломтиками грибы поджарьте на масле, посолите и поперчите, после чего положите в бульон вместе с очищенным и порезанным кубиками картофелем. Варите до готовности. Приготовьте приправу из масла и муки, подрумянив мелко нарезанный лук. Заправьте суп и, отставив с огня, влейте в него сметану.

ГРИБНОЕ РИЗОТТО

Нужно взять 50 г свежих грибов, 40 г риса, луковицу, 1-2 ложки растительного масла, 3 ложки сметаны, тертый белый хлеб, тертый сыр, молотый красный перец.

Приготовьте рассыпчатый рис. На разогретом масле подрумяньте мелко нарезанный лук, положите тоненькие ломтики грибов, через пару минут добавьте сметану и тушите под крышкой 15 минут. Грибы перемешайте с рисом, посыпьте солью и перцем и переложите в смазанную жиром и обсыпанную тертой булкой жаростойкую посуду. Запекайте 20 минут в духовке.

При подаче на стол посыпьте тертым сыром.

Людмила КУНШИНА,
г. Котельниково
Волгоградской области.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

Вам понадобится крупный кабачок, по 1 кг свежих помидоров и моркови, 500 г репчатого лука, растительное масло, соль по вкусу.

Кабачок вымойте, нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле, сложите в кастрюлю. По отдельности обжарьте мелко порезанные лук, помидоры, натертую на мелкой терке морковь. Все сложите в кастрюлю с кабачками, хорошо перемешайте, посолите по вкусу, разложите в литровые банки и стерилизуйте 20 минут.

**ИКРА
ЗАМОРСКАЯ****ИКРА ИЗ ГРИБОВ**

Свежие грибы (боровики, сыроежки, опята) тщательно промойте в проточной воде, почистите, у сыроежек и масляток снимите кожицу. Подготовленные грибы сложите в кастрюлю, добавьте на 5 кг грибов 800 г воды и 200 г соли, поставьте на медленный огонь и варите минут 40. Как только грибы осядут на дно, а рассол станет прозрачным, грибы выньте шумовкой, пропустите через мясорубку. Репчатый лук нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле и соедините с грибами. Добавьте мелко нарезанную зелень укропа. Всю массу перемешайте, уложите в литровые банки и стерилизуйте 40 минут.

Наталья ЛЕОНОВА. г. Улан-Удэ, Бурятия.

**СИНИЙ ДРУГ -
БАКЛАЖАН****СИНЕНЬКИЕ
РУЛЕТКИ**

Четыре баклажана средней длины почистите и нарежьте вдоль пластинками толщиной 0,5 см. Вымочите полчаса в подсоленной воде, чтобы ушла горечь. Дайте воде стечь и обжарьте ломтики баклажанов на растительном масле. Возьмите 250 г майонеза, добавьте в него измельченный чеснок (по вкусу), черный перец и хорошо перемешайте. Помидоры и сладкий перец нарежьте дольками. Ломтик баклажана смажьте

**ЗАПЕЧЕННЫЕ
БАКЛАЖАНЫ
С ПОМИДОРАМИ**

На 1 кг баклажанов возьмите 2 помидора одного размера, яйцо, зелень петрушки, немного сметаны, растительное масло и соль по вкусу.

Баклажаны и помидоры пробланшируйте, очистите от кожицы. Затем баклажаны нарежьте кубиками, а помидоры - дольками и обжарьте. Яйцо взбейте со сметаной, посолите, залейте этой смесью овощи и запеките в духовке. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

**ФРУКТОВАЯ МЕЛОДИЯ С
РАЙСКИМ НАСЛАЖДЕНИЕМ**

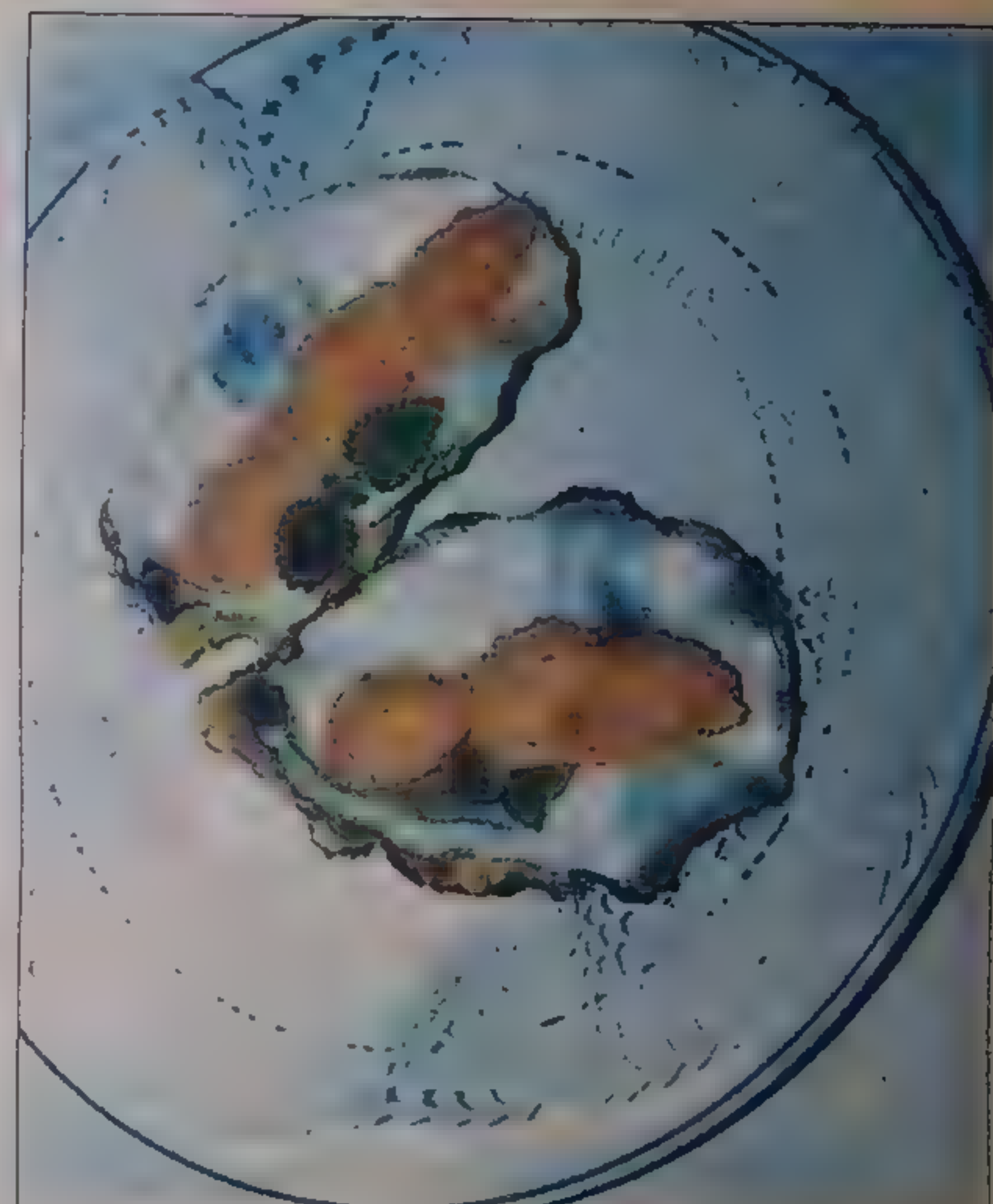
Эти блюда, приготовленные молодыми поварами, учащимися кулинарных профессиональных училищ и колледжей Москвы и Московской области, отличаются не только оригинальной рецептурой, но и очень романтичными названиями.

**КУРИНЫЙ И СВИНОЙ
РУЛЕТЫ**

Мясо курицы отделите от костей, отбейте, посолите, выложите на него ломтики красного сладкого перца, маслины и оливки. Сверните в форме рулета, заверните в фольгу и запеките в духовке. Охлажденный рулет нарежьте ломтиками, выложите по краю блюда и заглазируйте желе.

Теперь приготовьте рулет из свиной корейки и грибов.

Свинину нарежьте пластинами, отбейте, посолите, поперчите, посыпьте мелко нарубленным чесноком. На пласт свинины выложите омлет с зеленым луком и обжаренные с репчатым луком грибы. Сверните рулет, запеките в духовке, охладите, нарежьте на порционные кусочки и выложите на то же блюдо, где лежит куриный рулет, и также заглазируйте желе.

**ТОЛУБАЯ ЛАТУНА**

Креветки и форель промойте, нарежьте, измельчите в миксере и протрите через сито. Добавьте сливки, соль, коньяк, мускатный орех, соль. Подготовленную массу выложите в кондитерский мешок, выдавите в раковины и варите на пару.

**РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ**

Желатин замочите в холодной кипяченой воде. Рис отварите и охладите. Клубнику вымойте, выложите на сито, дайте стечь воде.

добавьте в него измельченный чеснок (по вкусу), черный перец и хорошо перемешайте. Помидоры и сладкий перец нарежьте дольками. *Помидоры баклажана, смажьте* приготовленным майонезом, на него положите помидоры и перец, а сверху - веточку петрушки и сверните рулетиком. Для того чтобы рулет не развернулся, можно скрепить его шпажкой.

"ГРИБКИ" ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны вымойте, нарежьте кружочками толщиной 0,5 см, положите на 5-10 минут в соленую воду. Затем баклажаны выньте, обсушите и обжарьте в растительном масле с обеих сторон. В эмалированную кастрюлю слоями выложите баклажаны, посыпанные измельченным чесноком, рубленую зелень укропа, перец и снова баклажаны. Залейте рассолом, чтобы он только покрывал верхний ряд, а сверху положите тарелку и груз. Оставьте на один день в комнате, а затем поставьте в холодильник. Там и храните.

ОСТРАЯ ПАРОЧКА

Баклажаны вымойте, нарежьте кружочками толщиной 0,5-1 см, посолите и оставьте на 30-40 минут. Затем промойте холодной водой и оставьте обсохнуть на чистой салфетке. Взбейте яйца из расчета одно яйцо на 2-3 баклажана, разведите небольшим количеством молока (как для густого омлета). Опустите в эту смесь кружочки баклажанов и обжарьте в растительном масле с обеих сторон. Затем сложите по два ломтика, прокладывая между ними измельченный чеснок и перец.

жицы. Затем баклажаны нарежьте кубиками, а помидоры - дольками и обжарьте. Яйцо взбейте со сметаной, посолите, залейте этой смесью овощи и запеките в духовке. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНАМИ

На 8 помидоров возьмите 4 баклажана, 2 луковицы, полстакана растительного масла, столовую ложку сухарей, 4 дольки чеснока.

Баклажаны вымойте, срежьте концы, ошпарьте кипятком, нарежьте кружочками, обжарьте на растительном масле и мелко порубите. Добавьте измельченный обжаренный лук, толченый чеснок, соль, перец. Этой массой наполните помидоры, у которых предварительно нужно удалить семена и часть мякоти, посыпьте сухарями (или тертым сыром), сбрызните маслом и запекайте в духовке.

БАКЛАЖАНЫ С МЯСОМ

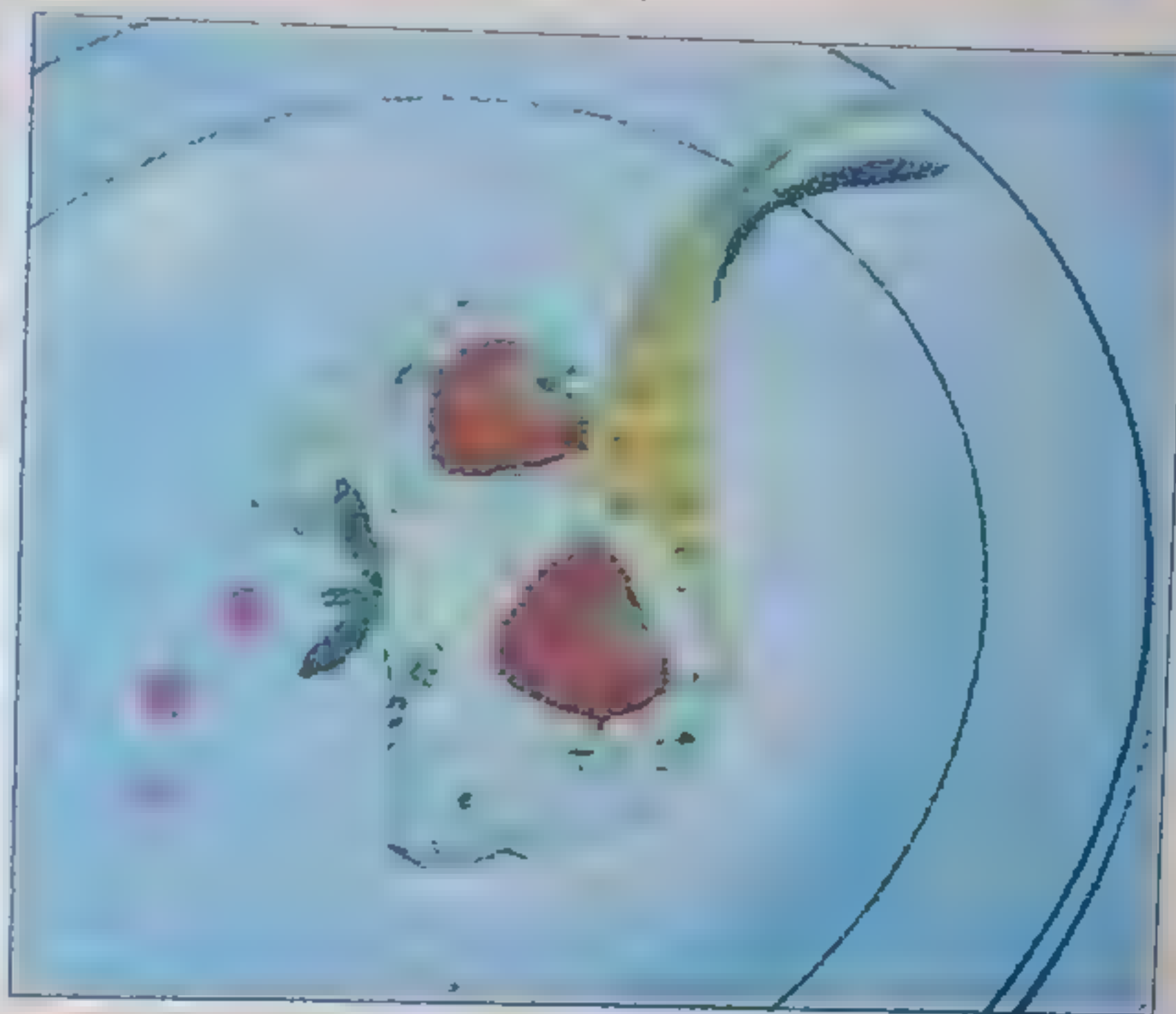
Возьмите три баклажана, 500 г мясного фарша, 2 луковицы, 100 г масла или маргарина, томатный соус.

Баклажаны нарежьте кружочками толщиной 1 см, вымочите в соленой воде и обжарьте с обеих сторон. Мясной фарш тоже обжарьте вместе с мелко нарезанным луком. Баклажаны и фарш слоями выложите в смазанную маслом глубокую сковороду, причем нижний и верхний слои должны быть баклажанные. Посолите, поперчите, при желании можно пересыпать слои рубленой зеленью с толченым чесноком, залейте томатным соусом и тушите до готовности.

Ольга ТАРАСОВА.
с. Ребриха
Алтайского края.

РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Желатин замочите в холодной кипяченой воде. Рис отварите и охладите. Клубнику вымойте, выложите на сито, дайте стечь воде. Творог протрите, соедините с ванилью и сахаром, хорошо перемешайте. В подготовленный рис добавьте измельченные фисташки и перемешайте с творожной массой. Набухший желатин отожмите, распустите на водяной бане, затем добавьте к остальной массе. В подготовленную форму выложите треть творожной массы, положите клубнику и снова творожную массу. Поставьте на час в холодильник, затем выньте из формы и разрежьте.



ДЕСЕРТ "ФРУКТОВАЯ МЕЛОДИЯ"

У груш отрежьте верхнюю часть с плодоножкой. Для устойчивости можно немного подрезать дно. Очистите от кожицы. Выньте сердцевину и сделайте углубление для начинки. Белое сухое вино доведите до кипения, добавив сахар и лимонную кислоту. Опустите туда груши и варите минут пять. После этого груши достаньте, дайте жидкости стечь, а в углубления положите начинку из цукатов, киви и меда. После этого покройте грушу ягодным желе. С помощью кондитерского мешка оформите саму грушу и тарелку, на которой она подается, шоколадной глазурью и ягодным желе.

ГРИБНЫЕ МАРИНАДЫ

Грибы хорошо промойте. Обрежьте ножки. Шляпки и ножки маринуют отдельно, так как ножки варятся дольше.

На ведро промытых и нарезанных грибов вскипятите 3 литра воды. Как только вода закипит, добавьте соль и кипятите 10 минут, затем - лимонную кислоту (на кончике ножа) - она улучшает окраску грибов. Опустите подготовленные грибы. Все время помешивайте, чтобы не пригорели, снимите пену. Как только грибы опустятся на дно посуды, добавьте корицу, гвоздику, лавровый лист, душистый перец, чеснок, укроп и варите еще 20-30 минут. В конце варки добавьте чайную ложку уксусной эссенции. Соли нужно положить побольше, чтобы грибы лучше хранились.

Татьяна КОПЧЕНОВА. Киров.





Специалисты утверждают, что питьевая вода становится все хуже. Поэтому сегодня очень актуальны фильтры - устройства для очистки, доочистки и обеззараживания воды. Потеряться в их разнообразии ничего не стоит. На территории России сегодня имеют хождение более 20 доморощенных и иностранных фильтров.

ТЕЧЕТ ЧИСТАЯ ВОДА



Как этого добиться в домашних условиях

ний, которые образуются при хлорировании воды. В высокоразвитых странах воду на станциях перед хлорированием пропускают через угольные фильтры, избавляя ее от органических веществ. У нас этого не делается. Хлор соединяется с "органикой", и при этом получаются вещества, обладающие канцерогенными и мутагенными свойствами. Уже по одной этой причине водопроводную воду лучше "почистить".

Самое тонкое дело в любом фильтре - определение его ресурса, того, сколько воды он в состоянии очистить. Потому что дальше фильтр чистить не будет и может выпустить в воду всю накопленную грязь. В паспорте фильтров ведущих российских производителей помещается таблица, по которой в зависимости от количества

"умельцы" использовали высокотоксичный асбест. К счастью, эти времена прошли, и новый ГОСТ "закрутит гайки" еще туже. У отечественных покупателей есть сейчас возможность приобрести современные фильтры - кувшины, практически ничем не уступающие лучшим иностранным.

На большинстве современных фильтров написано, что они универсальные, то есть чистят "от всего". Но ведь понятно, что в каждом городе и поселке из крана течет "своя" вода. Где-то красноватая от избытка железа, где-то жесткая, перенасыщенная солями...

То, что гостиница не была подготовлена к сезону, - не ваша вина, и расплачиваться за это должны не туристы, а турагент или туроператор. Что они и сделали. Наверняка, если бы в распоряжении фирмы оказалось достаточное количество номеров в трехзвездочном отеле с той же удаленностью от моря, что и предназначенная для вас гостиница, вам охотно предоставили бы места в нем.

Вот так повезло!

Ездили с подружкой в Тунис. Оплатили проживание в трехзвездочном отеле, но в нем не был закончен ремонт, и нас поселили в четырехзвездочном. Должны ли мы доплачивать турфирме за проживание в гостинице более высокой категории?

Катерина КУРНОСОВА, Москва.

После смерти деда осталось два охотничьих ружья. Я хотел взять их себе, но участковый обязал их сдать. Почему? Ведь по закону я могу иметь дома оружие.

Андрей СТЕКЛОВ, Москва.

ОРУЖИЕ В НАСЛЕДСТВО

С одной стороны, участковый не совсем прав. Вы не обязаны сдавать оружие - вы имеете право реализовать его через комиссионный магазин. А держать дома оружие вы можете только при надлежащем его оформлении. То есть вам следует обратиться в разрешительную систему вашего административного округа (отдел лицензирования оружия) с заявлением, приложив к нему две фотографии 3x4, справки из наркологического и психоневрологического диспансеров о том, что вы не стоите там на учете, и справку из районной поликлиники (бывшая "форма 286"). Если вы совершеннолетний законопослушный гражданин, несудимый и не

совершавший административных правонарушений, то вам будет выдана лицензия на хранение оружия. Срок оформления - от пары недель до нескольких месяцев в зависимости от расторопности сотрудников отдела. Все это время, правда, оружие будет храниться у вас как бы незаконно. Поэтому поговорите с участко-

вым инспектором, объясните ему ситуацию - обычно в таких случаях идут навстречу. Но если он займет жесткую позицию, обратитесь в отде-

ление милиции к районному инспектору по оружию - теоретически в таких ситуациях они должны принимать оружие от граждан на хранение. Но обычно они опять-таки "закрывают глаза" на находящееся у вас дома временно "незаконное" оружие, конечно, при условии вашей законопослушности.

Только учтите, что лицензию можно получить на гладкоствольное оружие. Нарезное оружие (карабин, винтовка) вам все равно придется реализовывать через комиссионный магазин, конечно, если вы не владеете им на законных основаниях (был охотником). В противном случае вы должны сдать оружие в отделение милиции

дерального уровня на воду из-под крана, не стыкующиеся между собой. Совет безопасности принял решение о создании координационного совета по проблемам питьевой воды. Но год прошел, а дело с места не сдвинулось.

Специалисты-водники считают, что кроме потребительской организации по воде нужна и ассоциация изготовителей фильтров со строгими нормативами и правилами производства. Тогда производители подтянулись бы к этому уровню, а покупатели знали бы - раз фирма принята в ассоциацию, значит, ее фильтры надежные.

Но, похоже, недобросовестные, непрофессиональные изготовители фильтров уйдут с рынка и без ассоциации. Этому поспособствует новый ГОСТ - "Устройства водоочистные. Общие требования к эффективности и методы ее определения". Технология испытания фильтров по этой системе очень жесткая, она максимально приближена к работе фильтров в естественных условиях эксплуатации. Новые правила испытаний во многом сходны с испытанием фильтров по системе международных стандартов NSF. Прохождение такой сертификации потребует высококлассного производства. Требования к фильтрам во всем мире очень высокие. Ведь эти устройства - на грани медицинской и пищевой промышленности. Между тем в прошедшее десятилетие по России "гуляли" сотни "фильтров", некоторые из которых "чистили" воду через песок с ближайшего пляжа. Был даже случай, когда в качестве фильтра

На большинстве современных фильтров написано, что они универсальные, то есть чистят "от всего". Но ведь понятно, что в каждом городе и поселке из крана течет "своя" вода. Где-то красноватая от избытка железа, где-то жесткая, перенасыщенная солями. Значит, на каждый кран нужен индивидуальный фильтр?

Александр Маслюков, доктор технических наук, член технического комитета Госстандарта "Качество воды", считает, что в этом нет резона. Во-первых, такой фильтр получится "золотым" - штучное производство всегда дороже массового. Во-вторых, абсолютное большинство станций очистки в России используют сходную технологию водоподготовки - хлорируют воду для обеззараживания и обрабатывают солями алюминия для ускорения выпадения различных примесей. Всю без исключения российскую водопроводную воду надо чистить от остаточного хлора, хлорорганических соединений и алюминия. Очень часто воду надо очищать от железа из ржавых труб. Универсальные пороки воды позволяют делать и универсальные фильтры для их искоренения.

И все-таки лучше выяснить, чем грешит местная вода, и подходить к выбору фильтра индивидуально. Например, зная, что вода мягкая, не надо брать фильтр, который снижает жесткость. Организм при этом лишается необходимых солей, а это чревато болезнями. Но радикальное решение - совсем исключить фильтры из своей жизни - тоже опрометчиво. От хлорного запаха можно избавиться, дав воде отстояться. Но специалисты уверяют, что ни отстаиванием, ни кипячением не избавиться от хлорорганических соедине-

ниях. Самое тонкое дело в любом фильтре - определение его ресурса, того, сколько воды он в состоянии очистить. Потому что дальше фильтр чистить не будет и может выпустить в воду всю накопленную грязь. В паспорте фильтров ведущих российских производителей помещается таблица, по которой в зависимости от количества членов семьи можно узнать ресурс устройства. Расчет ведется из того, что человек в день потребляет 1,5-2 л жидкости. На сменной кассете, картридже, такого кувшина сверху есть указатель ресурса со стрелкой, которую потребитель сам выставляет на тот месяц, когда кассету надо менять. Этот указатель владелец кувшина видит всякий раз, как наливает в него воду.

Что касается возможности подделок, то, по словам ведущих производителей, сами кувшины подделать невозможно - для этого нужны дорогостоящие пресс-формы, импортная пластмасса. А вот при покупке картриджей надо быть осторожнее. Подделки идут из Прибалтики, Польши. Так что при покупке сменного блока внимательно изучайте качество изготовления картриджа и его упаковки, проверяйте наличие сертификата.

Завсегдатаи зарубежных поездок уверяют, что в "продвинутых" странах граждане вообще не пьют воду из-под крана. Хотя она замечательно-го качества. Во Франции, например, принято закупать по нескольку упаковок воды в бутылках на всю неделю - для питья и приготовления пищи. В Японии на каждом кухонном кране - фильтр. В США фильтры стоят на входе в дома. Там "чистят чистое", а россиянам, чтобы сберечь здоровье, надо научиться чистить грязное.

Ирина КОЧЕТОВА.

лицензирования оружия) с заявлением, приложив к нему две фотографии 3x4, справки из наркологического и психоневрологического диспансеров о том, что вы не стоите там на учете, и справку из районной поликлиники (бывшая "форма 286"). Если вы совершеннолетний законопослушный гражданин, несудимый и не

Только учтите, что лицензию можно получить на гладкоствольное оружие. Нарезное оружие (карабин, винтовка) вам все равно придется реализовывать через комиссионный магазин, конечно, если ваш дед владел им на законных основаниях (был охотником). В противном случае вы должны сдать оружие в отделение милиции.

ЕСЛИ НЕТ ПРЕТЕНДЕНТОВ

Год назад умер мой папа. У меня была доверенность на продажу дома на мое имя. Срок ее истек. Куда мне обращаться?

Мадина ГИМАДИНОВА.
д. Метевашак,
Башкирия.

Если дом принадлежал вашему отцу, то после его смерти при обнаружении других наследников первой очереди вы становитесь полновластной хозяйкой дома и можете хоть дарить, хоть продавать дом без всякой доверенности. Если же есть другие наследники, претендующие на дом или на его часть и не желающие идти на компромисс, вопрос о разделе наследуемого имущества будет решаться в судебном порядке. А восстановить доверенность при наличии других претендентов на долю наследства (дома) вам вряд ли удастся.

Дарья МОРОЗОВА, адвокат.

"Выкачивание" денег, как вы пишете, здесь ни при чем. Отечественная проводка, особенно в старых домах, не рассчитана на потребителя такой мощности, каким является современная стиральная машина-автомат. Если ее включить непосредственно в розетку, проводка быстро пе-

Мы купили импортную стиральную машину-автомат. Но нам сказали, что ее нельзя включать в розетку, надо вести специальный провод. Но ведь это так дорого! Для чего это надо? Или это просто еще один способ "выкачивания" денег?

Ольга СТУПИНА.
г. Сергиев Посад
Московской области.

Дополнительная линия

регретается, и беды не избежать. Именно поэтому фирмы, занимающиеся установкой и подключением стиральных машин, помимо включения ее в сеть водоснабжения проводят дополнительную линию, которая выдерживает повышенную нагрузку.

Алексей ТУМАНОВ.



Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"



- Сам процесс сновидений и механизм их образования достаточно ясен. Структура сна, как известно, состоит из двух фаз: медленный сон, то есть постепенный уход от дневной активности мозга и переключение его на другой режим, и быстрый сон - проработка текущих психологических затруднений человека. Именно в процессе переработки впечатлений и видятся нам всевозможные картинки, сюжеты, приключения.

- Но почему же люди придают снам такое мистическое значение?

- Действительно, еще с глубокой древности люди использовали сны для предугадывания своей судьбы. И что поразительно - зачастую предсказания эти сбывались, как сбываются они порой и сегодня. Почему же сны иногда не то чтобы предугадывают, но прямо указывают на события, которые совершаются в будущем? Потому что хочешь не хочешь, а сновидения всегда связаны с дневными переживаниями человека. Допустим, вы заняты поиском более перспективной работы. Ночью вам снится, что вы пошли туда-то, поговорили с тем-то и нашли то, что вам необходимо. После того как через некоторое время вы и правда находите хорошую работу, то, естественно, впечатляетесь и рассказываете всем своим знакомым о чудесах "быстрого сна". Однако в этом нет ничего сверхъестественного. Когда человек спит,

Объятия Морфея бывают так невообразимо сладки: словно уплываешь по мягко баюкающим тебя волнам реки в неведомые светлые дали или разгуливаешь по изумрудной долине, где растут сказочной красоты цветы и деревья, а вокруг мирно пасутся слоны... в клеточку. Но подчас сновидения такие жестокие, что, проснувшись в холодном поту, лишь благодаришь судьбу за то, что жуткий кошмар оказался только сном, растаявшим без следа. Вот только без следа ли? Что все-таки кроется за ночным кошмаром? Стоит ли вообще верить "вещим снам"? На эти и другие вопросы отвечает врач-психотерапевт Минского центра пограничных состояний Сергей ДАВИДОВСКИЙ.



ставший о том, что, скажем, увидев курицу, вы предпримете длительное путешествие. Тем не менее со всей ответственностью могу сказать, что человек в своих снах способен предчувствовать какие-либо события. Предугадывать будущее - это вообще одно из фундаментальных свойств жизни. Иначе мы бы не могли себя психологически защитить от неприятных неожиданностей. Просто каждый из нас обладает внутренним знанием, шестым, если угодно, чувством, а во время сна мы очень близко подходим к этому знанию и тогда видим... будущее.

- Простите, но не мистика ли это?

- А если снятся кошмары? Это, наверное, самый сильный сигнал того, что с нами не все благополучно?

- Сон - самый яркий индикатор состояния человека. Но ночные кошмары не всегда являются показателем неблагополучия. Например, для подростков это вполне нормальный процесс, связанный со становлением личности. Кошмары или просто неприятные картины, посещающие вас в снах уже в зрелом возрасте, - либо сигнал тревожной ситуации, либо проявление какого-то опасного недуга. Многие врачи расценивают как один из показателей болезненного состояния человека - ухудше-

- Тогда еще одно распространенное убеждение. Когда нам снятся умершие близкие, то мы верим, что они, вернее, их бессмертные души приходили к нам "оттуда"...

- С близкими у нас так много связано положительного или отрицательного. После смерти мы болезненно ощущаем их отсутствие, вспоминаем, вытягиваем из памяти то, что нас связывало с ними при их жизни. Вот тогда и приходят сновидения. И тут многое зависит от

того, какими были отношения с ушедшим человеком. Если он постоянно поддерживал вас, давал мудрые советы, то и во сне он будет действовать также. И наоборот, когда отношения с ним, живым, не складывались, сон носит негативный характер. Еще одна любопытная особенность - близкие люди в первые дни после своего ухода в мир иной не снятся. Обычно недели через три, к сороковому дню, вы увидите их в своем сновидении. Когда такое происходит, значит, боль утраты у вас постепенно уходит. Но вот если и после сорокового дня они не

"приходят", то это означает: вы не в состоянии преодолеть шок. В этом случае нужна помощь специалиста.

- Напугали вы меня. Уже и наступления ночи начинаешь ждать со страхом...

- Пугаться снов не надо. Они, как я говорил, содержат подсказку, как нам поступить. Не зря в народе говорят: "Утро вечера мудренее". И еще - что с бедой, то есть проблемой, лучше ночь переспать. Решение, пришедшее во сне, может оказаться единственно верным.

- А правда, что цветные сны снятся только шизофреникам?

- Неправда. Цветные сны

как бы его подмена с помощью химических соединений, рассчитанных на то, чтобы затормозить деятельность мозга. Однако в некоторых случаях такие препараты необходимы, только не стоит принимать их бесконтрольно месяцами. Желательно под наблюдением специалиста добиться стабилизации сна и затем постепенно перейти на растительные успокоительные сборы.

- Интересно, какие сны можно воспринимать как признак здоровья?

- Это когда сны вообще не снятся. Знаете, есть такое выражение: спит как пшеницу продавши. Хорошо, когда в сновидениях отсутствуют погони, несчастные случаи, пожары, войны, то есть все сюжеты, связанные со смертью. Кстати, один из признаков здоровья - это периодически посещающие человека эротические сны. Так что если увидите во сне что-нибудь "про это", не считайте себя извращенцем.

- И наконец, каковы ваши конкретные рекомендации для тех, кто страдает бессонницей? Счет слонов, например, не всем помогает. И молоко с медом тоже. Что же делать, когда не можешь попасть в желанные объятия Морфея?

- Когда вы стараетесь изо всех сил уснуть и ничего из этого не выходит, не начинайте нервничать. Лучше займитесь привычными делами: гладьте белье, что-то мастерите, читайте, пишите письма. Уверен, усталость возьмет свое - сон рано или поздно придет. Чтобы быстро и крепко уснуть, важны любые мелочи: удобные ли у вас кровать и подушка, позволяет ли обстановка. Конечно, можно на ночь выпить отвар трав. Смешайте 33,3 г листьев мяты перечной, 33,3 г листьев трилистника водяного, 16,7 г корня валерианы, 16,7 г хмеля. 1-2 столовые ложки этого сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите

считается, что вы пошли туда-то, поговорили с тем-то и нашли то, что вам необходимо. После того как через некоторое время вы и правда находите хорошую работу, то, естественно, впечатляетесь и рассказываете своим знакомым о чудесном "веще сне". Однако в этом нет ничего сверхъестественного. Когда человек спит, он как бы прерывает связь с реальным миром и сосредотачивается на своих внутренних переживаниях, на тех ощущениях, которые подавляются днем за счет его внешней активности, воспитания, принципов, привычек.

- Так вот откуда идет молва о так называемых вещих снах?

- Я бы советовал не относиться к этому утверждению слишком скептически. Не буду ссылаться на сонник, пророче-

вообще одно из фундаментальных свойств жизни. Иначе мы бы не могли себя психологически защитить от неприятных неожиданностей. Просто каждый из нас обладает внутренним знанием, шестым, если угодно, чувством, а во время сна мы очень близко подходим к этому знанию и тогда видим будущее.

- Простите, но не мистика ли это?

- А разве не мистика то, что мы дышим кислородом, умеем читать, запоминать формулы, наконец, живем? По большому счету все это мистика, если посмотреть на обычные для нас состояния под иным углом зрения. Но ведь мы же к этому способны! Однажды пациентка рассказала мне, что перед смертью близких ей всегда снится один и тот же сон - обрушившийся угол отчего дома. И действительно - умирал кто-то из родственников.

ся показателем неблагополучия. Например, для подростков это вполне нормальный процесс, связанный со становлением личности. Кошмары или просто неприятные картины, посещающие вас в снах уже в зрелом возрасте, - либо сигнал тревожной ситуации, либо проявление какого-то опасного недуга. Многие врачи расценивают как один из показателей болезненного состояния человека - ухудшение его сна, наличие сновидений беспокойного характера, особенно если они повторяются в течение нескольких дней.

- А если одни и те же кошмары снятся в течение нескольких лет?

- Бывает и такое. Однажды ко мне обратился мужчина, которому лет двадцать несколько раз в году снился один и тот же кошмар. Мне сразу стало ясно, что у пациента серьезная нерешенная проблема. Проработали проблему вместе - ушли кошмары.

- Пугаться снов не надо. Они, как я говорил, содержат подсказку, как нам поступить. Не зря в народе говорят: "Утро вечера мудренее". И еще - что с бедой, то есть проблемой, лучше ночь переспать. Решение, пришедшее во сне, может оказаться единственно верным.

- А правда, что цветные сны снятся только шизофреникам?

- Неправда. Цветные сны видят либо на фоне приема успокаивающих препаратов, либо те, кто склонен к художественному мышлению. Словом, чем более творческая натура, тем ярче у нее сны.

- А скажите, принимать успокоительные препараты, снотворные - благо это или вред? Ведь порой нервы так расшатываются, что никак не уснуть...

- После приема снотворного сон приходит неполноценный, искусственный. Это не отдых, а

свое - сон рано или поздно придет. Чтобы быстро и крепко уснуть, важны любые мелочи: удобные ли у вас кровать и подушка, позволяет ли обстановка. Конечно, можно на ночь выпить отвар трав. Смешайте 33,3 г листьев мяты перечной, 33,3 г листьев трилистника водяного, 16,7 г корня валерианы, 16,7 г хмеля. 1-2 столовые ложки этого сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите и пейте по полстакана вечером. Не забывайте совершать вечерние прогулки. Откажитесь от чая и кофе на ночь. Но самое главное - приведите свои мысли в порядок. Когда спокойно на душе, нет проблем, тогда и спится прекрасно. Перефразируя известное выражение, скажу, что в здоровом теле - здоровый сон.

Беседу вела
Елена ШУМАРОВА.

В ЛЕС ХОЖУ С... КОРИЦЕЙ

Раннее утро. Вы в лесу с лукошком. Встает солнце в багряном сиянии и словно расплавленным золотом заливает деревья искрящимся светом. Капли росы горят, как яркие алмазы, и падают с радостным шорохом на тысячи пестрых букашек, которые, проснувшись, жужжат и стрекочут.

Но любясь и наслаждаясь красотами лесной идиллии, не забывайте, что вас здесь может подстерегать и опасность. Речь в данном случае идет о лесном клеще, о котором мы порой забываем. А укус его может вызвать тяжелое заболевание головного мозга - энцефалит, болезнь Лайма.

Конечно, не все клещи являются переносчиками энцефалита. Большинство из них безвредно. Однако по внешнему виду определить, опасен клещ или нет, нельзя. Поэтому лучше не встречаться с неприятным насекомым.

Чтобы избежать опасности, надо применять противомоскитные отпугивающие средства: гвоздичное масло, диметилфталат и другие. Я, например, защитное средство от комаров и клещей приготавливаю дома. Для этого беру пакет корицы, заливаю стаканом воды и кипячу в этом растворе лоскут марли. В лесу высушенную марлю накрываю поверх головного убора - прикрываю лицо и шею. Комары и клещи не выносят резкого запаха корицы.

Обязательно надо следить, чтобы клещ не попал на тело, и два-три раза в день тщательно осматривать свою

одежду, голову, лицо, шею, ноги. Клещ особенно любит забираться под мышки, в складки кожи.

Нелегко снять впившегося в тело клеща. Отрывать его нельзя: "головка" останется под кожей. Чтобы извлечь присосавшегося клеща, его надо всего густо смазать вазелином или другим маслянистым веществом. Оно прекратит доступ воздуха к насекомому. Минут через 30-40, в зависимости от того как крепко он успел впиться, клеща легко извлекают из-под кожи.

Снятых клещей нельзя бросать на землю, их необходимо сжигать. Если вы случайно раздавили клеща руками, протрите их одеколоном или несколько раз вымойте в ручье с мылом.

Путешествие по лесу, разумеется, не обходится без привала. А на отдыхе вас могут атаковать муравьи, особенно сумку с продуктами. Забравшись в нее, они придут к вам и домой. Избежать этого очень просто. Вокруг сумки насыпьте тонкий валик из древесной золы от костерка. Ни один муравей не осмелится преодолеть это препятствие.

Эрик ЛЕВИН.





ставать от собаки, намертво взявшей след зверя. Поэтому бассет-хаунд получил широкое признание, когда массовые конные охоты феодалов ушли в прошлое. Кроме того, бассеты нашли широкое распространение у любителей комнатных декоративных собак и у охотников за... грибами. Бассеты легко дрессируются на поиски подземных грибов - трюфелей. Найдя в лесу место произрастания

"...Они из Спарты, длинномордые, пятнистые, их головы увешаны ушами, которые касаются корней травы. Их ноги кривые, как рога быка. Не быстрые в охоте. Их грудные голоса переплетаются друг с другом, как игра колоколов. Так гармонично не звучит ни один лай на охоте, ни один охотничий рог на Крите, Спарте или Сицилии..." Неужели же вам после такого описания Уильяма Шекспира во "Сне в летнюю ночь" не захочется завести бассет-хаунда?

ГРИБНАЯ СОБАКА



Вот как описывается он в книге Р. Хасановой "Декоративное собаководство": "Бассет - старинная аристократическая порода. Свой аристократизм он проявляет тем, что всегда (да, всегда!), чего и как бы это ему ни стоило, старается смотреть человеку в глаза, да еще как! На том же уровне, что и глаза человека! Если глаза хозяина опускаются вниз, на эти кривые лапки, то, извините, глаза бассета стремятся вверх. Это значит, что бассет вскакивает на стол, сервант, пианино и невозмутимо твердо смотрит на вас. Не желаете? Ничего, ничего, терпите - на вас направлен взгляд, полный верности и любви. Он настолько кроток и нежен, этот страдальческий взгляд, что вам бу-

дет стыдно его наказывать, увидя, например, на столе".

Ежедневно бассету требуется 1-1,5 стандартного рациона. И как можно больше давайте ему физических нагрузок, чаще выгуливайте. Ведь, став преимущественно комнатной собачкой, бассет в душе остался неутомимым и страстным охотником.

У бассета благородное сердце, но он ревнив и настойчив. А мудрый, но с печальным выражением взгляд бассета, который можно увидеть лишь у этой породы, - "взгляд Мадонны" - придает его

облику грустное, несколько обиженно-трогательное выражение.

Бассет умен и любознателен, полон достоинства и обая-

РАЗГОВОРЧИВАЯ РЫБКА

Думаете, все рыбы молчаливы? А вот и нет! Есть рыбка, которая умеет выражать свое недовольство... голосом. Как что не по ней, нос из воды высунет и пищит. Не иначе ругается.

Это не какой-нибудь заморский экзот, а наш родной местный вьюн. Живет он в прудах, озерах, заболоченных, медленно текущих реках с илистым дном. Может поселиться в грязной канаве, куда и лягушка-то прыгнуть побрезгует. А вьюн - ничего, живет, благоденствует и размножается. То есть рыба эта абсолютно неприхотлива, отлично приживается в неволе и живет подолгу.

Конечно, с яркими тропическими рыбками вьюна не сравнить, но он по-своему тоже очень наряден: спина желтовато-бурая с темными крапинками, брюшко темно-желтое, иногда красно-оранжевое. По бокам - по три продольных черных полосы: крайние - тонкие, средняя - широкая. На носу - усики: ровно десять штук. Четыре усика сверху, четыре снизу и пара в уголках рта. Тело узкое и длинное, как у змеи, хвост "лопаточкой". Длина - до 20 см.

Естественно, что и "жилплощадь" для такой рыбки должна быть соответствующей. Длина аквариума не менее полуметра, а лучше побольше, примерно 70x40x40 см. На дно нужно насыпать слой песка, положить гальку, можно посадить какое-нибудь растение. Вьюну необходим простор: время от времени он начинает носиться по аквариуму, как оглашенный, баламутя воду и поднимая со дна грунт. Так

вьюн предсказывает погоду. У него очень чувствительная кожа, он реагирует на малейшие

изменения давления. Так что если вьюн засуетился - жди перемен.

Корм в неволе - личинки насекомых, улитки, мотыль, мелкие беспозвоночные. Освещать и обогревать аквариум не надо - вьюн прекрасно чувствует себя при комнатной температуре, а в природе предпочитает тень, а то и вовсе зарывается в ил. А вот менять воду надо не часто, но регулярно. Вьюн сам может напомнить вам об этом - высунется из воды и пищать начнет: "Душно мне, долей свеженькой!" Ведь именно от недостатка кислорода он и пищит. Жизнь в "тяжелых условиях" - в придонных слоях, где вода бедна кислородом, привела к тому, что у вьюнов развилась своеобразная альтернативная дыхательная система. Рыбка высовывается из воды и заглатывает воздух (при этом и раздается характерный резкий писк), который проходит по всему пищеварительному тракту, некоторые участки которого густо пронизаны капиллярными кровеносными сосудами и играют роль жабер, отбирая кислород из воздушных пузырьков. Так что если вы регулярно будете менять в аквариуме воду или установите аэратор, то вьюн ваш будет молчать, как рыба и положено. Да и то: чего ругать, когда все в порядке!

Ольга ЛАРИОНОВА,
натуралист.

...область этой собаки...
...давности были...
...в Египте...

этих деликатесных грибов, невидимых сверху, но обнаруживаемых чутким обонянием, бассет лаем даст знать о своей

Изображения этой собаки тысячелетней давности были найдены при раскопках в Египте. Но свое название она получила только в XVI веке. В переводе с английского "васе" - низкий, "hound" - гончая собака.

У. Шекспир правильно называет ее "не быстрой в охоте". В скорости она серьезно уступает высокорослым гончим, не говоря уже о борзых. Да иначе и быть не может при ее высоте в 33-38 сантиметров и почти вдвое большей длине. На Западе недаром шутят, что этих собак продают на сантиметры. Но для пеших охотников это не недостаток, а достоинство, позволяющее не от-

этих деликатесных грибов, невидимых сверху, но обнаруживаемых чутким обонянием, бассет лаем даст знать о своей находке. Вам останется подойти к своему питомцу, ориентируясь на его голос, и выкопать добычу из-под земли. Правда, сейчас грибные угоды многих западных стран обеднели, а на территории бывшего СССР трюфеля никогда не были многочисленными. Даже типичный наш трюфель, в научной литературе называемый "русский", внесен в Красную книгу России. Да и четвероногой дичи повсеместно становится все меньше... Так что бассета сейчас и на Западе, и у нас относят к декоративным собакам.

облику грустное, несколько обижено-трогательное выражение. Бассет умен и любознателен, полон достоинства и обаяния, отличается спокойным нравом, миролюбием. Он очень любит детей и хорошо уживается почти в любой семье. Но вместе с тем бассет независим и самостоятелен, как говорится, себе на уме. Он мил и безоговорочно послушен, когда это ему самому нравится или выгодно. Но при случае не прозекает открытой калитки или другой подходящей возможности, чтобы удовлетворить свои гончие инстинкты.

Эдуард САМУСЕНКО,
зоолог.

луметра, а лучше побольше, примерно 70x40x40 см. На дно нужно насыпать слой песка, положить гальку, можно посадить какое-нибудь растение. Вьюну необходим простор: время от времени он начинает носиться по аквариуму, как оглашенный, баламутя воду и поднимая со дна грунт. Так

что если вы регулярно будете менять в аквариуме воду или установите аэрацию, то вьюн ваш будет молчать, как рыба и положено. Да и то: чего рот раскрывать, когда все в порядке!

Ольга ЛАРИОНОВА,
натуралист.



Как выбрать сумку для перевозки кота?

Ксения ЗЕМЕНКОВА,
пос. Серышево
Амурской области.

КОТ В МЕШКЕ

В стародавние времена коты все больше в мешках носили. Сегодня промышленность предлагает огромное количество сумок-клеток для перевозки любых домашних животных. Выбирая "тару" для кота, стоит обратить внимание вот на что.

Прежде всего - размер. Он должен быть таким, чтобы животное чувствовало себя комфортно. Но слишком большая "транспортная емкость" тоже нежелательна: кошка может начать метаться, суетиться в клетке. Второй момент - крышка. Она должна быть достаточно большой - ведь не всегда просто кота запихнуть в корзину против его воли, а если еще и отверстие маловато... И, разумеется, замок. К сожалению, корзины отечественного производства сплошь и рядом грешат скверными замками: кошке достаточно пару раз толкнуть крышку изнутри, чтобы она открылась. Лови зверя потом по всему вагону... И последнее - пол. Он должен быть сплошным, с бортиками. Это нужно для того, чтобы, если вдруг с кошкой приключится при транспортировке "медвежья болезнь", все это осталось в клетке, а не просочилось вам на брюки.

Алексей ТУМАНОВ.

Собака к месту

Можно ли в маленькой квартире заводить крупных собак, не портится ли у них от этого психика?

Т. КОРНИЕНКО,
пос. Морозова
Ленинградской области.

Собаки крупных пород обычно обладают весьма устойчивой психикой, и метраж помещения в этом плане для них не важен. Другой вопрос, что, заводя собаку большого размера, вам придется постараться создать ей хотя бы минимум комфорта - чтобы, подходя к своей миске, ей не приходилось пролезать под табуретками; чтобы место собаки было там, где она могла бы расслабиться, не опасаясь, что на нее могут наступить. А

представляете, какой погром в тесном помещении может устроить какой-нибудь овчар в полцентнера весом, если ему захочется поиграть! Конечно, темпераментным, подвижным собакам - эрделю, лайке, доберману в маленькой квартире будет некомфортно. А флегматичный "кавказец" или "нюф", уравновешенный "немец" или "восточник" удовлетворяются небольшой площадью, лишь бы было где побегать на прогулке.

Ушки на макушке

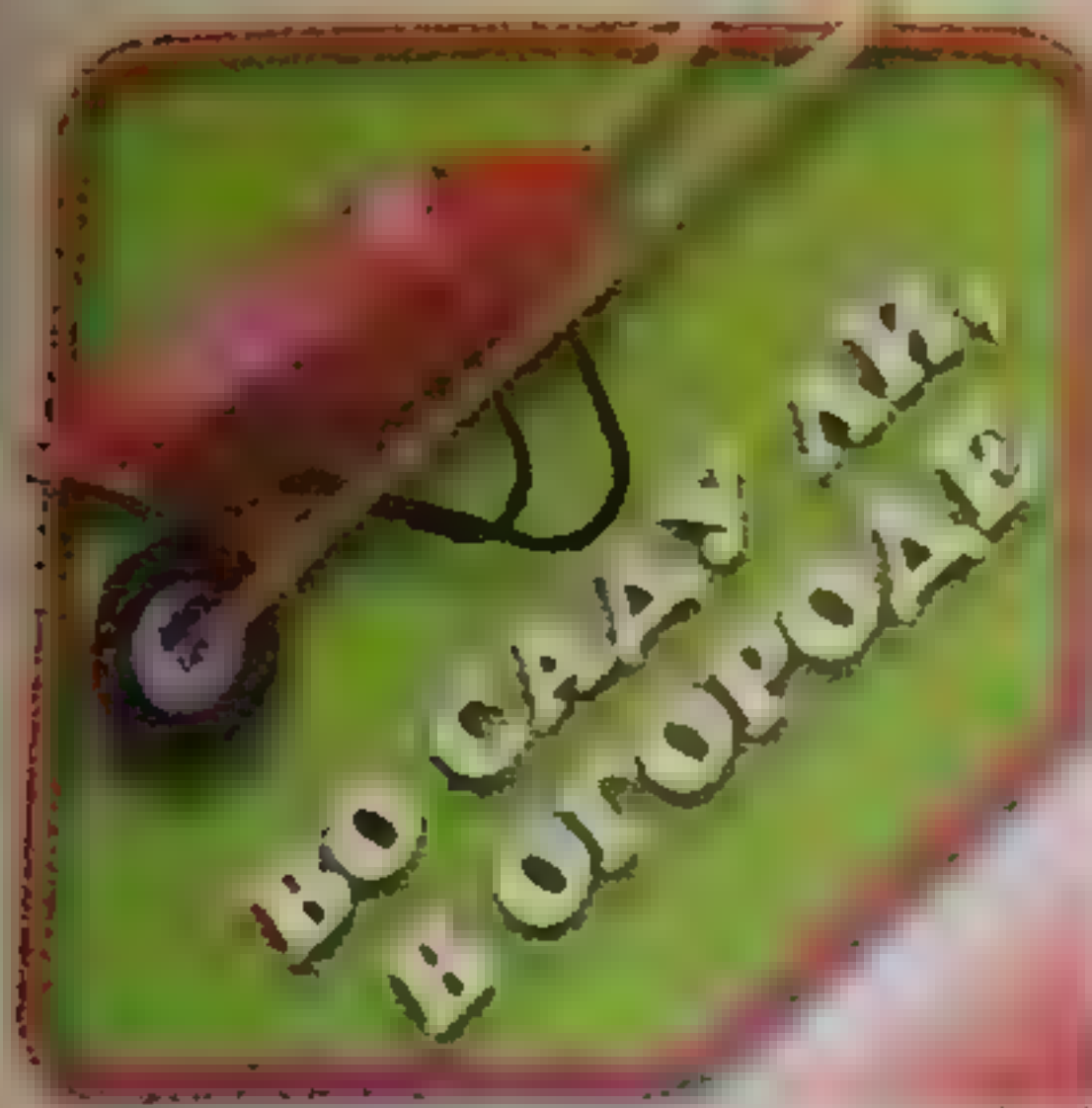
В каком возрасте у щенка овчарки должны вставать ушки?

Наталья САВУШКИНА,
Волоколамск.

Точных сроков тут нет. Примерно в 3-6 месяцев. Все за-

висит от конституции щенка, его аппетита, рациона, наследственной предрасположенности. Иногда бывает так, что ухо поднялось, а через день-два опять повисло. Особо волноваться по этому поводу не надо. Главное, следите, чтобы рацион вашего питомца был сбалансирован: в нем обязательно должны присутствовать продукты, содержащие кальций, например творог. До того как ушки не встанут, лучше не гладить его по голове. Если к 5-6 месяцам уши даже "не пытаются" вставать, стоит обратиться к ветеринару. Иногда кончики ушей скрепляют "домиком", иногда приходится делать косметическую операцию, но решать это должен только врач.

Наталья ШАХОВСКАЯ,
кинолог.



РОЗА, ПОХОЖАЯ НА ЛИАНУ

Саженец плетистой розы я привез из солнечного города Сочи лет пятнадцать назад. Правда, уверенности в том, что это растение приживется в Московской области, не было никакой. Просто уж очень понравились сочинские садики, сплошь увитые этими необычными растениями.

Как ни странно, саженец успешно прижился и уже буквально на второй год стал проявлять свои "лазящие" способности. Побеги у розы вначале вырастали длинными, гибкими, с очень маленькими листочками. И лишь через некоторое время на основных стеблях начинали формироваться боковые веточки, а листья достигали своих обычных размеров. Чтобы сформировать нормальный куст, я прищипнул несколько первых побегов на высоте 30-40 см. Таким образом была сформирована основная крона. В на-

стоящее время куст ежегодно достигает высоты 2-2,5 м. Обрезать его приходится только для того, чтобы растение было удобно укрывать на зиму. Это, кстати, одна из главных проблем, которая возникает при выращивании плетистой розы. Я поступаю следующим образом. Осенью укорачиваю побеги до 1,5-1,8 м. Пока погода стоит достаточно теплая, пригибаю куст к земле. Это лучше сделать пораньше, не дожидаясь начала холодов, иначе стебли станут хрупкими и сломаются. Утепляющим материалом укрываю несколько

позже, когда средняя температура опустится ниже нуля. Обычно это соответствует середине октября. Для укрытия куста использую дубовые листья или еловые ветки. При таком способе выращивания южная плетистая роза ни разу не подмерзала. Возможно, этому способствует ее местоположение - возле южной стены садового дома. Каждый год растение образует около десятка мощных стеблей. Возможно, из-за

постоянной обрезки куст хоть и достигает внушительных размеров, но в дополнительных опорах не нуждается. Что касается интенсивности цвете-

ния, то о нем легко судить по фотографии.

Михаил МОРКОВКИН.
г. Химки
Московской области.



К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот
в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,
5 Донской пр-д, 216,
проходная ЭНИМС
Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

К ТЕПЛИЦЫ

**ПОД СТЕКЛО
И ПОД ПЛЕНКУ**
Автоматическая система
проветривания

465-64-51, 474-59-50
megatex.boom.ru

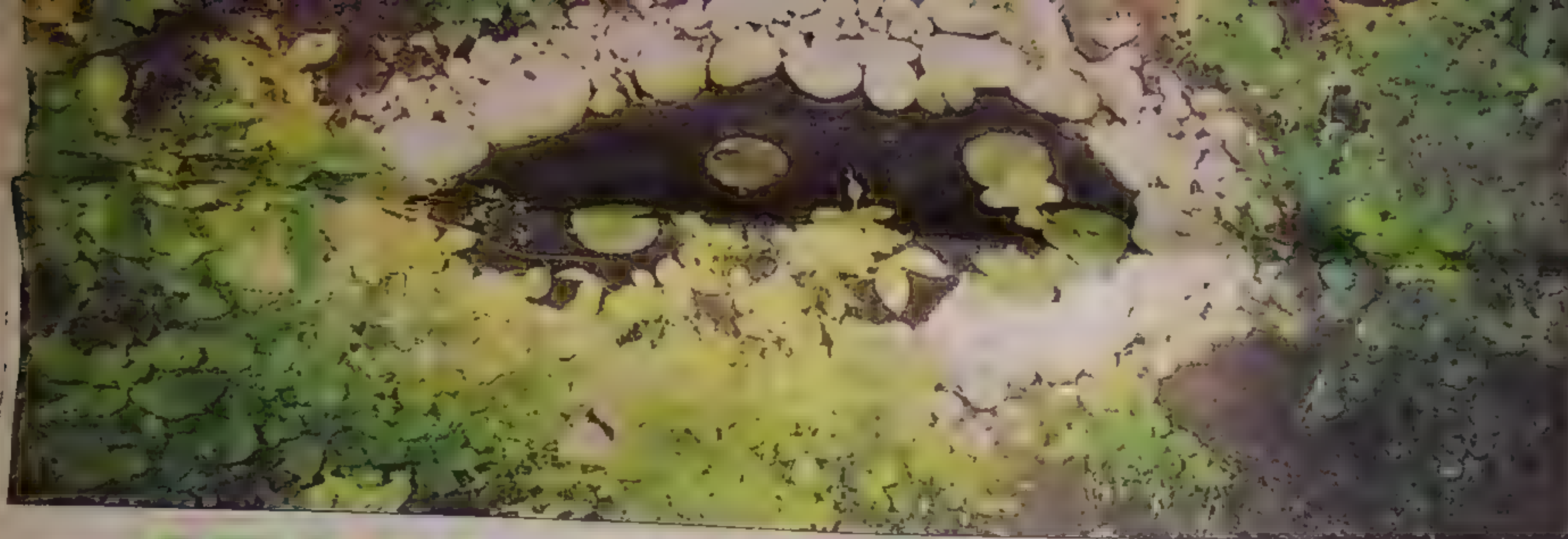


ЖИВЫЕ НАПЕРСТКИ

Свое название наперстянка получила благодаря колокольчатым поникшим цветкам, по внешнему виду напоминающим наперсток, собранным в огромные пирамидальные соцветия - кисти на стройных неразветвленных стеблях.

Наперстянка - многолетнее растение, выращиваемое как двулетнее. В год посева образуется лишь прикорневая розетка широких светло-зеленых шершавых листьев. И только на второй год наперстянка зацветает. Цветение продолжается с июля по сентябрь: Окраска цветков розовая, пурпурная, кремовая, желтая.

При выборе места для наперстянки избегайте заболоченных почв или участков с пониженным рельефом, где весной или осенью может застаиваться вода. Чтобы наперстянка продолжительно и обильно цвела, вы должны хорошо подготовить почву. Перекопайте ее на глубину 25-30 см и внесите перегной, а на кислых почвах добавьте известь. Семена посеять непосредственно в открытый грунт в конце мая - начале июня. Присыпьте их тонким слоем торфа или перегноя и немного утрамбуйте.



СЛАВА ПРУДУ

Небольшое озерцо или прудик заметно оживляют ландшафт любого садового участка. Главное в устройстве водоема - это обеспечение хорошей гидроизоляции. Иными словами, нужно сделать так, чтобы вода оставалась в пруду, а не уходила в почву. Для этого существует несколько способов.

Наиболее фундаментальный, но вместе с тем и более

дорогой - укрепить стенки водоема кирпичной кладкой или бетоном. Если не будет неравномерной осадки грунта, то такое сооружение прослужит добрый десяток лет и более.

Несколько проще обстоит дело с различными емкостями, которые целиком закапывают в землю. Раньше для этого частенько использовали отслужившие свой срок ванны. Сегодня можно приобрести специальные

пластиковые прудики различного объема и формы.

Ну и наконец, на дно и стенки пруда можно постелить прочную полиэтиленовую пленку. Именно так поступила Тамара Мищенко из г. Изобильный Ставропольского края. В этом случае края пленки обычно укрепляют и одновременно декорируют дерном или камнями. Что касается водных растений, то в водоем их лучше помещать в горшках. Тогда в случае необходимости их будет легко заменить или удалить.

При выборе места для **на стройных неразветвленных** наперстянки избегайте **стеблей**. заболоченных почв или участков с пониженным рельефом, где весной или осенью может застаиваться вода. Чтобы наперстянка продолжительно и обильно цвела, вы должны хорошо подготовить почву. Перекопайте ее на глубину 25-30 см и внесите перегной, а на кислых почвах добавьте известь. Семена посейте непосредственно в открытый грунт в конце мая - начале июня. Присыпьте их тонким слоем торфа или перегноя и немного утрамбуйте. После появления первых двух настоящих листочков проредите сеянцы, оставив между ними

по 10 см. Второе прореживание необходимо сделать при образовании четвертого-пятого листа. На этот раз расстояние между растениями должно быть 30 см. В августе сеянцы наперстянки можно пересадить на постоянное место на расстоянии 30х40 см. Но лучше подождать с пересадкой до весны. Это позволит избежать сильной изреженности всходов из-за зимнего выпревания.

При благоприятных условиях у наперстянки вызревают семена и образуется самосев. В этом случае сеянцы нередко отличаются от материнских растений. Поэтому для сохранения видовых или сортовых качеств лучше покупать семена наперстянки в магазине.

Наперстянка эффектно выглядит как при одиночной, так и при грунтовой посадке. Хороша она у каменных оград или на заднем плане в минибордерах. Соцветия можно использовать и для букетов. В воде они сохраняются до 8-10 дней.

Анна ЯНИНА, фитодизайнер.



Как избавиться от луковой мухи? Который год гибнет половина урожая.

Татьяна МАЛЬЦЕВА.
с. Ленск
Пермской области.

Луковая муха - один из самых распространенных вредителей лука. Внешне насекомое похоже на обычную муху, но несколько меньшего размера. В средней полосе ее лёт начинается во второй половине мая и обычно совпадает со временем цветения одуванчиков. В этот период луковая муха откладывает яйца под комочки почвы возле растений или пря-

ИНАЯ МУХА ЛЮБИТ ЛУК

мо на чешуйки луковиц. Примерно через неделю из яиц выходят личинки, которые сразу же вгрызаются в донце луковых растений. По прошествии некоторого времени личинки покидают растения и окукливаются в почве. Поврежденные ими растения желтеют и засыхают. Новое поколение мух появляется через 2-3 недели.

Отпугнуть вредителей можно следующим образом: чтобы насекомое не отложило яйца, почву возле растений опудривают смесью табачной пыли и извести в соотношении 1:1 из

расчета 10 г на квадратный метр или смесью нафталина с золой (1:20). Достаточно эффективно посадить среди лука морковь, ее запах луковой мухе также не нравится. Пораженные растения необходимо удалить с грядки и сжечь.



**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**





С РАЗМАХУ ЛЕГЧЕ

Русский топор с топорщицей 30-50 см - инструмент достаточно универсальный. А длинные топоры (их называют канадскими, болгарскими) - вещь более узкоспециализированная. Предназначены они для лесорубов: за счет длинного топорща при размахе с одинаковой силой по сравнению с коротким получается более мощный удар. Соответственно колоть дрова таким топором тоже проще. Хотя использование такого инструмента требует определенного навыка, он, на мой взгляд, по некоторым эксплуатационным показателям превосходит наш "средний" топор.

Видел на рынках и в магазинах инструментов топоры на очень длинных ручках. Для чего они? Стоит ли такой покупать?

**Владимир
СТРЕЛЬНИЧЕНКО.
Москва.**

Алексей ТУМАНОВ.

Действительно, порой мужчине установить контакт с приемным сыном проще, чем с дочерью. Оно и понятно: мужчине легче заинтересовать мальчишку, проявив себя перед ним: построить кораблик, показать "приемчики", научить по деревьям лазать, сводить на рыбалку... А вот как вести себя с девчонкой, как ее развлечь, что показать, о чем рассказать - не имеют никакого представления. И получается, что весь процесс общения сводится к подаркам, да и то половина оказывается "не в масть": ну не играл он в детстве в девчоночьи игрушки! Неприятность еще и в том, что девочка с младых ногтей усваивает стереотип поведения мужчи-

воспринимать отчима с потребительской позиции. О каком взаимопонимании может идти речь? Кстати, сплошь и рядом дети, особенно в более старшем возрасте, воспринимают подобное "всепрощение" как пренебрежение к себе. И соответственно либо начинают хамить, хулиганить в три раза больше, стараясь обратить на себя внимание, либо пытаются платить той же монетой: ты, мол, на меня внимания не обращаешь, так и ты для меня никто.

Первое, что вам надо сделать для установления контакта с

силу тех или иных причин, например занятости. Сводите ее в театр, цирк, зоопарк. Или, допустим, не умеет мама кататься на велосипеде (а хоть бы и умела - пусть промолчит), а вы дочку учите. Да и маму заодно.

Ханжи схватятся за голову - но нельзя не учитывать вот какой момент. Сплошь и рядом отчим для падчерицы в 10-12 лет начинает олицетворять идеал мужчины. С отцом такое тоже происходит, но отчим изначально "не родной", он воспринимается в определенной ситуации в определенном возрасте как сексуальный объект. Особенно если он интересен, спортивен, моложав. При возрастной разнице в 20-30 лет (девочке 15, отчиму 40-45) влюбиться в него "по-взрослому" падчерица вполне может. Да что греха таить, иногда и отчимы поглядывают на растущих падчериц с отнюдь не отцовским интересом. Тем более что супруга-ровесница к этому времени уже не так хороша, а тут перед глазами ее "более ранний вариант". Что же делать, чтобы избежать подобных проблем лет через десять? Прежде всего старайтесь свести лет с 7-8 к минимуму тактильный контакт

Рисунок 1



Да, осень - лучшее время для заготовки всяких "деревяшек" - на черенки для инструментов, на колья. Дерево осенью "засыпает", и заготовки получаются наиболее прочными и долговечными.

Так что материал для плетня действительно лучше заготавливать осенью, в октябре-ноябре.

Делается плетень так. Сперва заготавливаете колья. Наверняка вам "великая китайская стена" не нужна, поэтому достаточно полутораметровых колышков диаметром 4-5 см. Снизу кол, понятное дело, надо "оттянуть", то есть заострить, а сверху снять фаску (**рисунок 1**), тогда при ударах верхушка не разлохматится. Нижнюю часть кольев можно обжечь на костре до почернения или промазать варом, масляной краской, трансформаторным маслом - так они дольше не будут гнить в земле. Плетение - прутья орешника, тальника. Нарезаете "хлысты" - чем длиннее, тем лучше, по возможности прямые и ровные. Толщина от 1 до 2 см. Вбиваете в землю колья и переплетаете их прутьями. Расстояние между кольями зависит от толщины и гибкости

Хочу соорудить на даче плетень вокруг грядок, чтобы отделить огород от остальной части участка. Слышал, что заниматься такими работами лучше всего осенью. Почему? И как правильно сделать плетень?

Алексей ШЕИН. Москва.

ОСЕННЕЕ ПЛЕТЕНИЕ

прутьев, в среднем от 50 до 100 см. Чем чаще вбиты колья, тем более жесткой будет конструкция. Кстати, колья надо вбивать поглубже - на 50-70 см. Если вы пользуетесь прутьями толщиной посередине 1,5 см и длиной 2 м, то достаточно будет четырех кольев сантиметрах в 60 друг от друга. А вообще длину прутьев подбирают так, чтобы они на 5-10 см выходили за "последний" кол (**рисунок 2**).

Еще два момента. Если вы, к примеру, положили прут тонким концом вправо, то следующий, над ним, надо класть наоборот - тонким концом влево. А если вы делаете не просто стенку, а огораживаете плетнем какой-либо квадратный участок, прутья заплетаются по периметру, а не так - сперва одну стенку построили, потом другую.

Кстати, для большей жесткости конструкции по верху кольев можно прибить длинную слегу.

Алексей ТУМАНОВ.

Рисунок 2



ЧУЖАЯ ДОЧЬ

Мы встречаемся с женщиной, у нее есть дочь шести лет. Хотим пожениться. Как вести себя с приемной дочерью, чтобы она меня приняла?

**С.К.
Кемеровская область.**

падчерицей, - найти общую тему, дело, любую точку пересечения. Это может быть морская свинка, совместный просмотр мультсериала... В этом случае вы сразу же превратитесь в единомышленника. И если, допустим, мама эту самую свинку (мышку, крыску, рыбку, птичку) воспринимает как детскую забаву, пусть для вас и вашей падчерицы она станет общим другом. Вообще домашнее животное - едва ли не лучший способ для

привлечения детей внимание к себе. С ним можно общаться, играть, видеть абсо-

приемной дочерью, чтобы она меня приняла?

С.К.
Кемеровская область.

ны: сидит, на детей внимание не обращает. С ним неинтересно. Опять-таки, видя абсолютное невнимание к своей персоне на фоне повышенного внимания к матери, девочка начнет ревновать, что еще больше усугубит отсутствие контакта с отчимом, а возможно, вызовет конфликт с матерью: "Я маме не нужна, у нее есть дядя Сережа". Как же вести себя, чтобы избежать подобных конфликтов, чтобы наладить с приемной дочерью теплые, доверительные отношения?

Прежде всего стоит поговорить с матерью и выработать единую тактику воспитания. Ни в коем случае не должно быть перекоса в сторону "теперь есть папа (дядя Слава), он теперь главный". Дочка подобное воспримет однозначно: мама отдаст ее чужому дяде. Ведь если раньше со своими проблемами она шла к матери, то сейчас ей предлагают обращаться по всем вопросам к фактически незнакомому человеку и соответственно терпеть его диктат. Пусть при решении каких-либо вопросов мать говорит: "А давай с папой посоветуемся" - что он нам на это скажет? И обязательно обсудите вопрос наказаний. А то сплошь и рядом отчим, стараясь заслужить благоволение приемной дочки, все ей позволяет, старательно балует, желая на фоне матери предстать этаким добряком. И поначалу ему это успешно удается: он балует, у девочки портится характер, мать орет и ствешивает подзатыльники... Но со временем она начинает

вы сразу же превратитесь в единомышленника. И если, допустим, мама эту самую свинку (мышку, крыску, рыбку, птичку) воспринимает как детскую забаву, пусть для вас и вашей падчерицы она станет общим другом. Вообще домашнее животное - едва ли не лучший способ для установления контакта с маленьким ребенком.

Второе - создание собственного авторитета. Опять же, поговорите с матерью девочки - пусть она подыграет вам. Самое простое - тяжелые сумки с покупками. Раньше мне приходилось самой таскать такую тяжесть. А теперь папа (или как будет принято называть отчима) мне помогает, и мне не тяжело. Вообще пусть идет мягкая ориентировка на "полезность" мужчины; со временем у девочки выработается стереотип: он хороший, он все делает, он нам помогает, без него было хуже.

И разумеется, проявляйте искренний интерес к делам ребенка. Основы того, что психологи называют обратной связью, закладываются в детстве. И если девочка подойдет к вам с каким-то вопросом, бросайте все и отвечайте, не отмахивайтесь от нее. Конечно, если она "мамкает" и "папкает" по поводу и без повода, можно и строго объяснить ей - мол, у всех свои дела, дай отдохнуть, в конце концов, но если она обратится с серьезным вопросом, да еще "по секрету" от мамы... Кстати, "секрет" от мамы - отличный повод объединиться. Начните вместе копить деньги на подарок маме или хотя бы вместе пойдите его покупать. Так вы, опять же, станете единомышленниками.

А что касается подарков падчерице - лучше советуйтесь с матерью, чего бы ее дочь хотела (не при ребенке, естественно). И постарайтесь давать девочке то, чего мама не может в

на растущих падчериц с отнюдь не отцовским интересом. Тем более что супружесница к этому времени уже не так хороша, а тут перед глазами ее "более ранний вариант". Что же делать, чтобы избежать подобных проблем лет через десять? Прежде всего старайтесь свести лет с 7-8 к минимуму тактильные контакты с девочкой. Поцелуй в щечку, поглаживание по головке - этого достаточно. Никаких общих постелей! Постарайтесь не появляться перед ребенком в белье и уж подавно в обнаженном виде. А всякие купания-вытирания тем более должны стать исключительно маминой прерогативой. Естественно, что ребенок не должен видеть ваших постельных "утех". Сексуальность - вещь занятная, пробуждается порой в 7 лет, порой в 16. Поэтому не утешайте себя мыслью: мол, мала еще - не поймет. Конечно, хорошо, если вам удастся стать для девочки идеалом мужчины. Но при том, что она будет вас любить и уважать (дай-то Бог!), постоянно подчеркивайте свою любовь и уважение к ее матери.

Вообще дети обладают очень подвижной психикой. Например, когда после развода при наличии нормальных отношений с бывшим супругом женщина с ребенком вновь выходит замуж, маленький ребенок очень быстро привыкает к тому, что у него "два папы". Но при этом привязывается сильнее к тому, который чаще рядом. И пресловутый "голос крови" тут ничего не решает. Но, разумеется, с тем "папой", который рядом, должно быть интересно.

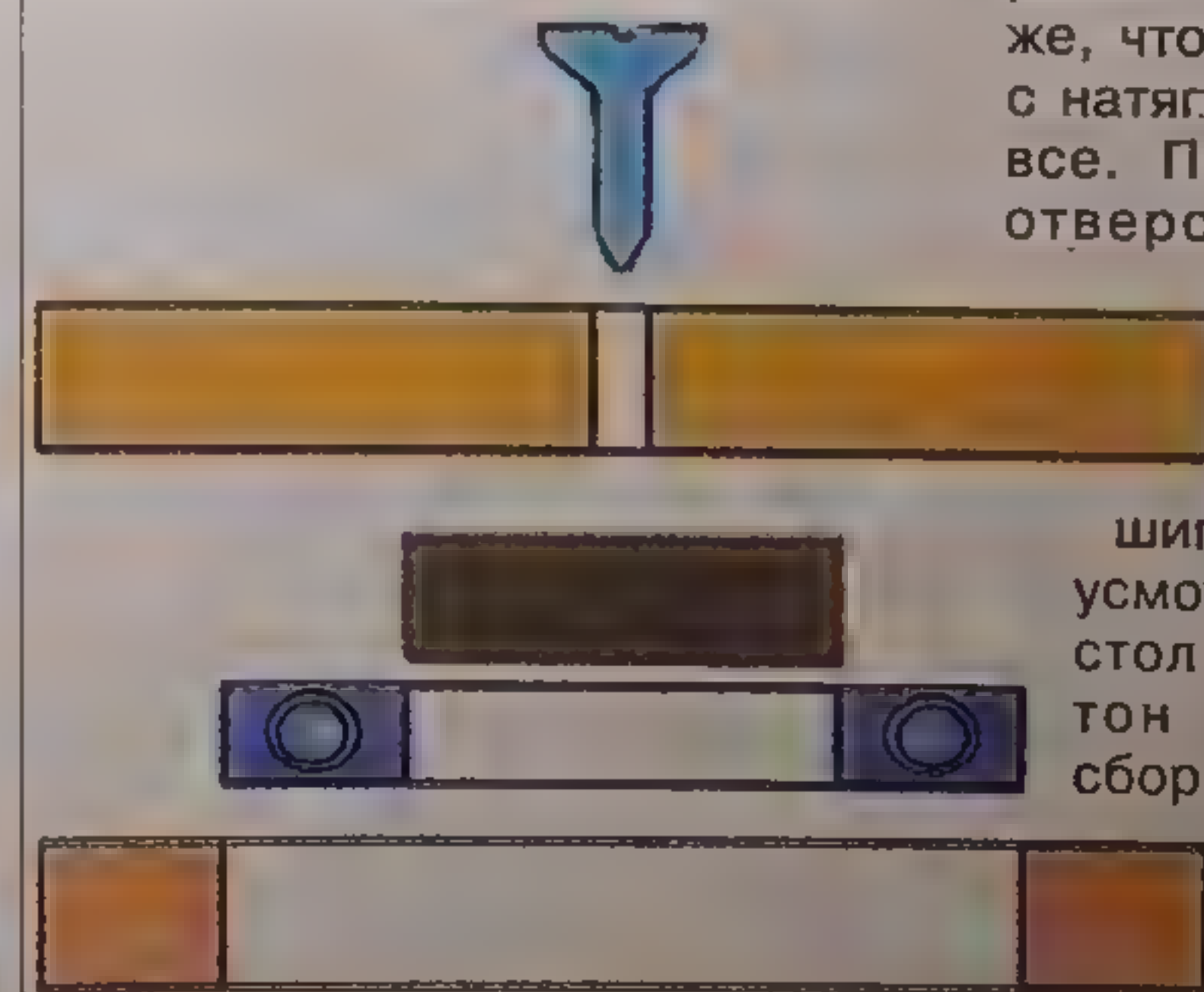
Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт Центра
психологических
исследований
"Гименей плюс".

ти прямые и ровные. Толщина от 1 до 2 см. Вбиваете в землю кольца и переплетаете их прутьями. Расстояние между кольями зависит от толщины и гибкости



ИЗ ЛЮБОГО УГЛА

Я телевизор смотрю то с дивана, то сидя в кресле. И хочется, чтобы он всегда был повернут ко мне экраном. Можно, конечно, поставить его на диск "Грация", но это не очень хорошо. Во-первых, его можно спихнуть, а во-вторых, не у всех телевизоров, особенно импортных, плоское ровное дно. Поэтому я сделал поворотную конструкцию из двух досок ДСП.



В основе - подшипник. Самый большой, какой сможете найти. Я свой, 150 мм по внешнему ободу, выпросил в гараже за бутылку. В одном листе ДСП выпиливаете круглое отверстие диаметром почти по внешнему ободу подшипника так, чтобы он входил туда с натяжкой. Затем выпиливаете пробку под внутренний диаметр кольца, опять же, чтобы она входила в него с натягом. Вот, собственно, и все. Подшипник вгоняете в отверстие нижней доски, пробку клеите или фиксируете шурупом к верхней доске и вставляете ее в подшипник. Дизайн - на ваше усмотрение. Я поворотный стол оклеил пластиком в тон тумбочке. Принцип сборки - на рисунке.

Сергей
ДАННИКОВ.
Тверь.



Крашенный пол нужно мыть теплой водой с нашатырным спиртом (1-2 столовые ложки на ведро воды). А вот от мыльной воды и соды крашенные полы тускнеют.

Сильно запачканные дощатые полы сначала нужно протереть мокрой жесткой щеткой или мешковиной смесью из трех частей песка и одной части свежесжженной извести. Затем

заподлицо снова замажьте шпаклевкой. Когда она высохнет, отшлифуйте шкуркой и покройте олифой.

Кстати, трещины в полу удобно заделывать с помощью трафарета. Он вырезается из плотной бумаги или пленки. Шпателем нанесите по трафарету шпаклевку. Таким образом можно заполнить трещины, не портя остальную поверхность пола. И согласитесь, на отремонтированный пол так и хочется положить новый красивый палас. Или старый, но хорошо сохранившийся. О том, как ухаживать за коврами, по просьбе Милеуши СИТДИКОВОЙ из г. Азнакаево (Татария)

мыльной горячей воде (или растворе стирального порошка для шерстяных изделий). По мере загрязнения веник промывайте мыльной водой, а грязную соль замените чистой. Остатки соли из ковра удалите выбивалкой.

Если ковер очень загрязнен, то чистить его нужно немного другим способом. В трех литрах теплой кипяченой воды растворите немного стирального порошка и чайную ложку скипидара. Эту смесь нанесите на поверхность ковра и равномерно разотрите щеткой.

После этого ковер тщательно вытрите

СКОТЧЕМ И ЩЕТКОЙ

Пыль, песчинки в полне можно вычистить зубной щеткой с жесткой щетиной.

Как очистить от мусора "липучки" на босоножках?
Екатерина БИБИКОВА.
Новокузнецк
Кемеровской области.

А если в "липучке" запутался всякий сор, нитки - поможет липкая лента-скотч. Прикладываете ее к "липучке", сильнее прижимаете, и почти весь мусор остается на ней.

Алексей ТУМАНОВ.

Раньше паркетные полы были настоящими шедеврами: из дубовых или сосновых досок создавались орнаменты и картины. В наше время паркетный пол перестал быть роскошью, однако для того чтобы он сохранился на многие годы, за ним требуется тщательный уход. Как его осуществить, по просьбе Оксаны САВЧЕНКО из Оренбурга рассказали в Клубе взаимопомощи наши читатели.

ОБНОВИМ ПОЛЫ С КОВРАМИ

Вот что советует Николай МАСЛОВ из Волгограда.

В качестве замазки для заделки щелей в паркетном полу можно использовать мелкие древесные опилки, смешанные с масляным лаком и подкрашенные в нужный цвет. Дайте отремонтированному участку высохнуть и после этого зачистите его сначала грубой, а затем тонкой шкуркой.

Почерневшие участки паркета, с которых слез лак, зачистите крупной наждачной бумагой. Затем очищенные места и уголки рядом с ними протрите тампоном, смоченным ацетоном. На очищенную древесину нанесите клей БФ-6 и снова протрите ацетоном. Высохший паркет покройте лю-

смойте водой. Единственный недостаток этого способа в том, что на полу могут остаться пятна. Для их удаления положите на них белую или серую глину, оставьте на всю ночь, а утром смойте.

Для заделки щелей в раскохшихся половицах возьмите шпагат или веревку, промажьте столярным клеем, плотно забейте в щели и оставьте на сутки. Приготовьте густую замазку из кусочков линолеума без основы, размягченного ацетоном, и после того как клей в щелях просохнет, зашпаклюйте их замазкой, зачистите шкуркой и покрасьте.

Если половицы прогибаются, скрепить их между собой можно с помощью шурупов диаметром 4-5 мм и длиной 30-50 мм. Ввинтите их в щели



рассказали в Клубе взаимопомощи наши читатели.

Вот что предложила

сначала мокрой, а затем сухой тряпкой.

Потемневший от времени ковер можно почистить горячим отваром опущенных стру-

жить, обработав его тряпкой, смоченной в рассоле квашеной капусты. Или еще один способ. Натрите на терке 2-3 мелкие картофелины, залейте водой комнатной температуры. Оставьте на два часа, процедите и полученной жидкостью вымойте ковер. Ковры с коротким ворсом хорошо очищаются корочкой черного хлеба.

Если нужно отбелить светлые элементы рисунка, лучше это сделать, протерев их раствором, состоящим из 5 г перекиси водорода, 2 г нашатырного спирта и 1 л воды, а затем несколько раз промыть водой.

Чтобы углы ковра не загибались, нужно положить под них кусочки картона и подшить полоску ткани.

Для уменьшения износа и увеличения эластичности и упругости ковра можно подстелить под ковер войлочную основу или губчатую резиновую подложку. Также старайтесь чаще менять положение ковров на полу.

А вот какой способ обновления паласов предложила Хадиджат ИБРАГИМОВА из села Спирино Новосибирской области.

Если на улице тепло, чистить ковер или дорожки на-

матой. Затем очищенные места и углы рядом с ними протрите тампоном, смоченным ацетоном. На очищенную древесину нанесите клей БФ-6 и снова протрите ацетоном. Высушите паркет, покройте лаковым лаком для пола.

Рассохшийся и расшатавшийся паркет можно отремонтировать следующим способом. Вначале расшатавшиеся доски закрепите гвоздями, забивая их в предварительно высверленные отверстия, чтобы "утопить" шляпки. Трещины и выбоины заделайте прочной шпаклевкой, подкрашенной под цвет паркета. Если участки шпаклевки достаточно велики, можно с помощью шила прочертить линии, имитирующие рисунок древесины. После этого пол отшлифуйте и покройте лаком. Проводя последнюю операцию, учтите, что лак удобней наносить не кистью, а поролоновым валиком. Лак порциями наливайте на пол и раскатывайте ровным слоем.

Деревянные полы тоже требуют тщательного ухода, утверждает **Лидия БОГОМОЛОВА** из Костромы.

тоном, и после того как клей в щелях просохнет, зашпаклюйте их замазкой, зачистите шкуркой и покрасьте.

Если половицы прогибаются, скрепить их между собой можно с помощью шурупов диаметром 4-5 мм и длиной 30-50 мм. Ввинтите их в щели между половицами, головки утопите. Или просверлите между половицами под углом 45 градусов отверстие диаметром 20 мм и забейте в него деревянный штифт, смазанный столярным клеем. Срежьте выступающий кусок и зашпаклюйте поверхность пола.

Для заделки щелей в дощатом полу можно использовать битум.

Его нужно расплавить и залить в щели. Излишки срежьте, а щели покрасьте краской, которая слегка растворит битум.

Дайте высохнуть и покрасьте второй раз. Никаких следов ремонта видно не будет.

Небольшие щели можно заделать хлопчатобумажной тканью, пропитанной шпаклевкой. Полосу ткани промажьте шпаклевкой, скрутите, с помощью шпателя загоните в щель, сверху

рассказали в Клубе взаимопомощи наши читатели.

Вот что предложила **Светлана ДАНИЛОВА** из Уфы.

Для освежения красок ковер можно протереть тряпочкой, смоченной столовым уксусом.

При чистке ковров с них трудно удалить мелкие пылинки. Поэтому перед этим сбрызните ковер "Антистатиком".

Шерстяные ковры и дорожки чистят губкой, смоченной в пене жидкого мыла, а чтобы ковер блестел после чистки, его можно освежить тампоном, смоченным денатурированным спиртом.

Предварительно обязательно удалить с ковра пыль - сначала с лицевой стороны, а затем с изнанки.

Не очень загрязненные ковры можно чистить мелкой сухой столовой солью. Насыпьте ее на ковер и равномерно сметайте влажным веником или щеткой, предварительно смоченными в

сначала мокрой, а затем сухой тряпкой.

Потемневший от времени ковер можно почистить горячим отваром пшеничных отрубей. А для придания блеска протрите его денатуратом.

Хорошо оттирает ковер и спитая чайная гуща.

Влажные чайники рассыпьте по предварительно подметенному или вычищенному ковра и потом пройдитесь чистой щеткой.

Поделилась своими способами и **Лидия ЩЕРБАК** из г. Златоуст Челябинской области.

Жирные пятна с ковра можно удалить, протирая загрязненные участки деревянными опилками, смоченными бензином. Или можно сделать кашичу из бензина и картофельного или кукурузного крахмала и втирать ее в пятно. Когда бензин испарится, крахмал стряхните сухой щеткой.

Цветной ковер можно осве-

жить резиновую подложку. Также старайтесь чаще менять положение ковров на полу.

А вот какой способ обновления паласов предложила **Хадиджат ИБРАГИМОВА** из села Спирино Новосибирской области.

Если на улице тепло, чистить ковер или дорожки нужно на специальном переносном деревянном полу. Для этого сбейте 3-4 доски в размер ковра и установите на что-нибудь, чтобы вам было удобно работать стоя, или разложите его на земле - кому как больше нравится. Постелите ковер на этот пол и, сделав раствор из 5 л теплой воды, порошка для шерсти и чайной ложки нашатыря, вымойте его.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ



Что можно приготовить из айвы?

Светлана СУХАНОВА. Оренбург.

КИСЛОТА ПРОТИВ РЖАВЧИНЫ

Как мыть пластиковую канистру? Она стала ржавой от воды

Мария КОКАРЕВА. Екатеринбург.

Самый простой способ - мелко нарежьте оберточную бумагу и насыпьте кусочки в канистру, заполнив на три четверти. Потом залейте бумагу водой, заверните пробку и хорошенько потрясите канистру. В воду можно добавить мыльный раствор или стиральный порошок. Обычно после такой процедуры внутренняя поверхность хорошо отмывается. Если же это не помогает, налейте в канистру какую-нибудь кислоту, только не очень едкую. Уксусную, например, или лимонную. Пусть канистра с кислым раствором постоит сутки, после чего повторите процедуру с бумагой.

Алексей ТУМАНОВ.

БЕЗ ПЯТЕН

Грязные пятна смываются чистым бензином. А для того чтобы вернуть блеск вычищенному месту, его протирают тряпкой, смоченной смесью из равных частей денатурата и льняного масла, а после высыхания натирают шерстяным лоскутом.

Чернильные пятна смывают теплым пивом. Вычищенное место после высыхания смазывают воском и полируют мягкой шерстяной тряпочкой.

Удалить **белое** пятно, появившееся на полированной

Нередко в процессе эксплуатации домашней полированной мебели на ней появляются пятна. Не существует единого способа их удаления, в каждом случае должен применяться свой метод.

поверхности из-за того, что на нее поставили горячую посуду, можно несколькими способами:

- пятно протирают матерчатым мешочком, наполненным солью, смоченным льняным или растительным маслом;

- смывают лоскутом, смоченным уксусом, и протирают смесью из равных частей денатурата и льняного масла;

- протирают мешочком, наполненным солью, смоченным смесью из равных частей спир-

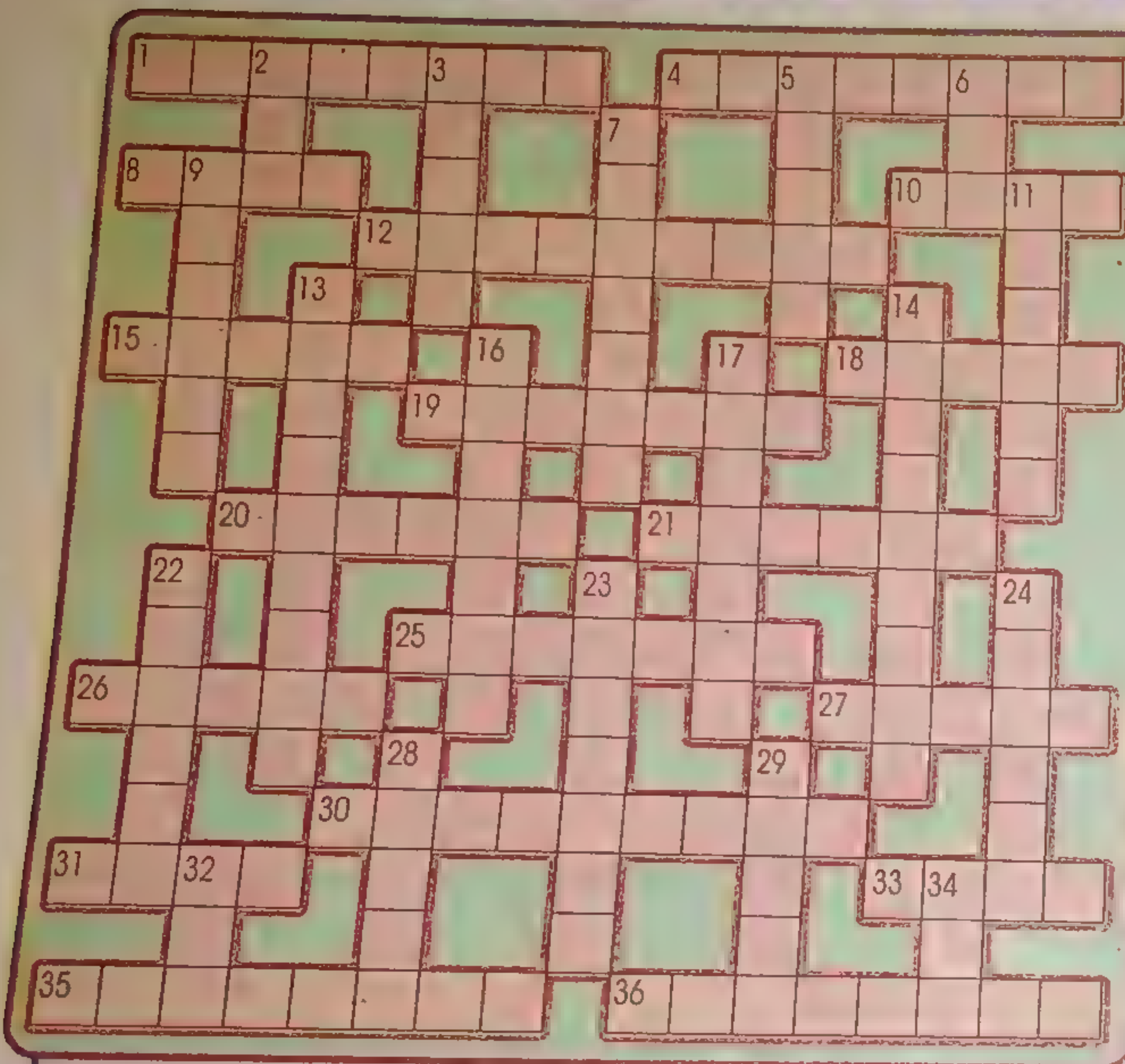
та и льняного масла, а через сутки полируют сухим мягким замшевым лоскутом.

Жирное пятно смывают тряпкой, смоченной в теплом пиве с сахаром, затем полируют кусочком воска.

Следы от мух удаляют смесью из равных частей льняного масла, кипяченой воды и спирта, а высохшее место полируют сухой шерстяной тряпкой.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Специалист по превращению небылиц в былины. 4. "Протопы мне баньку, ... ; распалю я себя, распалю". 8. "Проезжая дорога" для самолета. 10. "Паук" среди советских вратарей. 12. Подкупный чиновник. 15. Бок интерьерных возможностей. 18. меховой зверек с псовой родословной. 19. Фидель Кастро - с точки зрения цирюльника. 20. Щека устами Пушкина. 21. Маленький каннибальчик, скушавший своих родителей. 25. Страна, ушедшая из СССР вместе с хорошим коньяком. 26. Что приобретает кузов автомобиля после полировки? 27. Любимый предмет хоккейных болельщиков. 30. Полтергейст-студент. 31. Гонор по фене. 33. Единствен-

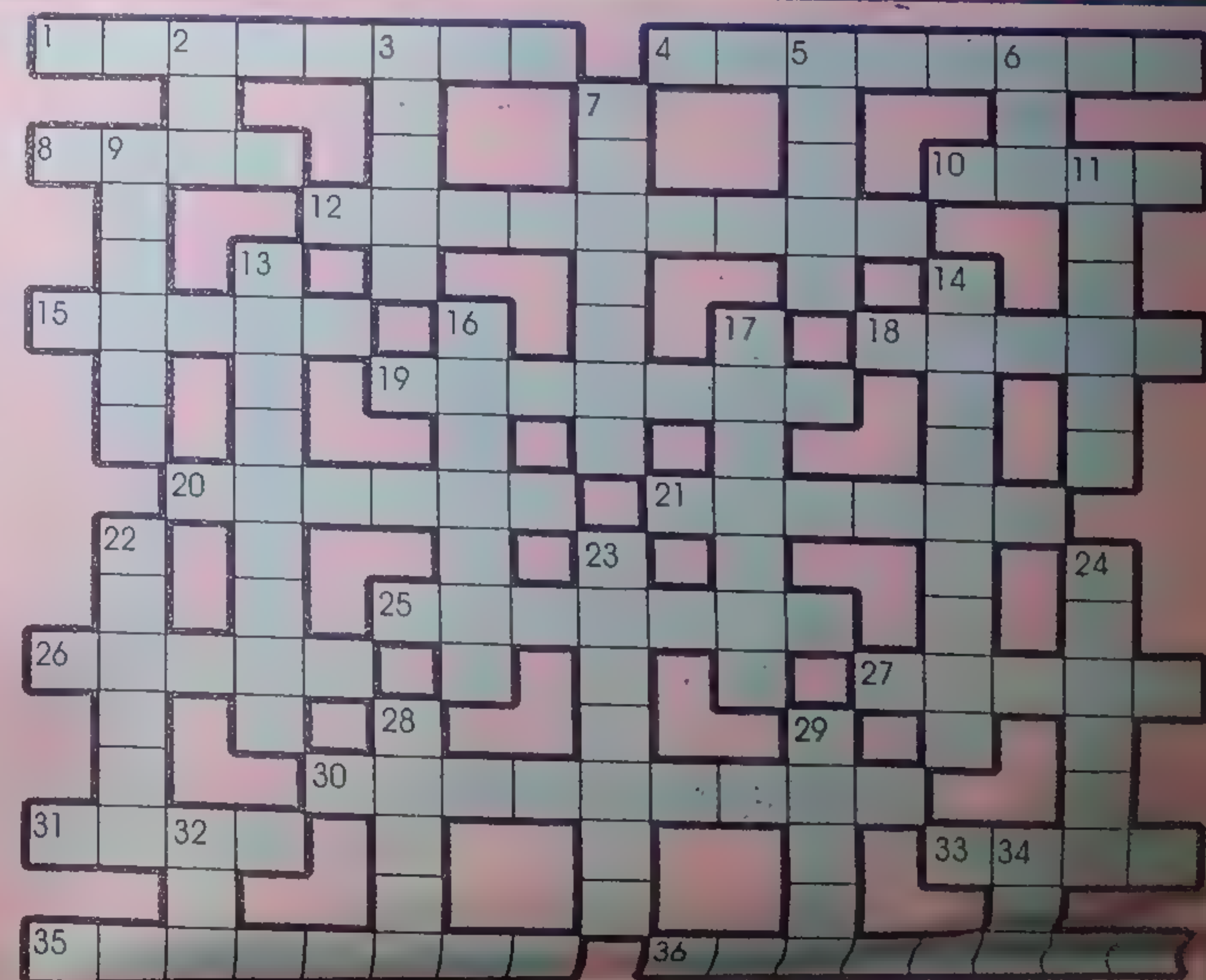
ное эффективное оружие человечества - с точки зрения Марка Твена. 35. Объект роковой страсти Анны Карениной. 36. Он не Рафаэль, а Филя.

По вертикали. 2. "Жил-был поп, толокенный ...". 3. Предъявление претензий, сопровождаемое угрозами. 5. "Сине-бело-голубой" футбольный клуб. 6. Ничего, которое бывает с маслом. 7. Одеколор в составе коктейля "Александр III". 9. Один из тех, по кому костер плакал. 11. "Чудо в перьях" и с томагавком. 13. Животнописец. 14. Спирт с техническим уклоном. 16. Радость выше крыши. 17. Значок с символом мира. 22. "Восьмерочная" часть велосипеда. 23. Разновидностью этой игры является софтбол. 24. Прикид юродивого. 28. "Милейший пес", из которого профессор Преображенский сделал весьма гнусного человека. 29. Он работает, играя, и играет, работая. 32. Инопланетный корабль в небе. 34. Орбитальная станция на дне океана.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

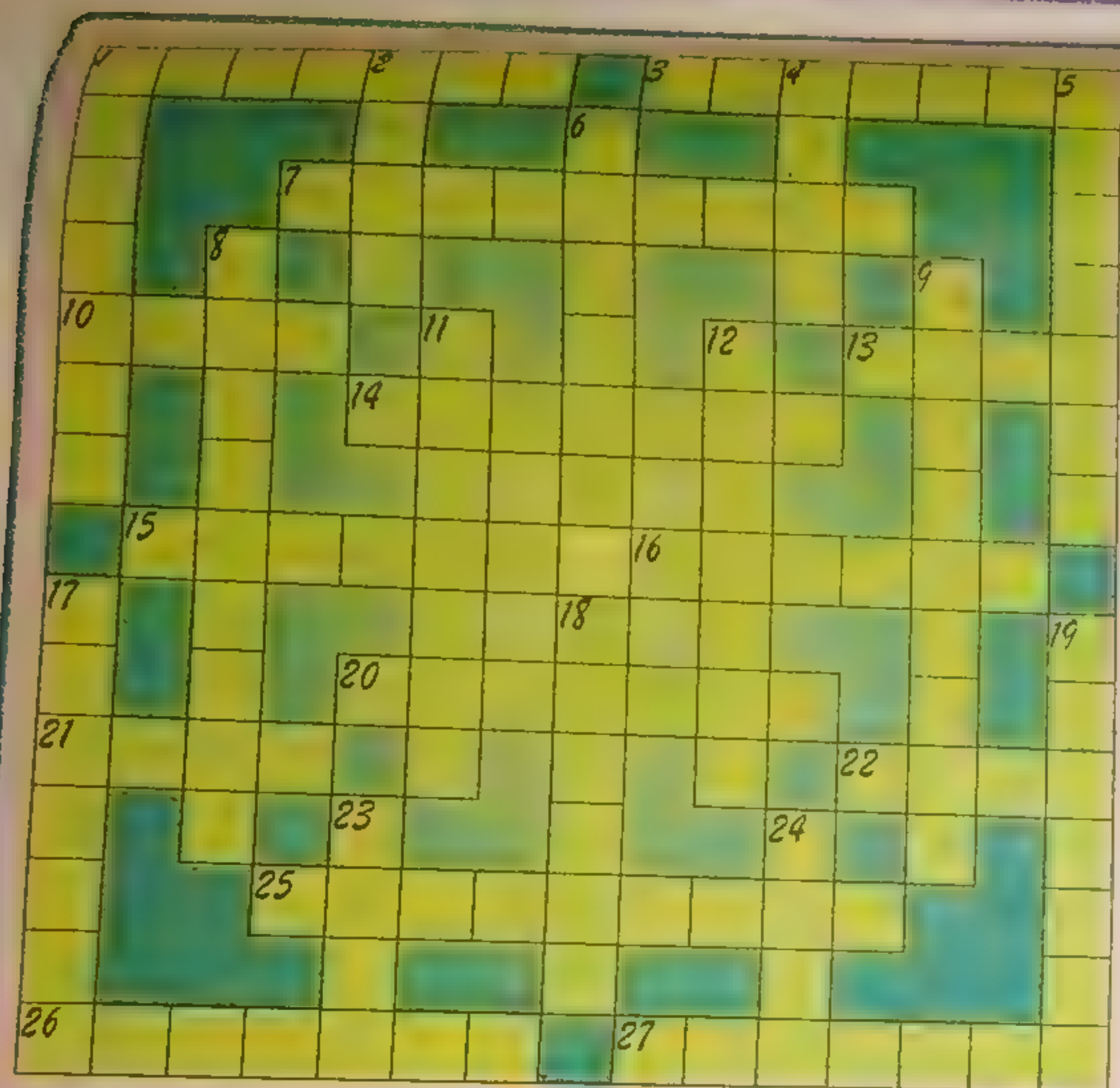
По горизонтали. 1. Первейшая забота модницы. 4. Старинный головной убор русских замужних женщин. 8. Вежливое обращение к американской девушке. 10. Подать пушниной. 12. Цитрус для желающих похудеть. 15. Мужчина, обещающий вступить в брак. 18. Вид искусства. 19. Ценный сорт хрусталя. 20. Русский народный танец. 21. Приспособление для выпуска пара. 25. Царь, которого Шехерезада излечила от женоненавистничества. 26. Круглая пухлая булочка. 27. Официальный язык Индии. 30. Надежда и опора архитектурных сооружений. 31. Свекор по отношению к теще. 33. Самоцвет, оберегающий от сглаза молодых матерей и младенцев. 35. Гибрид принтера и телефона. 36. Туго накрахмаленная грудь под фраком.

По вертикали. 2. Японский гарниз. 3. Стиль из бабушкиного сундука. 5. У этой эстрадной певицы не фантазия, а какое-то безобразие (песен.). 6. То, что народная мудрость не советует совать не в свое дело. 7. Застежка на манжетах. 9. Нарушение супружеской верности. 11. Заведение, где люди пытаются купить здоровье. 13. Обмен уколами при отсутствии шпaga. 14. Самокритика греховодника от греха до греха. 16. Домашнее насекомое. 17. Предмет мебели, туалетный стол. 22. Самый "баснословный" классик русской литературы. 23. Спальное место. 24. Возвышение для натурщика, манекенщиков. 28. Процесс, следующий за стиркой. 29. "Девочка", чьи глазки можно часто найти на клумбе. 32. Село над тучами. 34. Надувная игрушка.



кейных болельщиков. 30. Полтергейст-стучачок. 31. Гонор по фене. 33. Единствен-

играя, и играет, работа. 32. Инопланетный корабль в небе. 34. Орбитальная станция на дне океана.



благодарности. 6. Сорняк, с которым ежедневно боролся на своей планете Маленький принц. 8. Коллективное посещение музея. 9. Как в шутку называют желтую карточку, которую судья показывает провинившемуся футболисту? 11. "Там чудеса: там леший бродит, ... на ветвях сидит". 12. Так раньше называли сюртук, а теперь - карточку. 17. Охотник с удочкой. 18. Мишень для хоккейной шайбы. 19. Сон вполглаза. 23. Водоем, в котором можно, если верить Пушкину, поймать золотую рыбку. 24. Сбой компьютерной программы.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Испорченный аппарат из детской игры. 3. Пыль увижу - заворчу, заверчу и проглочу (загадка). 7. У Шарля Перро она была спящей. 10. Единоборство в перчатках. 13. Конек, но не Горбунок. 14. Любитель побродить во сне. 15. Огнедышащая гора. 16. Изобретатель машины, работающей на газировке. 20. Летний суп на квасе. 21. Колобок в подавленном состоянии. 22. Минус вместо сказуемого. 25. Один из черепах-ниндзя. 26. Ковбойский боевик. 27. Ею бьют по волану.

По вертикали. 1. Оценка "удовлетворительно" на школьном жаргоне. 2. "Глаз" автомобиля. 4. Я - первое, ты - второе, он - третье. 5. Слово

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 32

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Гель. 4. Твист. 7. Очаг. 8. Сюжет. 9. Блоха. 10. Сова. 13. Ибис. 14. Йогурт. 16. Анис. 17. Ирис. 19. Алле. 21. Вольтер. 22. Аура. 24. "Смак". 25. Бега. 28. Белье. 29. Пуант. 30. Тени. 31. Сагар. 32. Идея.

По вертикали. 1. Гостиница. 2. Лужники. 3. Гаев. 5. Вологда. 6. Сахар. 7. Отс. 11. Однолюб. 12. Айсберг. 15. Трескотня. 18. Свадьба. 20. Ломбард. 23. Утеха. 26. Елец. 27. Апи.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. "Слон". 4. Шапка. 7. Овал. 8. Мопед. 9. Фьорд. 10. Адам. 13. Стыд. 14. Анорак. 16. Звон. 17. Рука. 19. Стон. 21. Воздух. 22. Лифт. 24. Брут. 25. Ялта. 28. Волга. 29. Ущерб. 30. Пост. 31. Табло. 32. "Мать".

По вертикали. 1. Самострел. 2. Отпрыск. 3. Чара. 5. Альфонс. 6. Карта. 7.

Ода. 11. Дивизия. 12. Мангуст. 15. Констебль. 18. Автогол. 20. Торпеда. 23. Икота. 26. "Лев". 27. Аут.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 3. Пляц. 5. Царица. 7. Улица. 8. Сервиз. 9. Азарт. 12. Гамма. 15. Трость. 16. Титул. 17. Аромат. 18. Трус.

По вертикали. 1. Карета. 2. Вигвам. 3. Пауза. 4. Алиса. 6. Март. 10. Звонок. 11. Ритуал. 12. Гать. 13. Мотор. 14. Атлас.

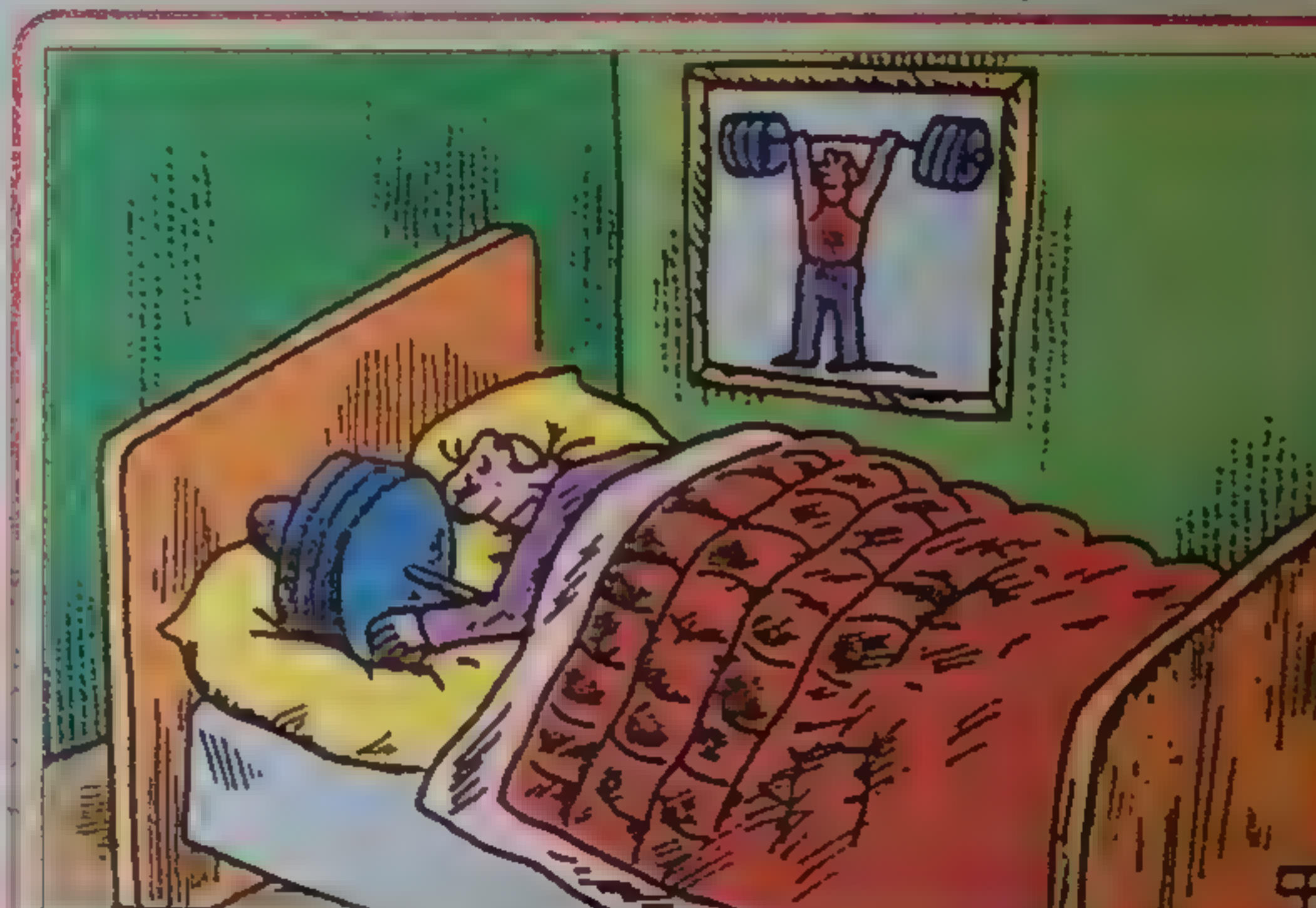



Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
(095) 915-44-51

КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
(8612) 35-05-02

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,
Зинаиды МИШУРЫ, Владимира СУПРУНЕНКО,
Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком , печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнездниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbo.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 292-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 184000 экз. Заказ № 33

Цена свободная.

Подписано в печать 21.08.2002 г. в 17.00.

Время подписания в печать по графику 21.08.2002 г. в 19.00.

ДРУГ ДОМА

№39/247

2002

Октябрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

ПИТЕРСКАЯ КИПЕЧКА ДЛЯ НАНИ БРЕГВАДЗЕ

Бархатный голос Нани Брегвадзе покорило не одно сердце. Современные лирические песни и старинные русские романсы в ее исполнении принесли певице всенародную славу. Естественно, что женщина, обладающая таким безупречным вкусом, просто не может не быть и отменной кулинаркой.

- Ваши любимые блюда - какие они?

Моя любимая еда - это супы, особенно борщ, и различные салаты. Утром ем геркулесовую кашу на воде с добавлением фруктов. Но фруктов люблю много. В Сант-Петербург в мае-Октябрь-10 сольных концертов. Сонглиашивили, а с



НАГРАДА ЮНЫМ ХОЗЯЮШКАМ

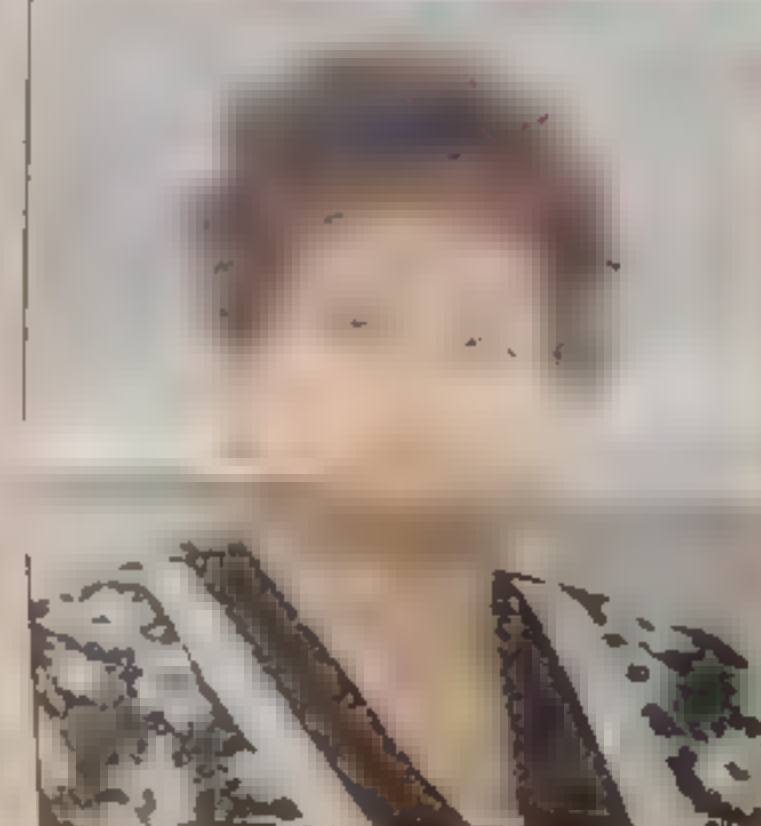
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

Подводя итоги конкурсов в "Друге дома" № 38, мы приняли необычное решение. Призов в этом номере будет не два, как обычно, а один - объединенный - 1000 рублей. И получают его юные хозяйшкы из кружка "Хозяюшка" детского дома "Колокольчик" в пос. Яя Кемеровской области, приславшие в "Друг дома" рецепты блюд, которые они научились готовить под руководством нашей читательницы Натальи Леонидовны СОКОЛОВОЙ.

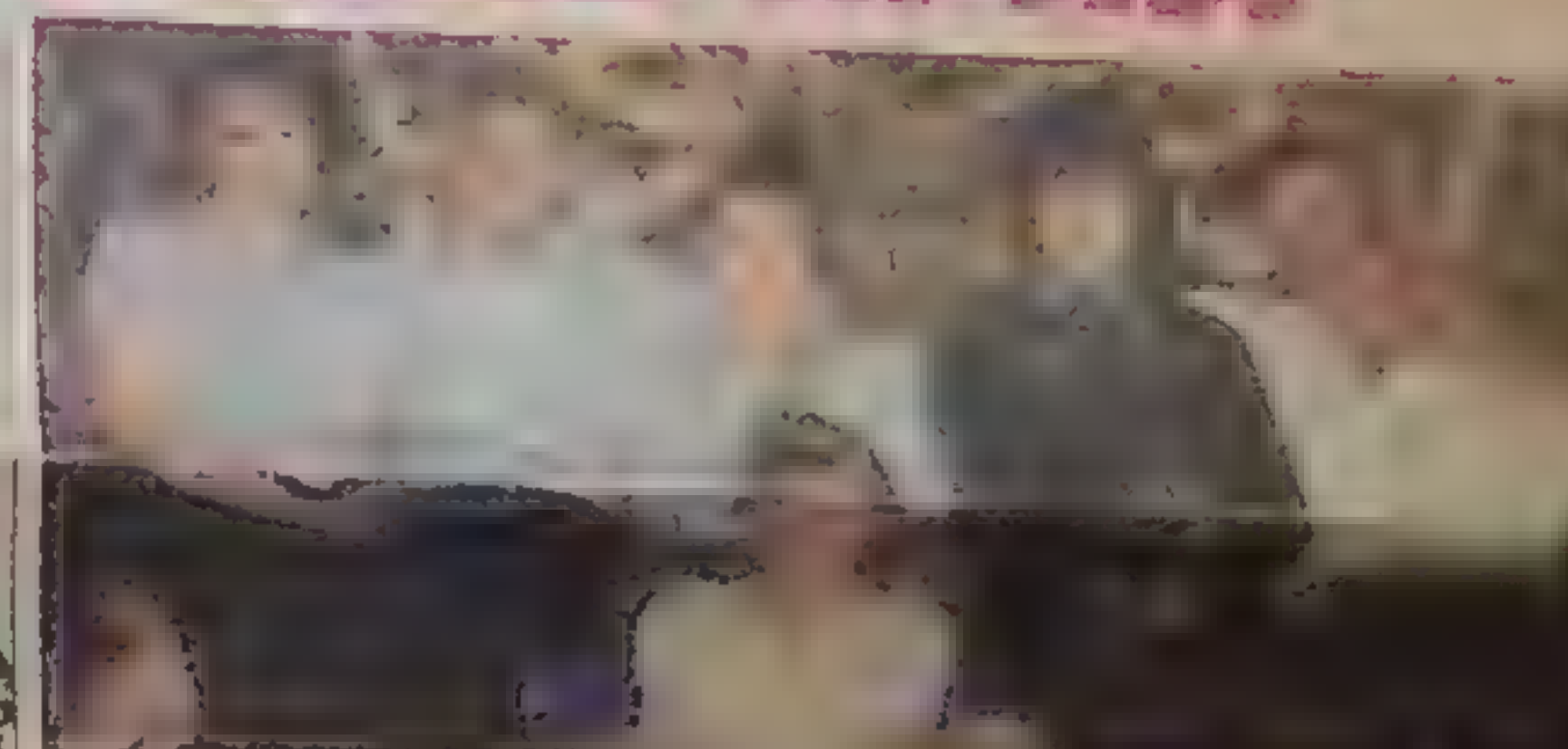
Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Татьяна Михайловна
БАРЫШНИКОВА



Семья Екатерины КОВАЛЬ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А

люблю различные салаты. Утром ем геркулесовую кашу на воде с добавлением фруктов. Но фрукты не люблю. Однажды в Санкт-Петербурге в зале "Октябрьский" давала 10 сольных концертов с Медеей Гонглиашвили, а с нами ездил рабочий. Он ходил по магазинам и покупал кильки, а потом делал бутерброды - черный хлеб с маслом и кильками. И вот я заканчиваю очередной концерт, а сама думаю, как сейчас приду в гостиницу и буду с удовольствием есть эти бутерброды.

Грузинская кухня - это вопрос особый. Она такая многообразная, что трудно и выбрать-то что-нибудь любимое. Но я предлагаю два несложных в приготовлении, но очень вкусных блюда.

Баже

Вам потребуется курица, луковица, пучок сельдерея, 500 г грецких орехов, столовая ложка сливочного масла, головка чеснока, черный молотый перец, чайная ложка шафрана молотого, 2 пучка кинзы, винный уксус (по вкусу).

Отварите курицу целиком, в бульон добавьте луковицу и пучок сельдерея. Курицу выньте,



порежьте на маленькие части, посолите и обжарьте на сливочном масле. Грецкие орехи пропустите через мясорубку, головку чеснока выдавите, добавьте черный молотый перец по вкусу, чайную ложку шафрана, мелко порежьте 2 пучка кинзы, добавьте винный уксус. Смешайте половину куриного бульона и столько же кипяченой воды, добавьте в него все вышеперечисленное, перемешайте. Кусочки курицы залейте этой массой. Подается баже в холодном виде.

Лобио

Возьмите красную фасоль - 1-2 стакана, 500 г грецких орехов, 2 большие головки репчатого лука, пучок сельдерея, 2 пучка кинзы, пучок петрушки,

головку чеснока, 2-3 столовые ложки томата-пасты, 1-2 чайные ложки сахара (по вкусу), черный молотый перец, соль, столовую ложку сливочного масла.

Отварите фасоль (1-2 часа) на маленьком огне. Первую воду после закипания слейте. Проверните грецкие орехи через мясорубку, обжарьте нарезанный репчатый лук до золотистого цвета на сливочном масле, мелко порежьте зелень, добавьте томат-пасту, соль, черный перец, сахар (по вкусу), протомите и положите в готовую фасоль, предварительно помяв ее толкушкой. Есть можно в холодном виде.

Беседу вела
Татьяна ЯМЩИКОВА.

ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Дорогие наши читатели! Напоминаем, что вместе с этим номером "Друга дома" вышло 15 октября и поступило в продажу специальное приложение - "Источник здоровья" - советы по профилактике бо-

лезней, рецепты красоты и хорошего самочувствия, чудодейственные секреты народной медицины.

Требуйте новый сборник у распространителей печатной продукции.

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим надежным советчиком и помощником. Таким он намерен оставаться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, советуем вам дойти до почты, взять Объединенный каталог "Пресса России" (он зеленого цвета), открыть 1-й том на 90-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на I полугодие 2003 года.

С "Другом" - не расставайтесь!

"ДРУГА"
МОЖНО
ПРИГЛАСИТЬ
ДОМОЙ



Татьяна Михайловна
БАРЫШНИКОВА



Семья Екатерины КОВАЛЬ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 4 ноября 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 41 за прошлый год в счастливую дюжину попали Татьяна Михайловна БАРЫШНИКОВА из пос. Верхняя Синячиха Свердловской области, Марина Николаевна БОРИСОВА из пос. Одоев Тульской области, Марина Леонидовна БУРЦЕВА из Челябинска, Надежда Яковлевна ГОРСКАЯ из г. Тихвин Ленинградской области, Юлия Сергеевна ЗАЗВОНОВА из г. Егорьевск Московской области,



Надежда
Яковлевна
ГОРСКАЯ



Элина
ЧЕРУХИНА

Екатерина Сергеевна КОВАЛЬ из пос. Стекланная Радица Брянской области, Анна Дориановна ЛУКАНОВА из Москвы, Аниса Исламгуловна МАЛИКОВА из г. Прокопьевск Кемеровской области, Анна Евгеньевна МАШИРИНА из Ярославля, Вера Викторовна ТОПОРОВА из Калининграда, Лариса Федотовна ТОРОТОВА из с. Лекечен, Якутия, и Элина Петровна ЧЕРУХИНА из г. Тогучин Новосибирской области.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 39

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 4.11.2002 г.



Когда матери начинают рассказывать о дочерях-подростках, в их голосах часто проскальзывают грусть, разочарование и отчаяние. Оказывается, они обращаются со своими детьми так же, как в свое время с ними обращались их собственные матери: говорят теми же словами, делают те же замечания, так же выражают недовольство. И каждый раз удивляются, почему это происходит. Как получается, что они делают все то, что в юности клялись себе никогда не применять по отношению к собственным детям?

ДОЧКИ-МАТЕРИ

Психологи утверждают, что, как бы дочь себя ни вела, в глубине души она всегда хочет иметь с матерью хорошие отношения, основанные на понимании и взаимном уважении. Однако с началом подросткового периода к этому желанию прибавляется необходимость отодвинуть рамки дозволенного, дать оценку окружающему миру на основании своего собственного опыта, найти и сформировать себя в обществе, и в этот период только от матери зависит, сумеет ли она сохранить хорошие отношения в семье.

Так как же заложить фундамент для таких крепких отношений между матерью и дочерью? Как сделать так, чтобы детская привязанность к матери переросла сперва в подростковую, а затем и во взрослую? Психологи советуют следовать таким правилам:

- Будьте открыты, человечны и внимательны.
- Слушайте, но, насколько это возможно, не осуждайте. Постарайтесь понять то, что можно понять, и не старайтесь критиковать то, что не влечет за собой негативных последствий.
- Расскажите о собствен-

ной системе ценностей, говорите открыто о том, что считаете правильным, а что неправильным. Расскажите о том, как вы росли, какими были ваши отношения с собственной матерью и как в вас сформирова-

лись ценности, оставшиеся с вами на всю жизнь.

- Будьте последовательны: ко всем детям должны применяться одни и те же правила, наказания должны быть справедливыми, замечания - оп-

равданными. Если какой-то поступок в ваших глазах заслуживает наказания, это должно распространяться на все случаи без исключения и иметь логичное объяснение.

- Ваше поведение должно

быть примером для дочери. Будьте честны и не бойтесь демонстрировать свои чувства, высказывать свои страхи и опасения.

- Не переносите собственные потребности, желания и страхи на свою дочь. Не толкайте ее к достижению того, чего вам не удалось достичь самой. Не пытайтесь исправить собственную жизнь с помощью ее жизни.

- Разрешайте свободу и независимость в разумных пределах. Не следите за ней, не ройтесь в вещах, не заходите без стука в ее комнату. Дайте дочери понять, что она заслуживает такого же уважения, как, скажем, ваша подруга, живущая с вами в одном доме.

- Подталкивайте ее к прочтению книг, в которых женщины играют значительную или основную роль. Поговорите с ней о том, насколько важны образование, самостоятельность, независимость, как много женщина может добиться своими собственными силами.

- Позвольте ей быть самой собой. Не навязывайте стереотипов и не добивайтесь соответствия всем вашим требованиям.

- Уделяйте как можно больше времени, и не только тогда, когда возникают проблемы. Ходите вместе на прогулки, в кафе, в магазины, по вечерам обсуждайте на кухне за чашкой чая события дня. Построение и поддержание хороших отношений требует времени, внимания и постоянных усилий.

Людмила СТУПАКОВА,
психолог.



кая гамма эмоций отражалась на ее лице, такое несчастье было

глубинном уровне. Тут она была и заниженная сам...

можно понять, и не старайтесь критиковать то, что не влечет за собой негативных последствий.

- Расскажите о собствен-

но открыто о том, что считаете правильным, а что неправильным. Расскажите о том, как вы росли, какими были ваши отношения с собственной матерью и как в вас сформирова-

вами на всю жизнь. Будьте последовательны: ко всем детям должны применяться одни и те же правила, наказания должны быть справедливыми, замечания - оп-

равданными. Если какой-то поступок в ваших глазах заслуживает наказания, это должно распространяться на все случаи без исключения и иметь логичное объяснение.

- Ваше поведение должно

Построение и поддержание хороших отношений требует времени, внимания и постоянных усилий.

Людмила СТУПАКОВА,
психолог.

БЫЛА БЫ Я КРАСАВИЦА

Если бы мужчины только могли себе представить, как тяжело живется нам, женщинам... Им-то что, ведь их не мучают комплексы по поводу кривых ног, длинного носа или торчащих ушей. А вот представительницам прекрасного пола сама мысль об этом очень отравляет жизнь... А уж если кто-то из нас начнет сравнивать свою далеко не безупречную фигуру с грудью и бедрами фотомodelей - тогда вообще прощай покой и хорошее настроение. Сколько мук испытываем мы на пляже, в бассейне, с любимым мужчиной в постели! Мы рассказываем ему сказки о том, что мы любим "без света или, в крайнем случае, в полумраке", а ворочаясь в постели, все время пытаемся повернуться к нему выгодной стороной и спрятать то, чего стесняемся... Нам ведь очень

важно, как мы выглядим и что о нас подумают. И вообще, где-то в районе солнечного сплетения гуляет страх, что если он увидит (пощупает) мою несовершенную грудь, целлюлит, жирок на животике, то эта прекрасная ночь может вообще не повториться!

Если бы не мои ноги (волосы, грудь, вес, бедра, рот, нос...), то все в моей жизни было бы по-другому, считают несчастные, я бы тогда вышла замуж (более удачно вышла замуж), сделала карьеру, пользовалась успехом у мужчин, имела много друзей и вообще была бы счастлива... Самое интересное, что так считают практически все женщины независимо от своего внешнего вида и реального состояния лица и фигуры.

...С Ольгой мы познакомились во время отдыха на море - наши лежаки на пляже были

рядом. Я изредка поглядывала на эту женщину, откровенно восхищаясь ее красотой, золотистые длинные ухоженные волосы, стройная фигура, нежный цвет лица, огромные пронзительно-синие глаза - она производила достаточно сильное впечатление. Мужчины смотрели на нее с восхищением, женщины - либо с завистью, либо сверлили ненавидящим взглядом, и лишь некоторые смотрели с интересом, откровенно восторгаясь совершенством. "Наверное, модель какая-нибудь, - подумала я, - небось, мужчины просто на руках носят, подарками дарят..." Но в процессе знакомства выяснилось, что Ольга никакая не манекенщица и имеет вполне прозаичную профессию педагога, но сейчас работает менеджером по продажам ("Ведь в школе почти не платят денег", - пожаловалась она), продает строительные материалы. Отдых часто располагает к откровенности, и вскоре я уже знала, какую трагедию пережила Оля: она с подружкой как-то на вечеринке познакомилась с неким Вячеславом. Причем это был именно тот мужчина, о котором она мечтала всю жизнь. То есть любовь вспыхнула буквально с первого взгляда! А он... предпочел ее подружку, с которой до сих пор успешно встречается. Оля же, повив неделю от обиды и тоски, решила съездить отдохнуть, чтобы немного прийти в себя. Было видно, что человек действительно переживает: та-

кая гамма эмоций отражалась на ее лице, такое несчастье было написано в ее глазах... И вдруг она меня просто поразила: "Знаешь, - заявила она, - если бы у меня не было этих лишних пяти килограммов, я думаю, что Слава был бы мой..." Я вытаращила на Ольгу во все глаза: господи, ну где тут у нее лишние килограммы?! Я задала ей вопрос, где она прячет эти свои килограммы, но красавица вдруг обиделась, и больше после этого мы с ней практически не общались...

Что и говорить, собственная внешность дает порой нам удивительный шанс найти виноватого в своих проблемах. Мы радостно сваливаем на нее неумение вести себя и общаться, нежелание строить отношения, неспособность добиваться своих целей. То есть мы списываем на внешность все жизненные промахи и проблемы. Удобно, не правда ли? Ведь самое интересное в том, что если вдруг нам удастся решить нашу проблему (сбросить лишние килограммы, сделать пластическую операцию или провести волшебные косметические процедуры), как буквально тут же находится следующий недостаток. Так и носимся мы в поисках совершенства, издеваясь над собственным телом, исправляя то нос, то губы, то сбрасывая жирок, а то наращивая, то выпрямляя волосы, то завивая...

Между тем в таких ситуациях коррективная должна быть не хирургической, а психологической. Человек, который в чем-то винит свою внешность, на самом деле недоволен собой на

глубинном уровне. Тут может быть и заниженная самооценка, и неприятие себя, и куча всяких детских комплексов, да и многое другое. Если это понять и поработать над собой, то вполне можно исправить ситуацию - жизнь изменится независимо от формы носа или длины волос.

...Вместе с нами в институте на одном курсе училась некая Галка. Те, кто видел ее впервые, тоже задерживали на ней взгляд, но совсем по другой причине - она внешне напоминала колобка. Маленькая, толстенькая, кругленькая, со свисающими щеками и подбородком. Правда, буквально через пятнадцать минут общения с ней все почему-то забывали о ее внешности, потому что видели перед собой самую очаровательную и обаятельную. У нас у всех было ощущение, что мы словно получали глоток кислорода после общения с Галкой, и весь день потом нас не отпускали хорошее настроение и радость. И сам себе ты почему-то казался таким замечательным, и все люди вокруг такими хорошими... За право единолично общаться с Галкой у нас перессорилась добрая половина мужской части курса. Стоит ли говорить, что она самая первая из нас вышла замуж? За самого умного и красивого парня в группе. Прошло много лет, они до сих пор вместе, у них двое детей. Характером, кстати, оба пошли в маму. А внешностью - в папу. И живут себе счастливо.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

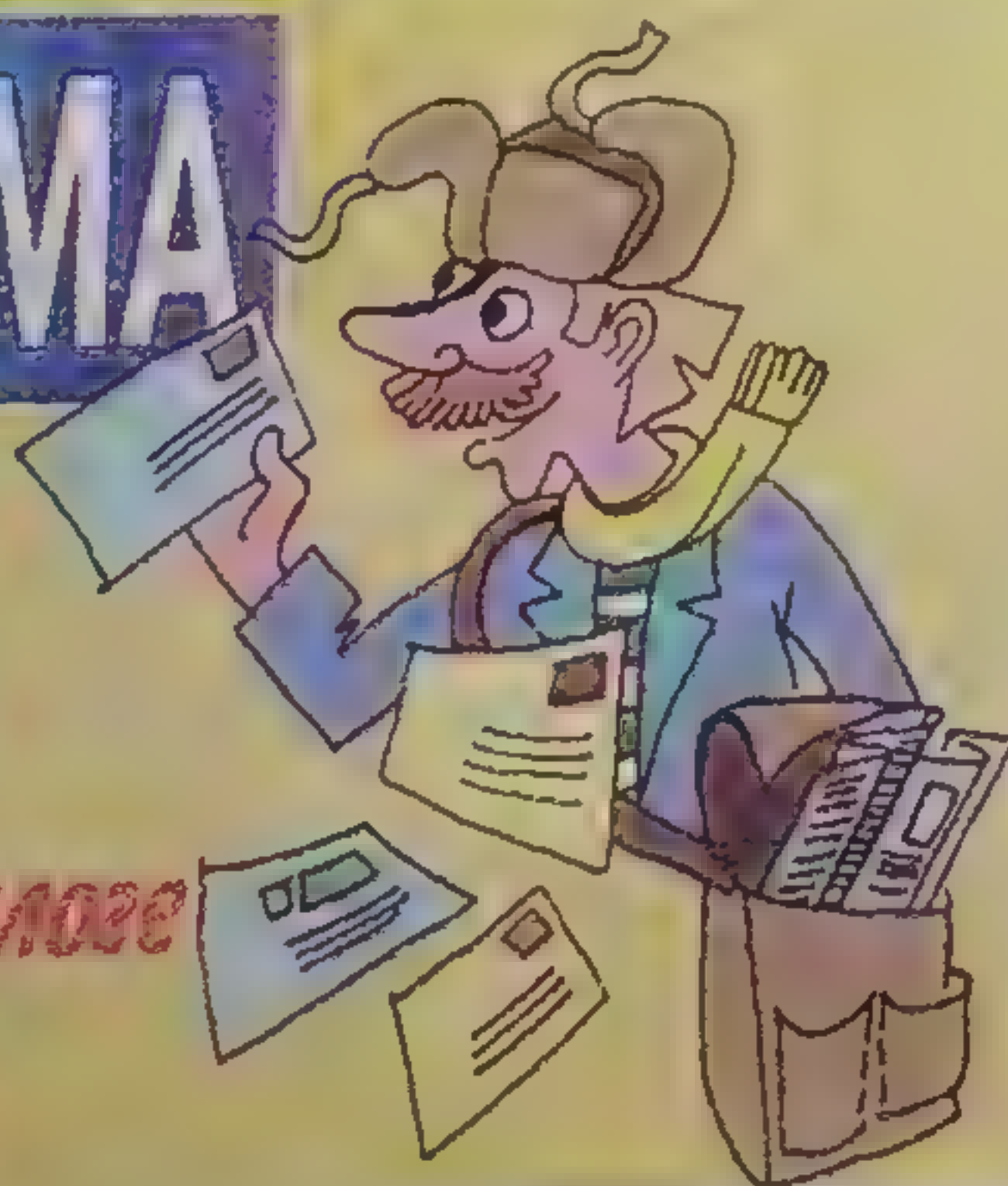
ДРУГ ДОМА

Наш подписной

индекс - 34199

в общенациональном каталоге

"Почта России"



Муж после перенесенной болезни (язва желудка и панкреатит) совершенно не расположен к сексу. В течение 3 месяцев не проявляет ко мне никакого интереса. Откровенно обсудить эту проблему отказывается. Сколько длится восстановительный период? Как себя вести в подобной ситуации?

Т.М. Новгород.

НЕ ДО ЖИРУ



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексопатолог,
кандидат
медицинских наук,
обозреватель
"Друга дома"

Секс - приятное приложение к более насущным проблемам жизни. Во всяком случае, с точки зрения природы. Мы не можем не есть, не пить, не дышать, а вот лишение интимных утех никак не влияет на продолжительность жизни и состояние здоровья человека. Возможные неприятные последствия такого лишения заключаются не в самом отказе от секса, а в переживаниях, с этим связанных.

Поэтому половая жизнь значится в первых строках своеобразного перечня последствий любого стресса.

Согласитесь, что в поговорке "не до жиру, быть бы живу" большая доля правды. Когда речь идет о жизни и смерти, более мелкие проблемы отступают или вовсе исчезают. При этом, что отнести к "жиру", зависит от величины и серьезности основной проблемы. В самых тяжелых переделках человека беспокоит не секс, а нечто более важное, а секс становится как от ненужного, так и от невозможного.

ствительных событий. Например, у мужчины тяжелая язва желудка, его оперируют, жена понимает - не до секса. День, неделя, полгода - сколько же можно приходить в себя после пережитого? В действительности происходящее имеет отношение к болезни лишь как к пусковому механизму. На самом деле определенное слабое место уже было и до болезни, а этот дополнительный стресс и вовсе выбил супруга из колеи.

Вначале он может тяжело переносить отсутствие возможности совершить сношение, но постепенно его желание может спокойно угасать, уступая место каким-то другим интересам. Причем эти интересы могут быть весьма значимыми, отнимать много сил и времени и полностью оправдывать удержание или полное отсутствие половой жизни. Но на самом деле первична именно потеря интереса к сексу, а уже потом изобретение отдушины, а не наоборот.

Секс становится просто не актуальным для такого мужчины. Он спокойно переносит воздержание, от которого еще недавно жестоко страдал бы. Мало того, он может предъявлять претензии жене: ты нимфоманка, у тебя ведь уже что-то уме, а у нас ведь уже что-то было в том месяце...



ВМЕСТО ОБЕДА

Как полезнее заниматься сексом: на сытый желудок или наоборот?

Сергей ДНЕПРОВ.
Москва.

тую вызывает болезненно-дискомфортные ощущения в желудочно-кишечном тракте, бурчание в желудке. Положительного влияния на эрекцию, сами понимаете, это не оказывает. А обильная пища, особенно мясо, пряности, сласти, хоть и вызывает прилив крови к органам малого таза, но эрекции также не способствует: энергоресурсы организма идут на переваривание

РЕБЕНОК БУДЕТ

У меня член довольно сильно искривлен влево вверх. Не помешает ли это зачатию ребенка?

Д. Москва.

Если у вас не возникает трудностей при совершении полового акта, если вы испытываете нормальный оргазм с эякуляцией, то, скорее всего, никаких проблем с зачатием у вас не будет. Но я бы все равно рекомендовал вам посетить врача-уролога или андролога: возможно, имеет место та или иная патология пещеристых тел полового члена, которая требует лечения.

ВИНОВАТЫ СОСУДЫ

У меня так бывает: подступает оргазм, и тут же возникает боль в левой части головы (страшная). Держится боль до двух часов. Иногда возникает боль в сердце. Что это? Как лечить? Мне 50 лет.

Л. Иркутская область.

Симптомчики не очень приятные. Дело в том, что оргазм - достаточно сильная нагрузка на сердечно-сосудистую систему: учащается сердцебиение, "подпрыгивает" давление. И боль, испытываемая вами, свидетельствует о том, что с сосудами у вас не все в порядке. Это может быть все что угодно: вегетососудистая дистония, ишемизация сосудов головного мозга. Конечно, от секса в этом случае не стоит отказываться - прекрасное средство, помогающее справиться с этими проблемами.

более мелкие проблемы отступают или вовсе исчезают. При этом, что отнести к "жиру", зависит от величины и серьезности основной проблемы. В самых тяжких переделках человек отказывается как от ненужного, так и от более важного, но в настоящий момент не способствующего решению появившейся проблемы. Ну кто с гриппом пойдет на балет? А с острым аппендицитом в библиотеку? Разве что эти посещения не менее важны, чем здоровье или сама жизнь.

Известно, что в дни испытаний люди стараются свести свои заботы к минимуму, копят силы и эмоции для главного, стараются выжить любой ценой.

Все это относится и к сексу. В молодости, когда нет особых проблем, интимные отношения занимают значительную часть времени. Но потом появляются проблемы не столь приятные, но весьма насущные, связанные с работой, семьей и так далее. И на этом фоне становится "не до жиру" - интимные отношения сокращаются до размеров половой жизни, а затем и супружеского долга. Согласитесь, что эти определения звучат по-разному и подразумевают разные типы отношений.

Конечно, в каждой семье переход от одного типа секса к другому происходит индивидуально, а может, и вовсе не происходит. Это зависит, как от отношений между супругами, так и от того, в каких условиях существует семья, а также от здоровья каждой из половинок пары.

Секс может потерять свою актуальность под влиянием разных событий, причем даже сам пострадавший далеко не всегда понимает, с чем связано снижение интереса - просто пропало желание именно к этой женщине, хотя еще полгода назад все было отлично...

Но нередко дезактуализация секса вырастает из дей-

ств жизни, а не наоборот. Секс становится просто не актуальным для такого мужчины. Он спокойно переносит воздержание, от которого еще недавно жестоко страдал бы. Мало того, он может предъявлять претензии жене: ты нимфоманка, у тебя только секс на уме, а у нас ведь уже что-то было в том месяце...

Поэтому в ситуации, когда вам кажется, что восстановительный период затягивается, начинайте делать мягкие попытки возобновить былые отношения. Конечно, при разных болезнях или стрессах восстановительный период может длиться и месяц, и полгода, а если откровенно обсуждать проблему, то и год. Ведь мужчине в сложившейся ситуации и так не по себе, а еще и обсуждать, почему он стал импотентом (пусть и на время), - совсем не к месту. Так что женщине стоит быть сдержанной, не настаивать на том, к чему муж не готов. Стоит корректно дать понять мужу, что вы можете в любой момент пойти навстречу его желаниям, но в то же время не будете настаивать на близости "любой ценой". Это позволит мужу быть достаточно спокойным и уверенным в себе: если получится, то хорошо, а если не получится, то это не будет трагедией.

Если отношения позволяют, временно можно перейти на петтинг, чтобы речь не шла о необходимости иметь эрекцию, а лишь о ласках при любом состоянии пениса. В то же время стоит подумать об оживлении отношений как таковых, о стимуляции прежних любовных чувств. В материальном плане не вредно будет придумать что-то новенькое для соблазнения и провоцирования мужа - прическу, наряд, белье, ночную рубашку, случайные прикосновения к тайным местам, не менее случайное демонстрирование себя в обнаженном или полуобнаженном виде и так далее. Тут есть о чем подумать и за что побороться.

ВМЕСТО ОБЕДА

Как полезнее заниматься сексом: на сытый желудок или наоборот?

Сергей ДНЕПРОВ.
Москва.

Полезнее так, как вам больше нравится. А что до медицинских показаний... И так плохо, и эдак не очень хорошо. Если не покушать, то получится, как в анекдоте: "Я совсем ничего не могу есть, потому что люблю тебя, думаю о тебе, теряю от любви аппетит. А ночью не могу уснуть, потому что есть хочу!" К тому же чувство голода зачас-

тую вызывает болезненно-дискомфортные ощущения в желудочно-кишечном тракте, бурчание в желудке. Положительного влияния на эрекцию, сами понимаете, это не оказывает. А обильная пища, особенно мясо, пряности, сласти, хоть и вызывает прилив крови к органам малого таза, но эрекции также не способствует: энергоресурсы организма идут на переваривание пищи. К тому же нормальная реакция на полный желудок - сонливость. Какой уж тут секс! Да и совершать активные телодвижения с набитым животом не очень полезно. Так что все хорошо в меру, и легкий ужин предпочтительнее. Ну а после основательной трапезы нужно отложить интим на два-три часа.

Симптомчики не очень приятные. Дело в том, что оргазм - достаточно сильная нагрузка на сердечно-сосудистую систему: учащается сердцебиение, "подпрыгивает" давление. И боль, испытываемая вами, свидетельствует о том, что с сосудами у вас не все в порядке. Это может быть все что угодно - от вегетососудистой дистонии до ишемизации сосудов головного мозга. Конечно, от секса ни в коем случае не отказывайтесь - прекрасное, между прочим, средство, чтобы продлить молодость и держать себя в тонусе. К тому же регулярная половая жизнь - отличная профилактика многих заболеваний "по женской части". Но обратиться к врачу и проверить сердечко и сосудики стоит.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.

ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Я 25 лет в браке, жене ни разу не изменял. А тут в командировке был, познакомился с женщиной... В общем, оказались мы в постели, и ничего у меня не вышло. Вернулся домой - с женой тоже не получается.

Д. Астрахань.

Сработало то, что психологи и сексологи называют тактильно-психологическим стереотипом. За 25 лет супружеской жизни ваше тело, обоняние, слух привыкли к конкретным стилю и форме интимного общения. Да плюс глубоко сидящая в подсознании установка на верность жене. Ведь наверняка вы ее любите, раз четверть века, не изменяя, прожили. Вот совокупность всех этих факторов и привела к фиаско. А что касалось неудачи с женой, тут сыграло свою роль подсознательное чувство вины, помноженное на "стереотип неудачи", который у впе-

чатливых людей с тонкой душевной организацией может выработаться с одного раза. Поэтому не переживайте, постарайтесь не заикливаться на неприятном прецеденте - скорее всего, интимные отношения с супругой у вас раза с третьего-четвертого восстановятся.

ТЕЛО ЗАПОМНИТ

Когда я с моей девушкой впервые лег в постель, у меня тут же пропала эрекция. До этого, при ласках и поцелуях, у меня все было нормально, один раз даже испытал оргазм... Что мне делать, есть ли специальное лекарство?

Алексей. Ярославль.

Лекарство тут одно - нежные руки любимой. Ситуация, описанная вами, достаточно характерна для двух девственников, оказавшихся в одной постели. Тем более что сплошь и рядом секс для молодых людей, особенно в первый раз, не столько удовольствие, сколько символ, некий экзамен с гнездящимся в

подсознании вопросом - получится или не получится? Отсюда - неуверенность в себе и как результат - неудача. В вашей ситуации, коль скоро от ласк вы эрекцию испытываете, стоит попытаться начать с мануального секса. Попросите партнера, чтобы она довела вас до оргазма таким способом. Возникнет своего рода "память тела", выработается стереотип: оргазм как результат приятных ощущений. Кстати, большинство сексологов считают, что именно этим и полезна мастурбация: тело "узнает", что оно должно испытать от секса.

Наталья ВИТТ,
сексолог.





Национальный институт здравоохранения США сделал ряд рекомендаций, как поддерживать нормальное кровяное давление, не прибегая к лекарственным препаратам. Разумеется, речь идет о случаях, не требующих серьезного медицинского вмешательства, но рекомендации остаются в силе и для тех, кому без лекарств не обойтись. В таких случаях они способствуют эффективности лекарственных средств.

СЛЕДИТЕ ЗА ДАВЛЕНИЕМ

Людям с повышенным кровяным давлением рекомендуется:

- прекратить курить, если они курят;
- избавиться от лишнего веса;
- выпивающим ограничить употребление алкоголя 1-2 рюмками крепких напитков. Женщинам и мужчинам небольшого веса выпивать не более одной рюмки в день. Организм женщин быстрее всасывает алкоголь, а мужчины небольшого веса более подвержены его отрицательному воздействию;

- ежедневно заниматься физическими упражнениями типа аэробики в течение 30-45 минут;
- потреблять в день не более 2,4 г содержащегося в пище натрия, для чего обращать внимание на этикетки на продуктах с указанием его количества;

- потреблять с пищей достаточно калия. Его низкое содержание в организме способствует повышению кровяного давления. Точно так же, потребляя с пищей достаточное количество кальция и магния, недостаток которых также способствует повышению кровяного давления.



Однако выводы проведенных исследований не содержат рекомендации лицам с повышенным давлением дополнительно принимать кальций и магний в виде таблеток. Эти элементы должны поступать в организм вместе с содержащей их пищей.

Институт приводит разные нормы давления для практически здоровых людей и страдающих определенными заболеваниями. В частности, оптимальной нормой давления для больных диабетом называется 130/85 или ниже, для людей с почечными заболеваниями с большим содержанием белка в моче названа норма в 125/75 или ниже. Низкое давление оказывает щадящее воздействие на работу почек.

Для практически здоровых людей оптимальной названа норма в 120/80. Повышенным считается давление выше 140/90.

Олег ПИВОВАРОВ.

МАГНИТНЫЕ БУРИ БОЛЬШЕ НЕ СТРАШНЫ!

Гинкго Билоба Форте - скорая помощь из глубины эпох! Новейший препарат, в котором концентрация действующего вещества Гинкго Билоба оптимальна.

Стабильные состояния в периоды магнитных бурь и колебаний атмосферного давления. Улучшение кровоснабжения головного мозга и миокарда на микроциркуляторном уровне.

Спрашивайте Гинкго Билоба Форте в аптеках!

Телефоны в Москве: (095) 786-34-00, 258-50-20, 128-66-58, 444-17-11

Телефон в СПб.: (812) 310-14-49

Консультации специалиста по телефону: (095) 959-94-93

www.fitora.ru

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ РЕКЛАМНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ ПРИ ЗАКАЗЕ ПО ПОЧТЕ - СКИДКА 5%

ПЕРЕД БУРЕЙ

С возрастом стала болезненно реагировать на так называемые магнитные бури. А можно ли как-то защититься от них или хотя бы ослабить их воздействие на организм?

Т. НОРМАН.
Санкт-Петербург.

Магнитные бури сильно влияют на наше здоровье - это уже научно установленный факт. Изменяется артериальное давление, меняется электрографическая картина сна, его ритмическая организация, сокращается продолжительность сна.

быть снижена. И даже не имея под рукой прогнозов, можно ориентироваться на уже установленную четкую периодичность таких возмущений. Существует 7-, 14- и 27-дневная повторяемость магнитных бурь, а также 6-месячная с максимумом в дни равноденствия (22 сентября и 22 марта) и минимумом в дни солнцестояния (5 июня и 5 декабря). Наиболее "неспокоен" по магнитной активности март, а самый комфортный в этом отношении - июнь. Можно ли предсказать магнитные бури?

низкое содержание в организме способствует повышению кровяного давления. Точно так же потреблять с пищей достаточное количество кальция и магния, недостаток которых также способствует повышению кровяного давления.



дает щадящее воздействие на работу почек.

Для практически здоровых людей оптимальной названа норма в 120/80. Повышенным считается давление выше 140/90.

Олег ПИВОВАРОВ.

Какие лучше принимать болеутоляющие при месячных?

Алевтина.
г. Речица Гомельской области.

ДНИ БОЛИ

Боли при менструации - меналгия - встречаются почти у половины женщин. Постоянные или раз в году, на протяжении всей менструации или в первый день, ноющие или дергающие, чуть уловимые или сильнейшие - но большинство женщин знакомо с этим явлением не понаслышке. У одних женщин меналгия появляется вместе с первой в жизни менструацией, у других - после родов, или аборта, или гинекологического заболевания, или просто так - посреди полного благополучия.

Причины меналгии бывают разные. Чаще всего это дисгормональное состояние, которое, впрочем, может проявляться очень слабо. Или нарушение в вегетативной нервной системе, которая отвечает за автоматическую регулировку работы внутренних органов. Например, боль в первый день на фоне скудных выделений может быть связана с тем, что процессы отслойки внутреннего слоя матки уже пошли, а шейка матки так и не разжалась. Поэтому матка как бы раздувает сама себя, что и вызывает боль.

Бывает так, что слизистая оболочка матки, которая отделяется в дни менструации, слишком сильно разрастается. Поэтому она отслаивается медленно, неравномерно, что тоже болезненно.

Но в подавляющем большинстве случаев у женщин нет никаких физических причин для

меналгии. В связи с этим интересное предположение сделали чешские психологи. Они считают, что более половины случаев болезненных менструаций связаны с психологическим состоянием женщин. Они вынуждены из-за менструаций менять привычный образ жизни, ограничены в делах, поездках, увлечениях. Все это подсознательно настраивает женщину против менструации. А менструация мстит...

Так что в ряде случаев меналгия может быть проявлением каких-то физических проблем - состояния матки, выработки гормонов и т.д. Иногда - психологическая проблема, но чаще беспричинное состояние.

Поскольку в норме при месячных болей быть не должно, стоит проконсультироваться у гинеколога, чтобы выявить и излечить причину, вместо того чтобы исправлять последствия. Но если врач ничего особенного не нашел или если меналгии бывают редко, то можно и без консультации начать лечение самого болевого синдрома, не затрагивая болезнь как таковую.

Начинают обычно со спазмолитиков - баралгина или ношпы и подобных им (до 5-6 таблеток в день, смотря по самочувствию). Если эти препараты не помогают, можно попробовать транквилизаторы - сибазон, нозепам в индивидуальных дозировках, не туманящих голову, но снимающих напряжение (до 3-4 таблеток в день).

Анальгин и другие истинные болеутоляющие средства чаще не помогают сами по себе, а только в сочетании с перечисленными препаратами.

Для разгрузки организма и нормализации деятельности вегетативной нервной системы стоит еще дня за 2-3 до менструации начать принимать мочегонные препараты (травы или таблетки) и продолжать прием до окончания месячных - это несколько снизит вероятность возникновения болей.

Случаи, когда боли во время месячных не снимаются никакими препаратами, но требуют пребывания женщины в постели в течение 2-4 дней, становятся все реже. С одной стороны, это обусловлено успехами диагностики и лечения новыми препаратами. С другой - женщины и сами становятся все более здоровыми и крепкими. Тем не менее иногда менструальные боли, подобно мигрени, преследуют женщину всю жизнь, накладывая отпечаток на поведение, мироощущение, способность работать и любить. Не оставляйте без внимания меналгии - они могут разрастаться, усиливаться, вызывать невроз и даже депрессию. Обратитесь к гинекологу как можно раньше, чтобы не позволить болезни властвовать над вами.

Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексопатолог,
кандидат
медицинских наук.

Зыблемые магнитные бури. А можно ли как-то защититься от них или хотя бы ослабить их воздействие на организм?

Т. НОРМАН.
Санкт-Петербург.

Магнитные бури сильно влияют на наше здоровье - это уже научно установленный факт. Изменяется артериальное давление, меняется электрографическая картина сна, его ритмическая организация, сокращается общая его продолжительность. Магнитные бури усиливают тормозные процессы в центральной нервной системе, замедляют условные рефлексы. Во время магнитных бурь увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, и это связано не только с ослаблением внимания, но и с замедлением реакции на сигналы.

Электромагнитная обстановка влияет на живой организм с первых дней его существования, когда, очевидно, и происходит "закладка" типов ответных реакций на эти воздействия. Так, люди, родившиеся в годы максимальной солнечной активности, при воздействии постоянным магнитным полем имеют более выраженную реакцию сердечно-сосудистой системы по сравнению с лицами, родившимися в годы минимальной солнечной активности.

Реакции же на магнитные бури очень индивидуальны - и по силе, и по времени. Поэтому необходимо понаблюдать за собой, определить, когда вам особенно нездоровится: точно в неблагоприятные дни (график магнитных бурь сейчас публикуют многие печатные издания), накануне или спустя какое-то время. Сверяться с календарем надо и вполне здоровым людям. В период магнитных бурь отмечены изменения реакции организма на физическую нагрузку, осязательность которой для организма значительно увеличивается. Следовательно, физическая нагрузка в дни геомагнитной активности должна

новленную четкую периодичность таких возмущений. Существует 7-, 14- и 27-дневная повторяемость магнитных бурь, а также 6-месячная с максимумом в дни равноденствия (22 сентября и 22 марта) и минимумом в дни солнцестояния (5 июня и 5 декабря). Наиболее "неспокоен" по магнитной активности март, а самый комфортный в этом отношении - июнь.

Можно ли уберечься от неблагоприятного воздействия магнитных бурь?

Чем выше общие адаптационные способности организма, тем меньшую опасность представляют "тяжелые дни". А эти возможности хорошо развиваются физкультурой, спортом, рациональной диетой.

Магнитные бури влияют не только на сердечно-сосудистую, но и на пищеварительную систему: снижаются общее выделение и кислотность желудочного сока. В такие дни, особенно если они сочетаются с полнолунием, перед каждой едой полезно пить соки свежих овощей и фруктов, подсолненную минеральную воду или воду с лимонным соком (лимонной кислотой). В вечерние часы следует употреблять богатую углеводами пищу, а перед сном воздержаться от еды. Магниточувствительным людям рекомендуется включать в меню рыбу, молоко, морскую капусту, а также горох, фасоль, сою и чечевицу, полезны картофель в "мундире", печеные свекла и яблоки. В летнее время рекомендуются ягоды и фрукты, богатые янтарной кислотой, - крыжовник, вишня, черника, полезны ревень и репа.

Значительно повышают адаптационные возможности организма воздушные и водные ванны, закаливание и водные процедуры.

И последнее. По возможности избегайте одежды из синтетических тканей и мехов, способствующей накоплению статического электричества.

Юлия СМЕРНОВА.

Опять отправляетесь в магазин за декоративной косметикой? Стоп! Большую часть косметических средств вы можете сделать сами, в домашних условиях. Будь то помада, дезодорант, подводка для глаз или увлажняющее молочко для лица, простые ингредиенты - воск, лепестки ибискуса и свекла - помогут вам своими руками сотворить безопасные полезные средства.

Однако перед тем как приступить к приготовлению, нужно выучить несколько простых правил:

- все натуральные ингредиенты - корни, листья и лепестки - перед использованием должны быть тщательно просушены;

- для извлечения цветового фермента из свеклы и лепестков ибискуса их сначала нужно размельчить до порошкообразного состояния, а потом замочить в воде или масле.

Итак, начинаем с **помады**. Возьмите пять столовых ложек порошка, приготовленного из сушеных листьев ибискуса, и залейте тремя столовыми ложками розовой воды. Замачивайте до тех пор, пока вода не станет темно-красной. На медленном огне нагрейте три столовые ложки кокосового масла, добавьте столовую ложку порошка, приготовленного из

ПОМАДА В КАСТРЮЛЬКЕ

Как известно, Фрэнк Тоскан первую помаду МАК сварил в кастрюле у себя на кухне. А чем мы хуже? На этот раз мы решили дать несколько рецептов домашних косметических средств, готовить которые также приятно, как использовать.

сушеной свеклы. Процедите масло и розовую воду и смешайте их, добавьте к полученной смеси две столовые ложки теплого какао-масла и чайную ложку размягченного пчелиного воска. Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Для аромата добавьте несколько капель розового масла и мирры. Результат? Суперувлажняющая помада, которая станет вашим верным помощником в холодные и влажные осенние месяцы! Хранить ее нужно в герметичном стеклянном контейнере, а наносить на губы специальной кисточкой.

Домашний дезодорант. Прекрасная альтернатива для тех, кто страдает аллергией на готовые дезодоранты или предпочитает натуральные средства без химических составляющих. Итак, возьмите 15 грамм какао-масла, 15 грамм пчелиного воска, столовую ложку глицерина,

столовую ложку розовой воды и несколько капель ароматического масла на ваш выбор. В емкости с двойным дном разогрейте воск и какао-масло. Снимите с огня, добавьте глицерин, розовую воду и несколько капель ароматического масла (наиболее эффективно устраняют посторонние запахи календула, розмарин, апельсин, лаванда, тимьян и лимонник). Помните, что большинство натуральных косметических средств требует периодического перемешивания, так что не пугайтесь, если дезодорирующая масса начнет "слоиться". Если же вы предпочитаете палочковые дезодоранты кремам, добавьте в полученную смесь немного парафина и залейте ее в контейнер по своему усмотрению. Когда дезодорант застынет, вы сможете использовать его.

Освежающее средство. Это простой и легкий способ

придать всему телу тонкий естественный аромат. Вам потребуются две чашки дистиллированной воды и ароматическое масло по вашему усмотрению, однако предпочтение лучше всего отдать маслу апельсина, лаванды, мяты или розы. Просто добавьте ароматическое масло в воду, тщательно перемешайте и перелейте в контейнер с распылителем. Попробуйте нанести на только что вымытое тело, и вы будете приятно поражены тем, как надолго ваша кожа сохранит удивительный аромат.

Увлажняющее средство. Возьмите полчашки овсяных хлопьев, полторы чашки дистиллированной воды, столовую ложку меда, две столовые ложки мелко порубленных розовых лепестков и несколько капель розового масла. Замочите хлопья в дистиллированной воде, затем сильно отожмите через муслин или другую плотную ткань, чтобы выделилась беловатая жидкость. Добавьте в нее теплый мед и тщательно перемешайте. В полученную жидкость положите розовые лепестки и оставьте их замачиваться в холодильнике на двое суток. Еще раз тщательно процедите,

добавьте несколько капель розового масла. Наносите на лицо ватным тампоном - ваша кожа не только станет гладкой и ровной, но и приобретет тонкий незабываемый аромат свежей розы.

Блеск для губ. В холодные влажные месяцы губы требуют дополнительного ухода. Попробуйте приготовить по нашему рецепту блеск для губ, и мы гарантируем, что в течение всей осени и зимы ваши губы будут гладкими и нежными. Возьмите 90 грамм миндального или оливкового масла, 15 грамм пчелиного воска, две столовые ложки меда и три-четыре капли своего любимого ароматического масла. Если ваши губы часто и сильно обветриваются, шелушатся и трескаются, мы советуем вам отдать предпочтение мятному маслу. Разогрейте все ингредиенты и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Перелейте в пустой тюбик из-под помады (тщательно промытый и просушенный), дайте застыть и - готово! Наносите перед выходом на улицу в холодную и влажную погоду, и ваши губы будут цвести на зависть всем!

Татьяна ВЮЛИНА,
косметолог.

Осень - это первые холода, дожди, туманы. Но осень это еще и первый "погодный" удар по коже, которая в межсезонье становится особенно чувствительной и нуждается в повышенном внимании. Кремы и маски, безусловно, помогают, но есть и еще один эффективный способ сохранить летнюю свежесть лица - паровые ванны...

ПАРНИКОВЫЙ



Помните, в детстве, когда вам случалось заработать шишку на лбу, бабушка сразу же прикладывала на больное место пяточек? Медь и другие металлы издавна использовали для врачевания больных. Еще Аристотель и Гален упоминали о лечебном воздействии меди.

МЕДЬ-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

При переломах поступали так. Надфилем состругивали со старой медной монеты порошок. Щепотку этого порошка размешивали в молоке, сметане или яичном желтке и давали больному внутрь два раза в неделю. Считалось, что при таком лече-

арtritов. Благодаря воздействию меди рассасывались даже самые крупные опухоли. В домашней практике медно-таллолечения применялись старые монеты, лучше до 1961 года выпуска, состоящие из меди и олова.

маски, безусловно, помогают, но есть и еще один эффективный способ сохранить летнюю свежесть лица - паровые ванны...

ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ

Вам наверняка известно о том, что ароматические паровые ванны для лица открывают и очищают поры, способствуют выводу из кожи токсинов и делают ее более эластичной, обладают омолаживающим и расслабляющим действием. Вы можете насладиться паровым эффектом, принимая горячую ванну, а можете побаловать себя ванночкой, приготовленной специально для лица. Используйте любые комбинации цветов, трав и ароматических масел, главное, чтобы все ингредиенты были натуральными и органическими. Но мы все же решили дать вам несколько эффективных и доступных рецептов, которые наверняка вам понравятся.

Начнем мы, как обычно, с азов. Перед тем как принимать паровую ванну, необходимо тщательно очистить лицо специально разработанными для этого мягкими средствами. Поскольку пар расширяет сосуды, постарайтесь не травмировать кожу лишним раз во время очищения. Используйте мягкое мыло и щадящие средства для чувствительной кожи (даже если у вас кожа нормальная).

Пар не должен быть слишком горячим - иначе вы не будете чувствовать себя комфортно. Медленно опускайте лицо, поднесите его к воде на такое расстояние, чтобы кожа ощущала влагу поднимающегося вверх пара. Накройте голову полотенцем и зажмите концы для "парникового" эффекта. Принимайте ванну до тех пор, пока сохраняются при-

ятные ощущения. А теперь переходим к рецептам.

Мятная ванна, ускоряющая метаболизм. Как известно, мята обладает энергетическим эффектом, она бодрит и наполняет тело свежими силами. После этой ванны рекомендуют выпить большой стакан заранее приготовленного несладкого мятного чая с долькой лимона и несколькими кубиками льда. Вы будете удивлены эффектом.

Итак, вам потребуется: три чашки кипящей воды, по одной пригоршне свежих мятных листьев и цветов лаванды или по столовой ложке сухих мятных листьев и сухих цветов лаванды, большое полотенце.

На плоскую поверхность поставьте большую пластиковую или стеклянную миску, высыпьте в нее цветы лаванды и листья мяты. Залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться в течение двух минут. Медленно склонитесь над миской, но помните: пар не должен обжигать кожу и вызывать болевые ощущения. Накройте голову полотенцем, глубоко дышите над паром от пяти до десяти минут.

Базиликовая ванна, успокаивающая нервную систему. Базилик не только оказывает расслабляющее воздействие на нервную систему и усиливает концентрацию, но и увлажняет и омолаживает кожу. Вам потребуется: три чашки кипятка,

по одной пригоршне свежих листьев базилика и цветков ромашки или по одной столовой ложке сухих листьев базилика и сухих цветков ромашки, большое полотенце. Готовится эта ванна по той же схеме, что и мятная.

Лечебная эвкалиптовая ванна для усталой и воспаленной кожи. Эвкалипт оказывает лечебное воздействие на кожу: снимает зуд, покраснение, раздражение, поэтому осенью и зимой в целях профилактики мы рекомендуем делать паровые эвкалиптовые ванночки для лица всем женщинам без исключения, даже тем, которые никогда не сталкивались с перечисленными проблемами. Вам потребуется: три чашки кипятка, пригоршня свежих листьев эвкалипта или столовая ложка сушеных листьев, десять капель апельсинового ароматического масла, три капли масла лимонника, большое полотенце. Следуйте предложенной схеме. После ванночки рекомендуем выпить большой стакан грейпфрутового сока с долькой лимона.

Татьяна ВИОЛИНА,
косметолог.



тель и Гален упоминали о лечебном воздействии меди.

МЕДЬ-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

При переломах поступали так. Надфилем состругивали со старой медной монеты порошок. Щепотку этого порошка размешивали в молоке, сметане или яичном желтке и давали больному внутрь два раза в неделю. Считалось, что при таком лечении переломы срастаются быстрее.

А от мозолей лечились так. На медные пяточки капали свечное сало и оставляли на три дня. За это время образуется зеленая мазь. Из этой мази на мозоли делали компрессы.

В последние годы термин "металлотерапия" становится все привычнее.

Замечено, что в больном месте организм притягивает медные пластины. Когда же лечение уже не требуется, организм металл отторгает, медные пластины уже не присасываются к коже. Поэтому при лечении медью следует руководствоваться простым правилом: если медная пластина, монета держатся на коже, то лечение показано. Нельзя закреплять металл пластырем, если пластинка совсем не держится на коже, от этого будет только ухудшение. Другое важное правило: должен быть точно выявлен первичный очаг заболевания. Например, при распычатой жалобе на "боли в пояснице" следует как можно точнее установить место травмы, ушиба, защемления и прочее. На это место и накладывают медную пластину.

Установлено, что аппликация меди снижает температуру, снимает боль. Если при воспалении легких на ночь наложить монеты, к утру температура спадет.

Медь благоприятно действует на обмен веществ, улучшает сон, поскольку нормализует состояние центральной нервной системы. Отмечено положительное действие меди при лечении воспалительных процессов - отитов, бронхитов, воспалений почек и мочевого пузыря,

артритов. Благодаря воздействию меди рассасываются доброкачественные опухоли.

В домашней практике металлелечения применяются старые монеты, лучше до 1961 года выпуска, состоящие из медно-алюминиевого сплава.

При головной боли монеты прикладывают на виски, лоб или затылок - туда, где болит сильнее. Головная боль проходит через 15-30 минут.

При травмах и переломах металлелечение ускоряет образование соединительной и костной ткани, снижает боль.

При ушибе ноги во избежание тромбоза под чулок кладут медную монету. При лечении варикозного расширения вен монету прилепляют к ноге. Носят до тех пор, пока монета сама не начнет скатываться в чулок. При гайморите копеечные монеты на ночь прикладывают на глаза.

При болях в сердце монеты прикладывают на воротничковую область в течение нескольких дней.

Для стимулирования функций организма монеты можно прикладывать к известным биоактивным точкам.

Будьте внимательны! Не начинайте лечение металлом до консультации с врачом. Медь действует быстро. Картина болезни сразу же изменится, что затруднит постановку правильного диагноза.

Анатолий САФОНОВ.





МАЛЕНЬКАЯ УЮТНАЯ КОМНАТА

К дизайнерам часто обращаются люди с одной и той же просьбой: помогите правильно и гармонично разместить мебель в маленькой гостиной. Как правило, комнаты в наших домах соединены дверями с другими помещениями, да и размеры их оставляют желать лучшего... Что же делать? Как разместить диван, кресла, телевизор, музыкальный центр и шкаф таким образом, чтобы комната не выглядела загроможденной?

Мы попросили ответить на этот вопрос дизайнера **Екатерину АНТОНОВУ**, и вот что она порекомендовала:

В первую очередь вы должны определиться с местоположением шкафа, поскольку это самый большой предмет обстановки, остальная мебель будет размещаться относительно него. Если у вас в комнате только одна свободная стена (балкон и две двери в смежные помещения), то выбора у вас нет. Если две, рекомендуется поставить шкаф у стены как можно дальше от двери - это

зрительно увеличит размеры комнаты, если смотреть на нее с порога.

Сгруппируйте мебель относительно шкафа. Наиболее удачное место для дивана - напротив телевизора и музыкального центра. Наиболее удачное место для кресла - рядом с балконом, поскольку это, во-первых, оставит свободным доступ на балкон, во-вторых, позволит использовать пространство, которое во многих случаях остается

незадействованным. К тому же вам будет удобно и читать, и смотреть телевизор.

Если у вас только одно кресло, для баланса с другой стороны дивана можно поставить стул или пуф. Журнальный столик в маленькой гостиной должен быть низким, потому что высокий стол зрительно уменьшит размеры комнаты.

Постарайтесь отказаться от полок, комодов, трюмо и этажерок, которые создадут эффект

загромождения и захламленности. Лучше купить шкаф большего размера и убрать туда все лишнее.

Помните, что зеркала и стекло всегда расширяют пространство, поэтому в маленькой гостиной лучше сделать стеклянные двери, и обязательно повесьте зеркало на стену (если есть такая возможность, разместите его напротив окна - вы будете приятно удивлены результатом).

Ширма - прекрасный способ разделить комнату на несколько секторов и одновременно зрительно увеличить ее размеры. Если на окнах висят шторы, при помощи драпировки подтяните их вверх - потолки будут казаться выше.

И последний совет. Стены в маленьких комнатах предпочтительнее красить в холодные цвета сине-зеленой гаммы. Это создаст ощущение более просторного помещения.



ЧУДО ЗАЗЕРКАЛЬЯ



ЧУДО ЗАЗЕРКАЛЬЯ



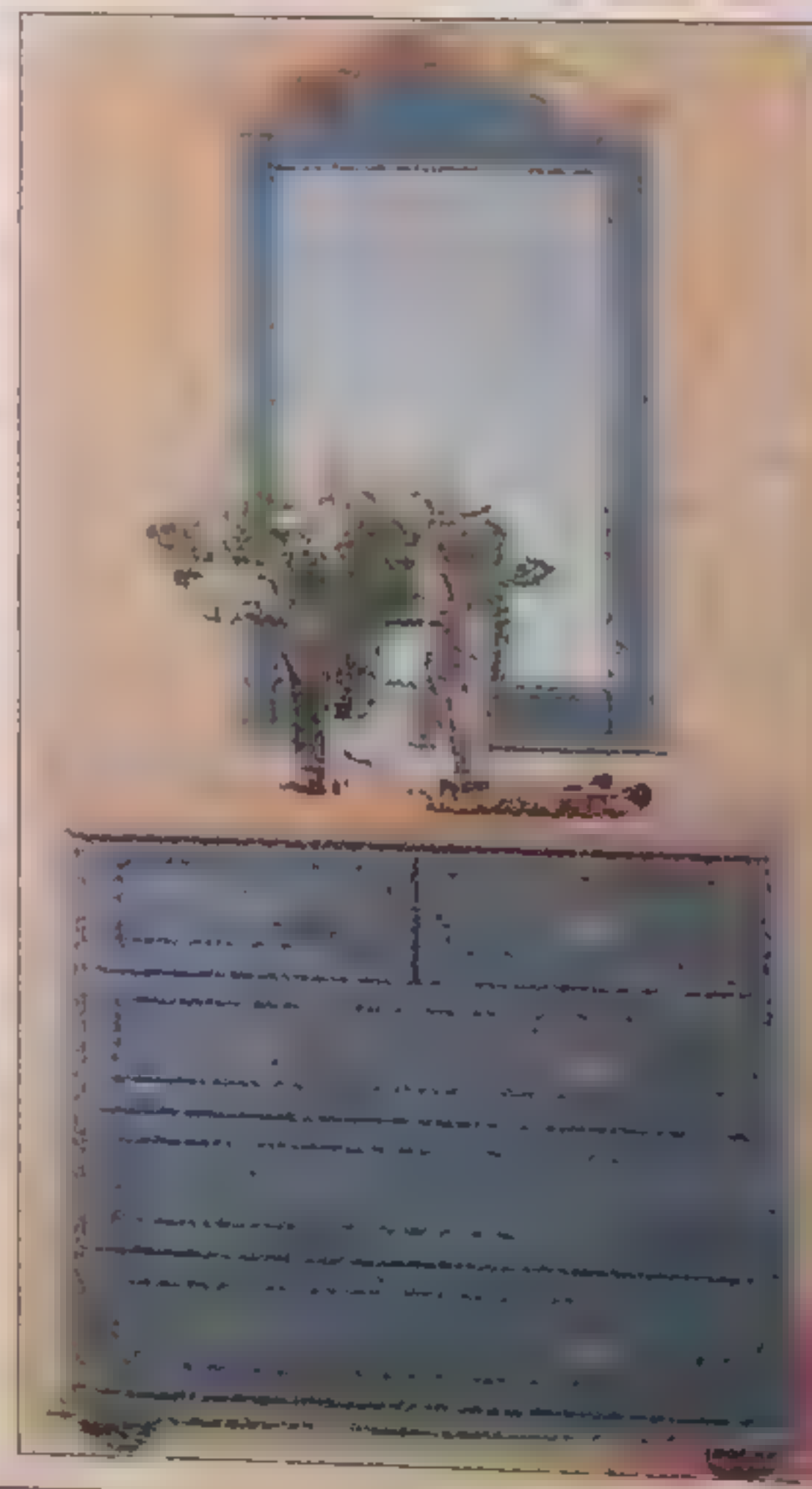
В зависимости от ваших намерений, зеркала способны сотворить с помещением три маленьких чуда:

1. Они стирают лишнее. Если помещение небольшое и между дверью и противоположной стеной остается мало места, расположите на этой стене большое зеркало. Стена "отодвинется" назад, в результате пространство зрительно развернется, и комната будет казаться более просторной. Главное, о чем нужно помнить, вешая зеркало на стену: стоя перед ним, вы должны видеть в отражении свою голову целиком.

2. Они раздваивают предметы. Как известно, огонь является символом процветания и богатства, поэтому эксперты по фэн-шуй рекомендуют как можно чаще зажигать в городских помещениях свечи, а в загородных домах - камины и печи. Для усиления эффекта воспользуйтесь маленькими зеркалами, и вместо четырех свечей в вашей квартире их будет гореть восемь или двенадцать! Нечто подобное можно сделать и с окнами: правильно размещенные на стенах зеркала не только наполнят помещение светом, но и за счет зрительного увеличения размеров окна создадут иллюзию "пространства".

3. Они отражают. Если вас донимают соседи, расположите зеркало таким образом, чтобы оно "смотрело" в сторону их квартиры, но находилось как можно дальше от нее. Это поможет отразить негативную энергию. Если у вас есть дача, повесьте зеркало на заборе или на крыльце - это защитит вас от непрошенных гостей.

Екатерина АНТОНОВА.





ВЯЖЕМ ШАПОЧКИ ДЛЯ ЗИМ

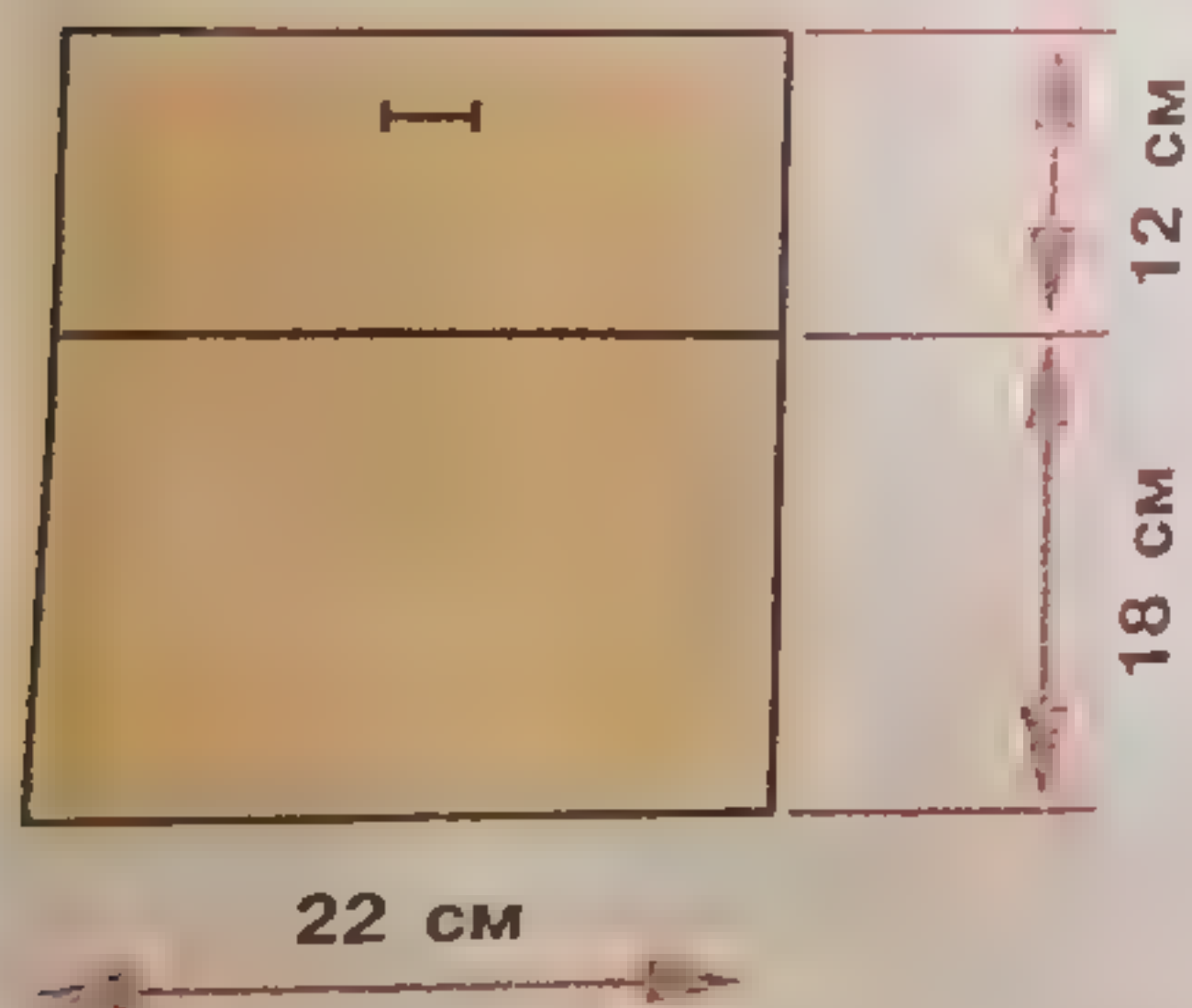
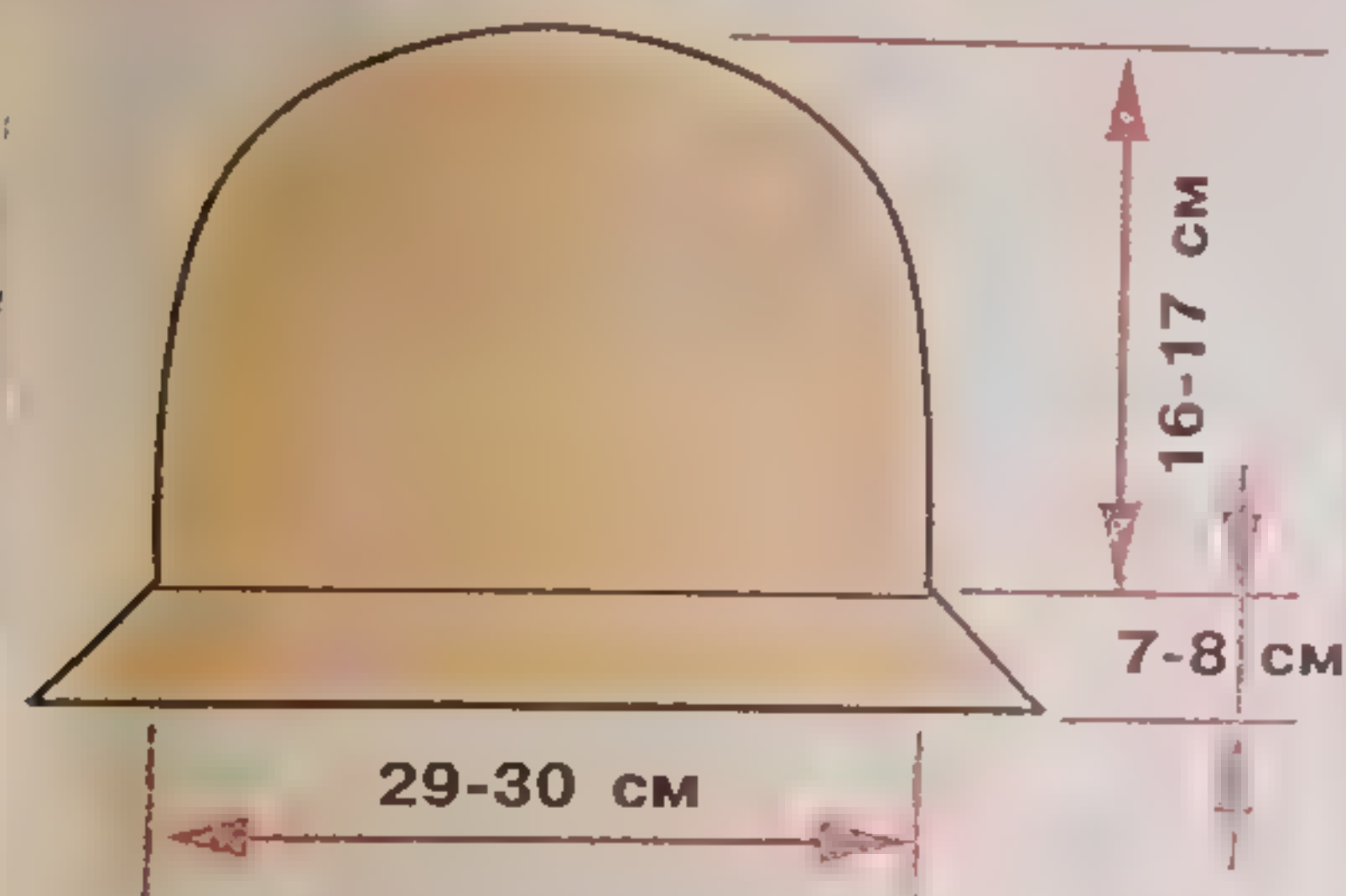
Все модели вяжутся вначале по одной схеме. Расход ниток примерно одинаковый - 200-250 г пряжи средней толщины.

СЕРАЯ ШЛЯПА

У этой шляпы оригинальные поля. Когда вы свяжете колпак по схеме № 1, сделайте 1-й ряд с прибавками на поля по схеме № 2. Затем все количество петель разделите на 8 частей и каждую часть довяжите отдельно пряжей другого цвета, поворачивая вязание то наизнанку, то на лицо. Последний ряд сделайте общий для всех кусочков и завершите вязание "рачьим шагом". Между кусочками остаются щели, которые не надо зашивать.

ШАТКА С УШКАМИ

Вяжите по схеме № 1, меняя цвета пряжи: первые 2 ряда красным, по одному ряду синего, рыжего, красного, белого, зеленого. Затем 8 рядов красным, повторите полосы, снова 8 рядов красным и завершите цветными полосками. Свяжите ушки. Для этого сложите шапку так, чтобы макушка смотрела на вас, возьмите

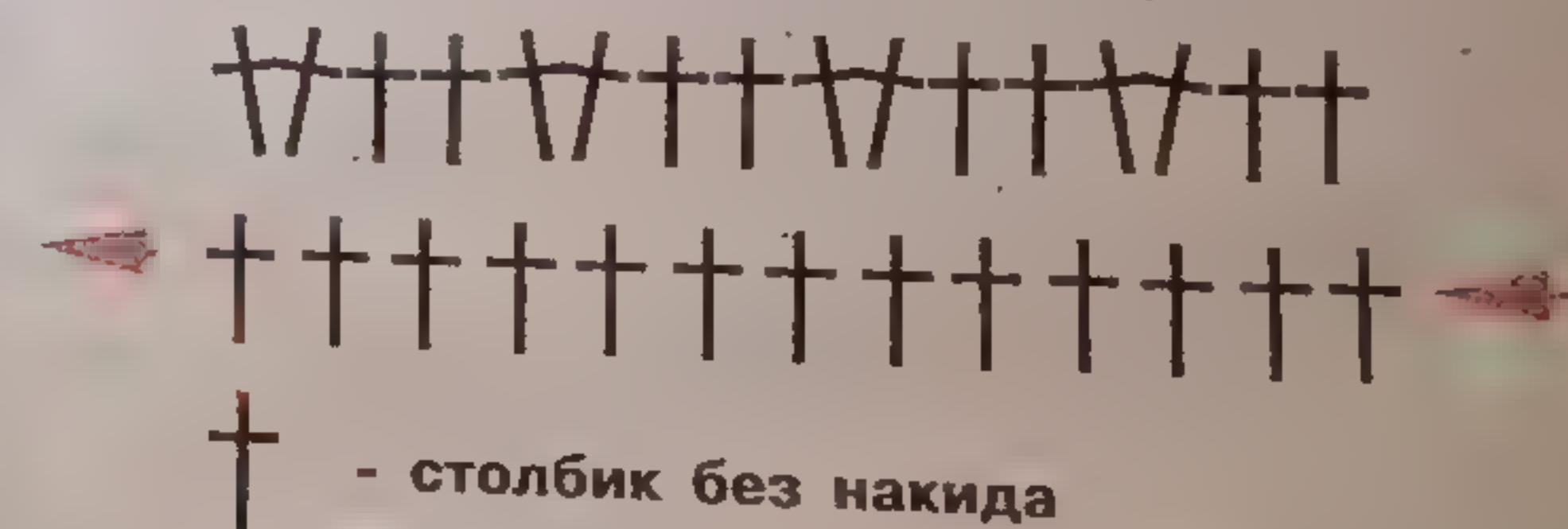


БЕРЕТ

Свяжите круг по схеме № 1 диаметром 26-27 см, затем без прибавок еще 4 см. Далее начните вязать ряды, делая по 6 убавлений в каждом ряду

новый клубок и по лицу вязания в край наберите количество столбиков, равное 10 см, свяжите 6 см, затем в каждом ряду сократите 4 раза по 1 столбику с двух сторон ушек для их закругления. Обвяжите край шапки вместе с ушками "рачьим шагом". На красных полосках сделайте вышивку. Полоски можно чередовать, как подскажет ваша фантазия.

Схема № 2. Вяжите 1-й ряд по кругу



ЧЕРНАЯ ШЛЯПА

Плотность вязания: 10 x 10 см = 12 столбиков без накида в ширину и 13 рядов в высоту. Плотность может быть другой, главное - это размеры в см.

Шляпу начинаете вязать с макушки. Для этого нитью в одно сложение крючком № 4 свяжите цепочку из 6 воздушных петель и сомкните в колечко соединительной петлей. Затем в это колечко

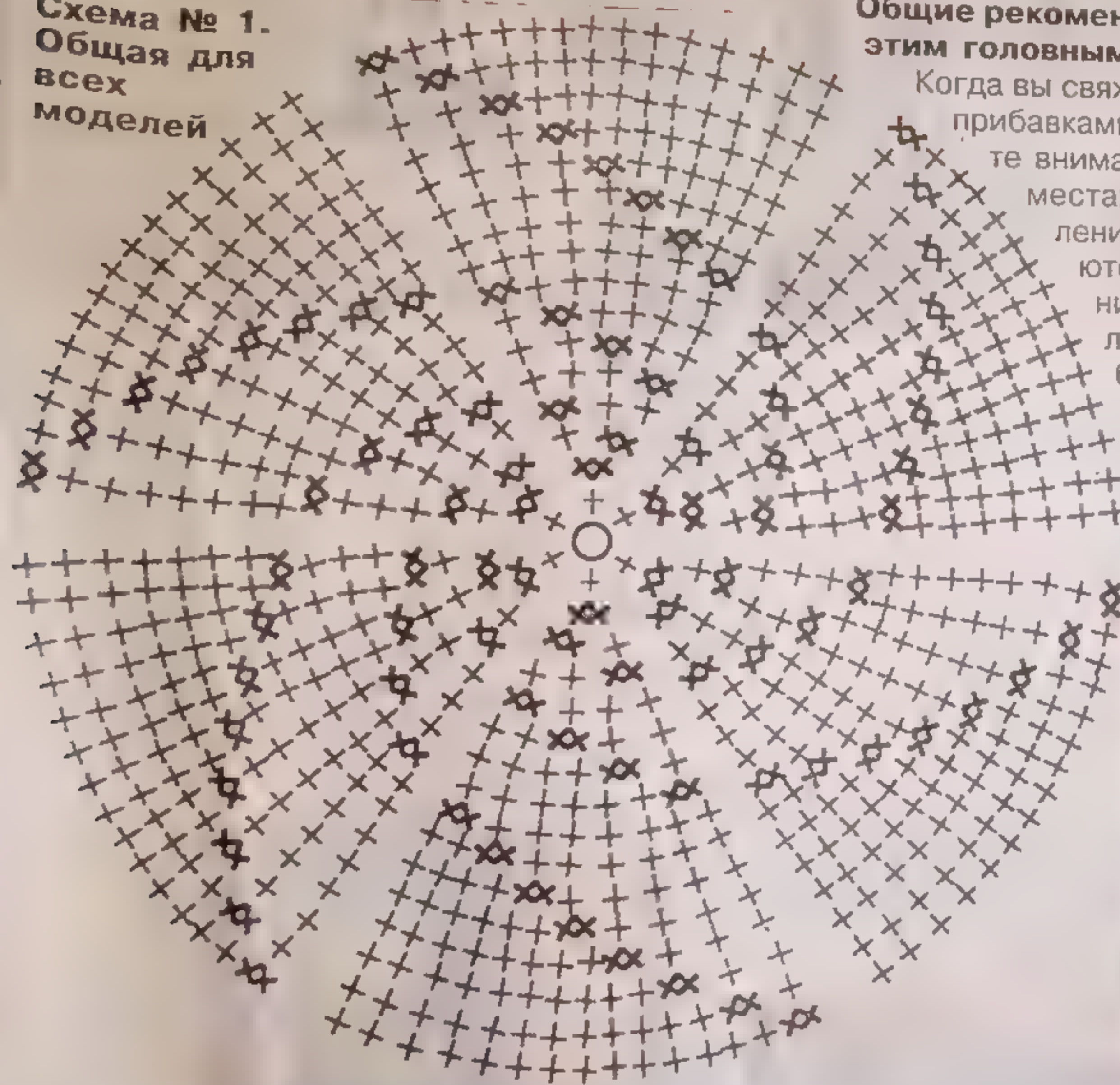
16 см

10-12 см

10 см

28-27 см

Схема № 1.
Общая для
всех
моделей



РАЧИЙ ШАГ



Эта отделка крючком вяжется слева направо, то есть назад. Перед тем как делать "рачий шаг", желательно сначала край обвязать обычными столбиками без накида. *Затем вставьте крючок под предыдущий столбик от себя наизнанку, захватите рабочую нить крючком сверху и протащите ее под столбик на себя (на крючке образовалось 2 петли). Еще раз захватите нить снизу и протяните ее через две петли на крючке*. Повторять от *.

БЕРЕТ

Свяжите круг по схеме № 1 диаметром 26-27 см, затем без прибавок еще 4 см. Далее начните вязать ряды, делая по 6 убавлений в каждом ряду (они вяжутся в тех же местах, что и прибавления) до тех пор, пока ширина берета в сложенном виде не станет равной 27 см (55-й размер). Сделайте плотную обвязку в 2-3 ряда.

Общие рекомендации по этим головным уборам.

Когда вы свяжете круг с прибавками, обратите внимание, что в местах прибавлений образуются уголки. Чтобы этого избежать (по желанию), можно вопреки правилам прибавки делать произвольно, следя за тем, чтобы круг был плоским и ровным и по краям не загибался (мало прибавок) и не "волнил" (много прибавок). Потренируйтесь на старой пряже, прежде чем приступить к работе.



ЧЕРНАЯ ШЛЯПА

Плотность вязания: $10 \times 10 \text{ см} = 12$ столбиков без накида в ширину и 13 рядов в высоту. Плотность может быть другой, главное - это размеры в см.

Шляпу начинаете вязать с макушки. Для этого нитью в одно сложение крючком № 4 свяжите цепочку из 6 воздушных петель и сомкните в колечко соединительной петлей. Затем в это колечко вяжите 12 столбиков без накида.

Далее продолжайте вязать по схеме по спирали, каждый круговой ряд не надо замыкать соединительной петлей, как это делается обычно. По мере увеличения столбиков в каждом ряду у вас должен получаться плоский круг, который по краям не загибается и не "волнит". Когда этот круг достигнет в диаметре 15-16 см (зависит от размера головы, расчет дан на стандартный 57-й размер), прекратите делать прибавки столбиков и вяжите в каждый столбик предыдущего ряда 1 столбик без накида. Круг постепенно начнет загибаться по краям, превращаясь в колпак.

Когда высота колпака достигнет 16-17 см от макушки (а лучше сделать примерку - края колпака должны быть чуть выше бровей), сделайте в одном ряду прибавку на поля - по схеме № 2. Затем вяжите поля без прибавок - все ряды 7-8 см. По желанию, не обрывая нити, обвяжите "рачьим шагом" края полей.

Отдельно свяжите полоску, набрав цепочку из воздушных петель длиной, равной окружности головы + 2 см. Пришейте на полоску металлические украшения. Шляпу можно носить с этой полоской и без нее. Если шляпа окажется больше размера головы, не отчаивайтесь: свяжите шнурок из воздушных петель и проденьте его крупными стежками на границе между колпаком и полями.

СУМОЧКА

Вязание начните с крышки, набрав цепочку из 25 воздушных петель. Вяжите столбиками без накида 1-й ряд, во 2-м ряду сделайте петлю для пуговицы, пропустив 3 столбика, вместо них сделайте 3 воздушные петли. Продолжайте вязать столбиками без накида 13 см. Затем в конце ряда сделайте цепочку из 30 воздушных петель и сомкните ее с другой стороны клапана и продолжайте вязать по кругу высотой 18 см. Затем по изнанке соедините лицевую и заднюю части сумки одним рядом из столбиков без накида. Свяжите ремешок из 4 столбиков в ширину и длиной 1 м 40 см и прикрепите к краю сумочки.

Людмила
ОЛЕЙНИК.





СВИНИНА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Возьмите 1 кг мякоти свинины, 3 столовые ложки растительного

масла и переложите на тарелку. Репчатый лук мелко нарежьте. Капусту и лук выложите в кастрюлю, где жарилось мясо, и тушите 5 минут. Добавьте томатную пасту, мелко нарезанную зелень, тмин, лавровый лист, измельченный чеснок. Влейте по 300 г вина и бульона. Положите свинину и поставьте в пред-

горчицы, 4 яйца, 8 маринованных огурцов.

Ветчину нарежьте тонкими кусочками и обжарьте в двух столовых ложках растительного масла. Ветчину выньте, в той же сковороде, добавив столовую ложку растительного масла, обжарьте капусту с тмином. Посолите, поперчите.

С МЯСОМ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ

варительно нагретую духовку. Тушите примерно час, затем влейте оставшиеся вино и бульон и тушите еще 45 минут.

ЗАКУСКА ИЗ КАПУСТЫ С ВЕТЧИНОЙ

Потребуется 600 г ветчины, 400 г квашеной капусты, 3 столовые ложки растительного масла, чайная ложка тмина, соль, молотый черный перец, 4 кусочка хлеба, 3 чайные ложки

Ломтики хлеба намажьте горчицей, выложите на них половину капусты, сверху ветчину, затем снова капусту.

Приготовьте на сковороде яичницу-глазунью из 4 яиц и выложите на капусту. Подавайте с маринованными огурцами.

Светлана МЕРЕЖКО.
г. Радужный

Владимирской области.

ТОРТ "ПОЛЯНКА"

Для приготовления коржей возьмите 500 г куриного филе, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки молока, 2-3 столовые ложки муки, соль, специи, кубик куриного бульона.

Для начинки с грибами необходимо взять 500 г шампиньонов, 2 луковицы, морковь, соль, специи, зелень петрушки, 100 г майонеза.

Для начинки с сыром потребуется 150 г твердого сыра, 100 г ветчины, красный молотый перец, зелень петрушки, 100 г майонеза.

Куриное филе пропустите через мясорубку, добавьте 2 желтка, сливочное масло, молоко, муку, соль, специи и бульонный кубик. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно введите в тесто. Испеките в духовке или на сковороде 3 коржа.

Отварные шампиньоны крупно нарежьте (5 штук оставьте для украшения торта) и обжарьте на сковороде. Добавьте пассерованные лук и морковь, измельченную зелень петрушки, посолите, заправьте специями и майонезом.

Сыр натрите на крупной терке, ветчину нарежьте кубиками, добавьте мелко нарубленную зелень петрушки и красный молотый перец, заправьте майонезом.

Коржи промажьте поочередно грибной и сырной начинкой.

Верхний корж обильно смажьте майонезом, посыпьте мелко нарубленной зеленью и украсьте, разложив на "полянке" целые вареные шампиньоны.

Екатерина КАДОЧНИКОВА.
г. Кизел
Пермской области.

ПАШТЕТ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ

200 г отварной говядины (впрочем, подойдут и нежирная свинина, курица) мелко порежьте или пропустите через мясорубку. 100 г плавленого сыра пропустите с 2 чайными ложками томатной пасты или сметаны, столовую ложку майонеза размешайте с перцем и другими пряностями по вкусу. Все тщательно перемешайте, разобьейте и на ночь поставьте

или подавать как отдельное блюдо.

ГРИБНОЙ ПАШТЕТ

Мелко порежьте 500 г свежих грибов, присолите, отожмите и обжарьте в небольшом количестве растительного масла. Отварите в мундире 3-4 средние картофелины, отварите 200 г любого мяса. 1-2 луковицы порежьте кольцами, обжарьте со столовой ложкой растительного масла. Все дважды пропустите через мясорубку, добавьте по

ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

Вам потребуется тыква на 1,5 кг, 70 г риса, 70 г сливочного масла, 70 г алычи, столовая ложка сахара, 2 яблока, столовая ложка изюма, соль, корица по вкусу.

Тыкву вымойте, срежьте верхушку, ложкой удалите мякоть с семенами и хорошо промойте. Мякоть отделите от семян, мелко нарежьте, добавьте отварной рассыпчатый

САМА СЕБЕ КАСТРЮЛЯ

МАРМЕЛАД ИЗ ТЫКВЫ

Возьмите тыкву на 3 кг, 2 л воды, корицу, 4 гвоздики, 8-10 столовых ложек уксуса, 1,5 кг сахара.

Тыкву очистите от кожицы и семян, порежьте на маленькие кусочки, отварите в воде вместе с корицей и гвоздикой.

Когда тыква размягчится, пропустите ее через мясорубку или протрите через сито.

це), а затем заверните в пергаментную бумагу.

БЛИНЫ С ТЫКВОЙ

Их можно приготовить из полстакана муки, 2 яиц, стакана молока, стакана измельченной мякоти тыквы, 2 столовых ложек растительного масла, соли, сахара по вкусу.

Желтки разотрите с солью, сахаром и мукой, постепенно влейте молоко. Затем добавьте

ПАШТЕТ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ

200 г отварной говядины (впрочем, подойдут и нежирная свинина, курица) мелко порежьте или пропустите через мясорубку, 100 г плавленого сыра разотрите с 2 чайными ложками томатной пасты или майонеза, столовую ложку майонеза размешайте с перцем и другими пряностями по вкусу. Все тщательно перемешайте, разровняйте и на ночь поставьте в холодильник.

НЕЖНЫЕ ПАШТЕТЫ

КУРИНЫЙ ПАШТЕТ

2-3 ломтика черствого черного хлеба замочите в молоке, желтки 4 яиц, сваренных вкрутую, разотрите ложкой, белки разомните вилкой, 400 г отварного куриного мяса пропустите через мясорубку, добавьте 5 ложек куриного бульона. Все тщательно перемешайте, добавьте 100 г мягкого сливочного масла, 1-2 столовые ложки разведенной лимонной кислоты, пряности по вкусу. Еще раз хорошо перемешайте, чтобы получилась однородная масса, и поставьте в холодильник.

ПАШТЕТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

4 средних баклажана очистите от кожицы, мелко порежьте, присолите, через час отожмите и потушите в растительном масле с 4 мелко порезанными помидорами до полного испарения жидкости (кожицу с помидоров лучше предварительно снять, опустив их на полминуты в кипяток). Помидорно-баклажанную массу истолките деревянной толкушкой, добавьте 100 г мягкого сыра (творога, брынзы), томатную пасту или кетчуп по вкусу, чеснок, очень мелко порезанную петрушку, посолите, поперчите, охладите. Этот паштет можно использовать для бутербродов

или подавать как отдельное блюдо.

ГРИБНОЙ ПАШТЕТ

Мелко порежьте 500 г свежих грибов, присолите, отожмите и обжарьте в небольшом количестве растительного масла. Отварите в мундире 3-4 средние картофелины, отварите 200 г любого мяса. 1-2 луковицы порежьте кольцами, обжарьте со столовой ложкой растительного масла. Все дважды пропустите через мясорубку, добавьте по вкусу лимонный сок (или лимонную кислоту, разведенную водой), посолите, поперчите, тщательно вымешайте, чтобы получилась однородная масса, выложите на целлофан, сверните в виде рулета и охладите.

ГРИБНОЙ ПАШТЕТ С МОРКОВЬЮ

Отварите 500 г грибов и 3-4 средние морковки. В небольшом количестве растительного масла обжарьте 4-5 больших луковиц. Грибы откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Лук выньте шумовкой и дайте маслу стечь. Все продукты пропустите через мясорубку. Взбейте 2 столовые ложки сметаны, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, посолите, поперчите.

Влейте смесь в грибную массу, хорошо перемешайте, выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями глубокую сковороду, разровняйте, верх смажьте сметаной или майонезом. Запекайте в духовке 30-40 минут, подавайте охлажденным.

Альбина КОРЖОВА.
с. Воскресенское
Саратовской области.

САЛАТ С ВАРИАЦИЯМИ

Вам потребуется банка консервированной фасоли, 200 г сыра, 4-5 сваренных вкрутую яиц, 4 пакетика сухариков, 4-5 зубчиков чеснока.

Сыр натрите на терке, чеснок измельчите, яйца мелко порубите. Все продукты перемешайте и заправьте майонезом.

А если вы вместо сухариков положите 300 г мелко порезанной отварной говядины, то у вас получится совершенно другой салат.

Наталья ФАДЕЕВА.
г. Сергиев Посад Московской области.

ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

Вам потребуется тыква на 1,5 кг, 70 г риса, 70 г сливочного масла, 70 г алычи, столовая ложка сахара, 2 яблока, столовая ложка изюма, соль, корица по вкусу.

Тыкву вымойте, срежьте верхушку, ложкой удалите мякоть с семенами и хорошо промойте. Мякоть отделите от семян, мелко нарежьте, добавьте отварной рассыпчатый рис, промытый изюм, очищенную от косточек алычу, очищенные от кожицы и нарезанные соломкой яблоки, сахар, корицу и хорошо перемешайте.

Подготовленным фаршем заполните тыкву, закрепите срезанной верхушкой и запекайте в духовке на смазанном маслом противне.

ОБЕД ИЗ КУБИКОВ

Если вы считаете, что из бульонных кубиков готовят только суп, то это не совсем так. Они могут служить прекрасной приправой ко многим блюдам. А для экономных хозяек бульонный кубик просто спасение.

ТЕЛЯТИНА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Возьмите 500 г телятины, 2 столовые ложки сливочного масла, половину бульонного кубика, разведенного в стакане воды, две трети стакана тертого сыра, зелень. Для соуса потребуется столовая ложка масла или жира, 2 столовые ложки муки, стакан горячего молока, перец, зелень.

Мякоть телятины сверните рулетом, перевяжите и, поливая маслом и бульоном, жарьте в горячей духовке в течение часа. Приготовьте соус. Для этого масло прогрейте с мукой, разведите горячим молоком, посолите, поперчите и варите 10 минут. Обжаренную телятину нарежьте ломтиками, уложите на про-

САМА СЕБЕ КАСТРЮЛЯ

це), а затем заверните в пергаментную бумагу.

БЛИНЫ С ТЫКВОЙ

Их можно приготовить из полстакана муки, 2 яиц, стакана молока, стакана измельченной мякоти тыквы, 2 столовых ложек растительного масла, соли, сахара по вкусу.

Желтки разотрите с солью, сахаром и мукой, постепенно влейте молоко. Затем введите взбитые белки.

Из этого теста испеките тонкие блинчики. В середину каждого положите сырой тыквенный фарш. Тыкву лучше всего пропустить через мясорубку. Заверните блинчики конвертиком и обжарьте.

Галина ЗВЕРЕВА.
г. Зeya Амурской области.

МАРМЕЛАД ИЗ ТЫКВЫ

Возьмите тыкву на 3 кг, 2 л воды, корицу, 4 гвоздики, 8-10 столовых ложек уксуса, 1,5 кг сахара.

Тыкву очистите от кожицы и семян, порежьте на маленькие кусочки, отварите в воде вместе с корицей и гвоздикой.

Когда тыква размягчится, пропустите ее через мясорубку или протрите через сито.

Добавьте сахар и варите, пока масса не загустеет. В конце варки добавьте уксус и варите еще 15 минут. Мармелад можно считать готовым, если капля его не растекается.

Горячий мармелад выложите в емкость, выдержите 2-3 дня открытым (лучше на солн-

крупы, яйцо, стакан сушеных грибов, чайная ложка муки, бульонный кубик, разведенный 2 стаканами воды.

Сварите рассыпчатую гречневую кашу, разомните и дайте остыть. Затем добавьте яйцо и размешайте. Массу разделите на биточки, обваляйте в сухарях, обжарьте на сковороде. Для соуса отварите предварительно замоченные грибы, спассеруйте на масле муку, влейте бульон, проварите, добавив мелко порубленные грибы. Готовым соусом полейте биточки.

ФАСОЛЬ В ГОРШОЧКЕ

Надо взять 150 г фасоли, 5 головок репчатого лука, перец, растительное масло, бульонный кубик, разведенный стаканом воды.

Отварите фасоль в 500 г воды, воду слейте. Лук нарежьте кольцами, обжарьте на растительном масле, добавьте молотый перец. Фасоль и лук выложите слоями в керамический горшочек (сверху должна быть фасоль), залейте бульоном и запекайте в духовке 20-30 минут.

Лана ИШАНОВА
Волгоград

БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧКИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

Для их приготовления потребуется 3 стакана гречневой

ПРЕСНОЕ СДОБНОЕ ТЕСТО

Его обычно используют для выпечки коржей для торта, рулетов, печенья, закусочных и сладких пирогов.

Для его приготовления возьмите 2 стакана муки, 200 г маргарина, 200 г кефира, соль на кончике ножа.

Маргарин разотрите добела, но не растапливайте, влейте кефир, добавьте муку, соль, замесите однородное тесто. Прикройте салфеткой и дайте постоять 20 минут.

КЛАССИЧЕСКОЕ ТЕСТО ДЛЯ КУРНИКА

Возьмите 350 г муки, 90 г маргарина, 15 г сахара, яйцо, 75 г молока, 30 г сметаны, соль, соду.

Маргарин растопите, добавьте молоко, сметану, соль, сахар, яйцо. Все тщательно перемешайте. Всыпьте муку, смешанную с содой, и замесите однородное тесто.

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

200 г маргарина порубите с 4 стаканами муки. За час до этого разведите в стакане теп-

ложку сахара, пол чайной ложки соли. Замесите тесто и уберите в холодильник на 30 минут.

ТЕСТО ДЛЯ ХЛЕБА

Надо смешать 2,5-3 стакана воды, 25-30 г дрожжей, 2 чайные ложки соли, столовую ложку уксусной эссенции, 1 кг муки.

Полученное тесто выложите в формы, заполнив их до половины. Дайте подняться в течение 1,5 часа. Затем, проткнув в нескольких местах, поставьте выпекаться. Готовый хлеб сбрызните водой и накройте чистым полотенцем.

ТВОРОЖНОЕ ТЕСТО

Потребуется 2 пачки творога, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 стакана муки, по чайной ложке соли и соды.

Замесите тесто и уберите в холодильник на 30 минут. Затем разделите на лепешки, положите начинку и жарьте пирожки в растительном масле.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ТЕСТО

Отварите 1 кг очищенного картофеля, пропустите через мясорубку, добавьте 2 яйца, 2 столовые ложки теплого мо-

РАДУЖНЫЕ РУЛЕТКИ

Эти блюда приготовлены молодыми поварами - учащимися столичных кулинарных училищ и колледжей, участниками V Московского молодежного конкурса кулинарного искусства и сервиса.

ЭСКАЛОТ С КРАСНЫМ ЛУКОМ

Для приготовления этого блюда потребуются телятина, соль, перец по вкусу, оливковое масло, репчатый лук, красное вино, малиновый сироп, уксус, авокадо для украшения.

Мясо нарежьте порционными кусочками, посолите, слегка обжарьте. Доведите до готовности в духовке.

Лук нарежьте полукольцами, залейте вином, уксусом, сиропом, затем потушите до полного выпаривания жидкости.

Мясо, нарезанное брусочками, выложите в центре тарелки в форме колодца. В середину колодца положите пучок зелени. Вокруг выложите нарезанное полукольцами авокадо и лук.



ДЕСЕРТ "РАДУГА"

Чтобы приготовить этот десерт, необходимо взять творог, сахарный песок, желатин, сливки, фрукты, можно консервированные.

Желатин замочите в воде примерно на час, растопите на водяной бане до полного растворения. Сливки взбейте до густой пены.

Творог соедините с сахарным песком, взбитыми сливками и подготовленным желатином. При желании творог можно разделить на части и "раскрасить" в любые цвета.

Для этого разные фрукты нарежьте кружочками или дольками. Затем уложите слоями в форму творог, фрукты, снова творог и так далее. Последний слой должен быть творожным.

Поставьте в холодильник. Застывший десерт выньте из формы, выложите на блюдо, оформите фруктами и ягодами.



РУЛЕТКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Вам потребуются ломтики бекона и куриных грудок, сливочный сыр, майонез, горчица, зеленый лук, чернослив без косточек.

В сливочный сыр добавьте майонез, горчицу, мелко нарезанный лук. Все это взбейте до

ДЛЯ БЕЛЯШЕЙ И ПИЦЦЫ

Когда я вышла замуж, главной проблемой для меня было приготовить тесто - то "убежит", то не поднимется, а то столько его получится, что целую неделю пироги есть приходилось. Вот и подобрала для себя самые лучшие рецепты, которыми пользуюсь уже

Когда я вышла замуж, главной проблемой для меня было приготовить тесто - то "убежит", то не поднимется, а то столько его получится, что целую неделю пироги есть приходилось. Вот и подобрала для себя "универсальные" рецепты, которыми пользуюсь уже не один год.

лого молока или воды, 40 г дрожжей и немного сахара. Поднявшиеся дрожжи соедините с яйцом, солью и влейте в муку с маргарином. Слегка перемешайте, сделайте пирожки и сразу же выпекайте. Такая выпечка долго не черствеет.

ТЕСТО НА БЕЛЯШИ И ПИРОЖКИ

Вам потребуется пол-литра воды, полстакана сахара, полстакана растительного масла, чайная ложка соли, 6-7 стаканов муки.

Замесите тесто, накройте его чистой салфеткой и поставьте в холодное место на 40 минут.

ТЕСТО НА ЧЕБУРЕКИ

Возьмите стакан воды, 3-4 столовые ложки растительного масла, немного соли и муки столько, чтобы получилось крутое тесто.

СЛОЕНОЕ ТЕСТО

Из стакана пива, 200 г маргарина, 2-3 стаканов муки замесите не очень крутое тесто. Поставьте в холодильник на 4 часа.

Из этого теста можно приготовить печенье (только нужно посыпать сахаром верх), коржи для торта "Наполеон", пирожки с любой начинкой (верх пирожков нужно смазать яйцом).

ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ

Перемешайте 1,5 стакана муки и четверть чайной ложки соды, добавьте яйцо, 100 г масла (нерастопленного), полстакана сметаны, столовую

ложку, 2 стакана муки, соль. Замесите тесто. Сделайте пирожки с грибной или мясной начинкой и жарьте в растительном масле.

ТЕСТО ДЛЯ ВЫПЕЧКИ В ФОРМОЧКАХ

Как правило, из такого теста делают "Орешки", "Шишечки" - у кого какие есть формочки.

А приготовить его можно из 3 стаканов муки, 2 яиц, полстакана сахара, 250 г маргарина, четверти столовой ложки соды, соли.

Белки отделите от желтков и взбейте в пену. Желтки разотрите с сахаром. Соду погасите уксусом. Маргарин разотрите с мукой, добавьте ванилин. Все перемешайте до густой массы.

ТЕСТО ДЛЯ ЛАПШИ

Это тесто идеально подходит для приготовления вареников, пельменей, хвороста.

Просейте 2 стакана муки, насыпьте холмиком на стол. Сделайте в вершине углубление и быстро влейте полстакана воды, добавьте 2 яйца и чайную ложку соли.

Замесите тесто. Месить нужно минут 5, тогда оно получится гладким и пластичным. Присыпав доску мукой, выложите тесто, поставьте на него нагретую на огне кастрюлю и оставьте на 30 минут. Затем скалкой раскатайте тесто в тонкий пласт и разделите на нужные изделия.

Татьяна ШЕВЧЕНКО.
пос. Береза
Самарской области.

РУЛЕТКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Вам потребуются ломтики бекона и куриных грудок, сливочный сыр, майонез, горчица, зеленый лук, чернослив без косточек.

В сливочный сыр добавьте майонез, горчицу, мелко нарезанный лук. Все это взбейте до однородной массы. Бекон и куриные грудки нарежьте тонкими полосками.

Чернослив заполните сырной массой. На полоску бекона положите полоску грудки, чернослив, сверните рулетики и запекайте в духовке. Подавать такие рулетики можно как холодными, так и горячими. Блюдо, на котором подаются рулетики, украсьте зеленью.



ПРЯНИКИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Я хочу поделиться рецептом пряников. Он недорогой, несложный, пряников выходит много, поэтому особенно подойдет тем, у кого большая семья.

Вам потребуется по 4 стакана кефира и сахара, 4 яйца, 4 столовые ложки меда, 8 столовых ложек растительного масла, 1,5 чайной ложки пищевой соды, ванилин по вкусу, муки столько, сколько возьмет тесто.

Замесите тесто, хорошенько вымешайте его. Сделайте небольшие шарики и выпекайте. Готовые пряники остудите и покройте глазурью. При желании можно их сделать с начинкой из изюма или кураги. А если не хотите делать обычную глазурь, то обмажьте пряники яйцом, взбитым с сахаром, а сверху посыпьте сахарной пудрой и молотыми орешками.

Тамара ГОДНЕВА. пос. Горовой Иркутской области.

ками или дольками. Затем уложите слоями форму творог, фрукты, снова творог и так далее. Последний слой должен быть творожным.

Поставьте в холодильник. Застывший десерт выньте из формы, выложите на блюдо, оформите фруктами и ягодами.



ПРЕЛЮДИЯ

Для ее приготовления надо взять куриные грудки, консервированные грибы, капусту брокколи, рис, гранат, зелень, сыр, морскую капусту, авокадо, яйцо.

Рубленое куриное филе выложите на фольгу, чередуя с морской капустой, сыром, авокадо. Сверните рулет и запекайте.

Подавать блюдо лучше с соусом. Для его приготовления в гранатовый сок добавьте мелко нарезанные грибы и притушите до загустения.

В качестве гарнира подойдут отварные рис, капуста брокколи, маринованные грибы.





Если в квартире холодно, мы грешим на кого угодно: на мороз, на ЖЭК, на истопников... А может быть, все дело в том, что пора заменить старые батареи на новые радиаторы или конвекторы?

ГАРМОШКА ПОД ОКОШКОМ

Существует несколько модификаций этих приборов в зависимости от количества панелей (может быть одна, две или три панели) и рядов оребрения.

Секционный радиатор набирается из определенного количества секций, число которых зависит от требуемой теплоотдачи. Каждая секция самостоятельна. Это литая деталь, состоящая из двух коллекторов - сверху и внизу, которые соединены вертикальным каналом. И с лицевой, и с тыльной стороны создается оребрение для увеличения теплоотдачи. Если это алюминиевый радиатор, оребрение образует плоскую поверхность с воздухоотводными "окошка-

грузки. Так что покупать стоит только тот, что был испытан в однотрубной системе отопления.

Кроме того, у нас в отличие от Запада по окончании отопительного сезона воду из системы сливают. А заполненные воздухом трубы быстро ржавеют. В связи с этим лучше обратить внимание на радиатор, обработанный изнутри антикоррозионным составом, - прослужит дольше.

Но тяжелее всего батареи переносят момент, когда в доме включают отопление. Дело в том, что в наших системах нет никаких преобразователей давления, как за рубежом. Просто в один прекрасный день включается рубильник, и вода подается на полную мощность. Поэтому велика вероятность того, что батарею хватит гидравлический удар, и она лопнет. Постарайтесь узнать, какое давление поддерживается в вашей отопительной системе - и рабочее, и так называемое опрессовочное.

И последнее: нужно рассчитать, сколько тепла потребуется вашему жилищу. Сделать это можно самостоятельно. Если раньше в доме стояли чугунные радиаторы, то подсчитайте количество секций каждого из них и умножьте на 184 Вт (мощность одной секции радиатора МС-140). Так как длина батарей в каждой комнате своя, то и цифры получатся разные. Кроме того, необходимо учесть

тонкие трубы могут быстро засориться образующимися на чугуне илистыми отложениями, загрязняющими воду.

Не стоит подключать к централизованной теплосети панельный радиатор. Он, конечно, всем хорош: и греет прекрасно, и выглядит шикарно, но высокое давление, поддерживаемое в системе, очень быстро dokonает недорогой прибор.

Алюминиевый радиатор тоже вряд ли долго протянет в условиях многоэтажки. Как проводник тепла, алюминий уступает только меди, но прочности ему недостает.

Впрочем, есть альтернатива - биметаллический радиатор. Выглядит он точь-в-точь, как алюминиевый, но благодаря стальной "начинке" не боится перегрузок - "держит" и 15, и 25, и даже 37,5 атм. Правда, из-за той же стали эти радиаторы быстрее корродируют. Особенно бурно этот процесс идет, когда ржавчина проедает сталь и образуется электролитическая пара: сталь - алюминий.

Наверняка подойдут жителям многоэтажек радиаторы - чугунные и стальные. В том числе и наши старые знакомые чугунные "гармошки". По мнению специалистов, это самый подходящий прибор для российских условий эксплуатации. Они способны вынести высокое давление, коррозию, загрязненную воду - в общем, все то, чем славится наша центральная система отопления. При этом они и греют неплохо, так как чугун - хороший проводник тепла. Украшением интерьера их, правда, не назовешь, но современные "гармошки" выглядят все же лучше, чем их "предок" - радиатор МС-140.

Если же "гармошки" под окнами надоели, стоит обратить внимание на стальные трубча-

Евгений Сорокина

Купила туфли, дорогие, модельные, без брака. Но носить их не могу - натирают пятку. Что мне делать?

Г. СОРОКИНА.

В первую очередь вспомните о том, что ст. 25 Закона РФ "О защите прав потребителей" предоставляет возможность обменять товар надлежащего качества в течение 14 дней, не считая дня покупки, если указанный товар не подошел по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации. Но для этого необходимо, чтобы товар не был в употреблении и у покупателя сохранился его товарный или кассовый чек.

Случается, что в момент, когда потребитель обращается с просьбой о замене, нужной модели в продаже не оказывается. Тогда вы вправе либо расторгнуть договор купли-продажи, либо дождаться поступления интересующей обуви. При этом продавец обязан известить вас о ее появлении в магазине.

По условиям
модельные

Предусматривает ли гарантийный срок на обувь починку ее за счет магазина? Или только обмен?

В. БРЕЛЬ.

Если в течение гарантийного срока, установленный на обувь магазином или производителем, в ней обнаруживается дефект, продавец имеет полное право



И то и другое - приборы водяного отопления, и выполняют они одинаковую миссию - обогревают помещение. Только делают это по-разному. Нагревая воздух, конвектор заставляет его циркулировать. А радиатор (панельного или секционного типа) просто излучает теплый воздух в окружающее пространство.

Конвектор внешне похож на тонкий металлический ящик. Но это только декоративная оболочка - кожух. Рабочая часть спрятана внутри - медные или стальные трубы, по которым течет горячая вода. На них напрессовано множество алюминиевых пластин, сваренных между собой, - так называемое оребрение. Его задача - максимально увеличить площадь поверхности нагрева радиатора, благодаря чему возрастает теплоотдача.

Панельный радиатор внешне тоже напоминает ящик. Функцию нагревательного элемента выполняет его передняя, а часто и задняя стенка (панель). Они соединены между собой вертикальными каналами, и внутри каждой из них сверху и внизу расположены горизонтальные коллекторы, по которым течет теплоноситель. У тыльной стороны панели при помощи точечной сварки прикреплены блоки ореб-

ми" сверху. Радиатор состоит из нескольких секций.

Биметаллический секционный радиатор выглядит так же, как алюминиевый, но в соединяющих его коллекторы каналах есть стальные сердечники либо в алюминиевый корпус заключена целиком стальная батарея.

Чугунные и стальные радиаторы секционного типа устроены немного иначе. Они похожи на наши старые "гармошки" - чугунные радиаторы МС-140. Только выглядят куда привлекательнее.

Прежде чем покупать радиатор, придется собрать некоторую информацию о системе отопления собственного дома. Сделать это можно в РЭУ, ЖЭУ или ближайшей котельной.

Выясните, какая она, эта система, - одно- или двухтрубная. В большинстве стран принята двухтрубная система отопления - по одной трубе горячая вода в радиатор поступает, по другой - выходит. Поэтому радиаторы подсоединяются параллельно. Но в России свои обычаи: как правило, батареи "выстроены" в цепочку и соединяются одной трубой. По ней теплоноситель к радиатору и подводится, и отводится. Но пока горячая вода проходит от батареи к батарее, она остывает. Поэтому ее нагревают как минимум до 95°C и прокачивают по системе под сильным напором. Не всякий прибор способен выдержать подобные на-

ство секции каждого из них и умножьте на 184 Вт (мощность одной секции радиатора МС-140). Так как длина батарей в каждой комнате своя, то и цифры получатся разные. Кроме того, необходимо учесть возможные нюансы. Так, если отопительный прибор расположен в нише, да к тому же над ним нависает широкий по-

доконник, теплоотдача уменьшится как минимум на 10 процентов. Еще 20-25 процентов тепла "съест" нижняя разводка отопления, которая часто используется в наших домах. Учтите также, что квартиры на последнем этаже и угловые комнаты требуют более сильного обогрева.

Если же раньше в квартире были установлены конвекторы, за расчетом лучше обратиться в фирму по установке отопительных приборов - самостоятельно вычислить необходимую мощность батарей будет трудно.

В коттедже или собственном доме с отдельным отопительным пунктом можно себе позволить прибор любого типа. Главное, чтобы он благополучно "вписался" в теплосеть, то есть подошел по техническим параметрам. Остальное - цена, дизайн, гигиеничность, компактность и т.д. - на усмотрение хозяина.

Другое дело - многоквартирный дом с централизованной системой отопления. Тут прибор необходимо выбирать особенно тщательно. Новая батарея должна быть того же типа, что и старая (или та, что задумана в проекте, если дом новый). То есть в квартире конвектор нужно заменять конвектором, а радиатор радиатором. Дело в том, что радиатор может не выдержать давления, на которое обычно рассчитан конвектор. А если поставить после чугунной батареи конвектор, его

слабость на тему отопления. При этом они греют неплохо, так как чугун - хороший проводник тепла. Укращением интерьера их, правда, не назовешь, но современные "гармошки" выглядят все же лучше, чем их "предок" - радиатор МС-140.

Если же "гармошки" под окнами надоели, стоит обратить внимание на стальные трубчатые радиаторы. Внешне они слегка напоминают чугунные. Только изготовлены из тонких труб - и глазу приятно, и чистить легко. К тому же благодаря такой трубчатой структуре радиатор щедро снабжает помещение теплом, даже если сам не слишком сильно нагрет. Но самое главное - трубчатый радиатор стойко переносит все "издевательства" системы отопления. И чугунному не уступит. Теплопроводность у него, правда, ниже, а вот цена, напротив, гораздо выше.

Купить отопительный прибор - полдела. Его нужно установить. А сделать это может только профессионал, имеющий разрешение на установку приборов водяного отопления.

Можно, конечно, обратиться к районному сантехнику. Но лучше ограничиться его присутствием, а работу поручить лицензированной фирме. Кстати, это очень удобно, потому что в таком случае не придется забивать себе голову проблемой отопления жилища. Специалисты проведут необходимые расчеты, выяснят технические особенности теплосети, подберут подходящий прибор и даже купят его (как постоянные клиенты торгующих фирм, они пользуются скидками). Стоят, правда, услуги этих фирм недешево - 1500-3000 рублей за установку одного прибора. Однако на монтажные работы устанавливается гарантийный срок - не меньше года. Так что если вдруг потоп, будет с кого спросить.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

починку ее за счет магазина? Или только обмен?

В. БРЕЛЬ.

Если в течение гарантийного срока, установленного на обувь магазином или производителем, в ней обнаруживается дефект, покупатель имеет полное право потребовать:

- безвозмездного устранения недостатков товара или возмещения расходов на их устранение потребителем или третьими лицами (в данном случае ремонтной мастерской);

- соразмерного уменьшения покупной цены;

- замены на товар аналогичной марки (модели, артикула);

- замены на такой же товар другой марки (модели, артикула) с соответствующим перерасчетом покупной цены;

- расторжения договора купли-продажи (ст. 18 Закона "О защите прав потребителей").

При этом для предъявления любого из перечисленных требований необходимо подать в магазин заявление с изложением того, в чем заключается недостаток товара. Можно отправить жалобу заказным письмом.

Недостатки товара должны устраняться незамедлительно, если иное не определено соглашением сторон. А как это сделает магазин - не ваши проблемы.





Может быть, ваш ребенок еще не знает слова "гороскоп", но присмотритесь к нему: многие черты характера уже определяются его знаком Зодиака. Астрология - не догма, но если вы лучше будете понимать астральные качества вашего ребенка, то отношение с ним будут добрее и гармоничнее.

ВОСПИТАНИЕ ПО ЗВЕЗДАМ

Овен. Ребенок полон кипучей энергии - сдерживать ее бесполезно, а вот убрать подалеже лезвия и лекарства не мешало бы. Овен растет и внимательно запоминает, кто ему помог в трудных ситуациях делом, словом, заботой, - именно покровители в экстремальных ситуациях становятся его лучшими друзьями. В детском саду, в школе, во дворе Овен стремится стать лидером, чаще всего это получается. Очень умело Овну надо объяснять законы жизни: иначе столкнетесь с длинной чередой капризов.

Телец. Любознательный, нежный и очень волевой, он с первых лет своей жизни заставляет уважать себя. Телец искренне любит своих родителей и близких, с трепетом относится к своему дому, но постарайтесь огородить его от бытовых неудобств. Ладить с Тельцом легко, если воспитывать его в игре. Правда, сам он любую игру хочет превратить в "рынок", где с искренним азартом честной игры выторговывает себе получше и побольше. А вот переедание вашему ребенку-Тельцу вредно: этот знак очень расположен к полноте.

Близнецы. Очаровательный и романтический ребенок рано начинает говорить и говорит без умолку. Не скупитесь на общение с ним! Внутреннюю неорганизованность маленького Близнеца можно исправить воспитанием, и это нужно делать. С ним, в отличие от других знаков Зодиака, полезно проводить беседы и игры перед сном. Изобретательность и безудержная фантазия Близнеца сочетаются с большими способностями быстро постигать науки с детства, и немного неустойчивый характер этому не преграда.

Рак. Еще в возрасте двух-трех месяцев Рак ярко демонстрирует врожденные инстинкты биологии. Потом, когда он вырастет, это поможет ему быстро находить неожиданные выходы в кризисных ситуациях. Не надо жестко опекать ребенка-Рака, лучше учить его надеяться на себя. Чувство юмора ему присуще с раннего детства, и родители могут беззаботно смеяться его шуткам, проникнутым любовью к близким.

Лев. Маленький Лев растет непоседой, активным, оптимистичным ребенком. Он искренне лет до 20 будет верить, что является центром Вселенной. Лев любит компанию и не выносит одиночества, так что берите его к своим друзьям, к кому бы ни пошли. Похвалы ему просто необходимы, но только искренние, так что придется решить и эту дилемму.

Дева. Общаясь с маленькой Девой, вы поймете, что физическая ласка и нежность гораздо лучше успокаивают ребенка-Деву, чем даже очень ласковые слова. Начав разговаривать, ребенок-Дева потребует, чтобы ему называли каждый из окружающих его предметов и объясняли, из чего он сделан и для чего предназначен. В первом классе школьнику-Деве трудно вписаться в новые реалии, зато потом большие успехи в обучении обеспечены.

Весы. Телесный комфорт вызывает у маленьких Весов счастливую улыбку. Он любит радоваться жизни, но уже в выборе игрушек и одежды начнет колебаться - и это продолжается у Весов всю жизнь. Часто его одолевает скука, и в этот период вам надо не упускать нить воспитания. В школе у Весов будет большой круг знакомств, и Весам ничего не будет жалко для друзей.

Скорпион. Он крайне осторожен и немного недоверчив, зато с радостью воспринимает аргументацию фактами! Непреодолимо его любопытство! И красивые камушки из земли, и лягушку из болота он подарит вам... В школе он любит общие игры, но сразу сторонится их при конфликтных ситуациях - Скорпион не любит силовых решений!

Стрелец. Яркие игрушки, веселые игры с родителями, ранние занятия спортом - как лучезарен мир ребенка-Стрельца! Дома ему нужно свободное, незастроенное пространство - он вообще обожает простор! Учиться он любит и умеет, но будьте осторожны: глупо написанный учебник или педагог-непрофессионал легко исказят его знания: он же примет это за

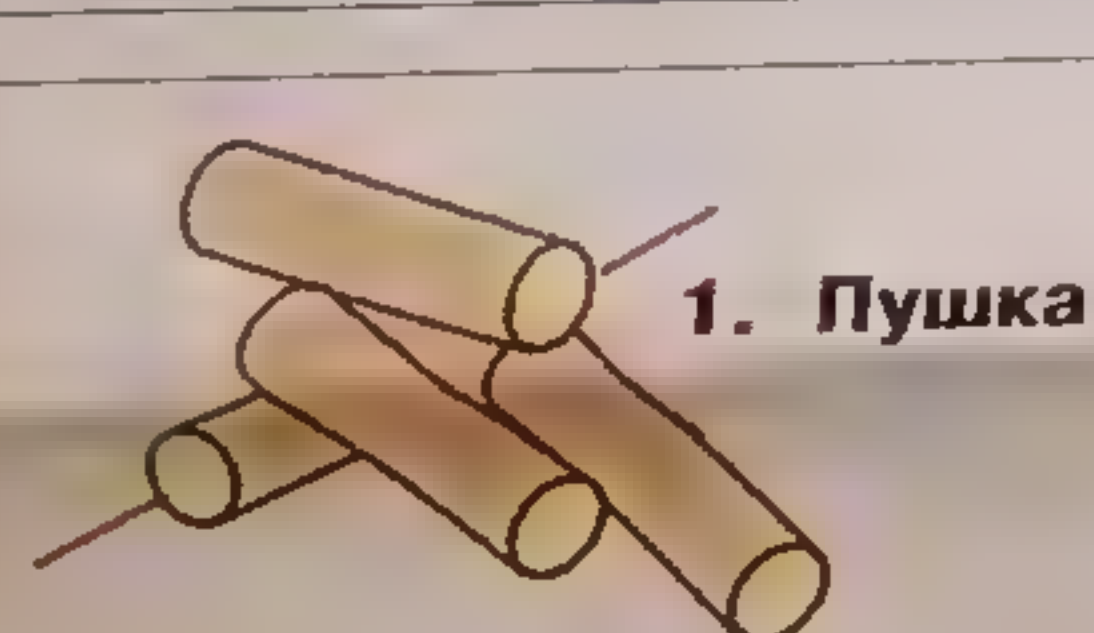
Козерог. Помогите в первые 3 года жизни ему преодолеть его неуверенность в этом мире, и ребенок-Козерог будет вашим верным другом и помощником. Уже в раннем возрасте его можно приучать к ведению домашнего хозяйства: это он делает с удовольствием. А вот вам наводить порядок среди его игрушек не рекомендуется: будет понято как вторжение в личную жизнь. В школе для Козерога учеба - ключ к его будущему, поэтому усердия в ней будет много.

Водолей. Конечно, ваш ребенок порой довольно упрям, но грамотное воспитание это нивелирует. Если он не хочет есть, купите ему экзотический фрукт или предложите необычное сочетание гарниров. А вот причинно-следственные связи ребенок-Водолей понимает неплохо. К учебе он относится нестандартно и творчески, но не все учителя это одобряют оценками. Подростку-Водолею свойственно довольно часто менять компании приятелей.

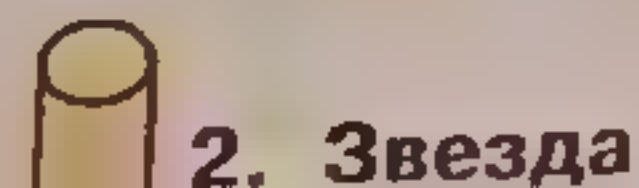
Рыбы. Высокий интеллект, доброжелательность, нетривиальный, мистический, взгляд на мир проявляются у Рыб в очень раннем возрасте. Ребенок-Рыба будет радовать родителей и родственников добротой, серьезностью, яркими творческими способностями. В детском коллективе ребенок-Рыбы выступает в роли царя Соломона - не только разрешает конфликты других детей, но и успокаивает плачущего, накажет обидчика, приучит друзей к книгам и качественному кино, видео и музыке. Дети-Рыбы не спешат взрослеть: они наслаждаются детством.

Расскажите об игре в городки.

Петр СТРАХОЛЕТ.
г. Калач-на-Дону
Волгоградской области.



1. Пушка



2. Звезда



Расскажите об игре в городки.

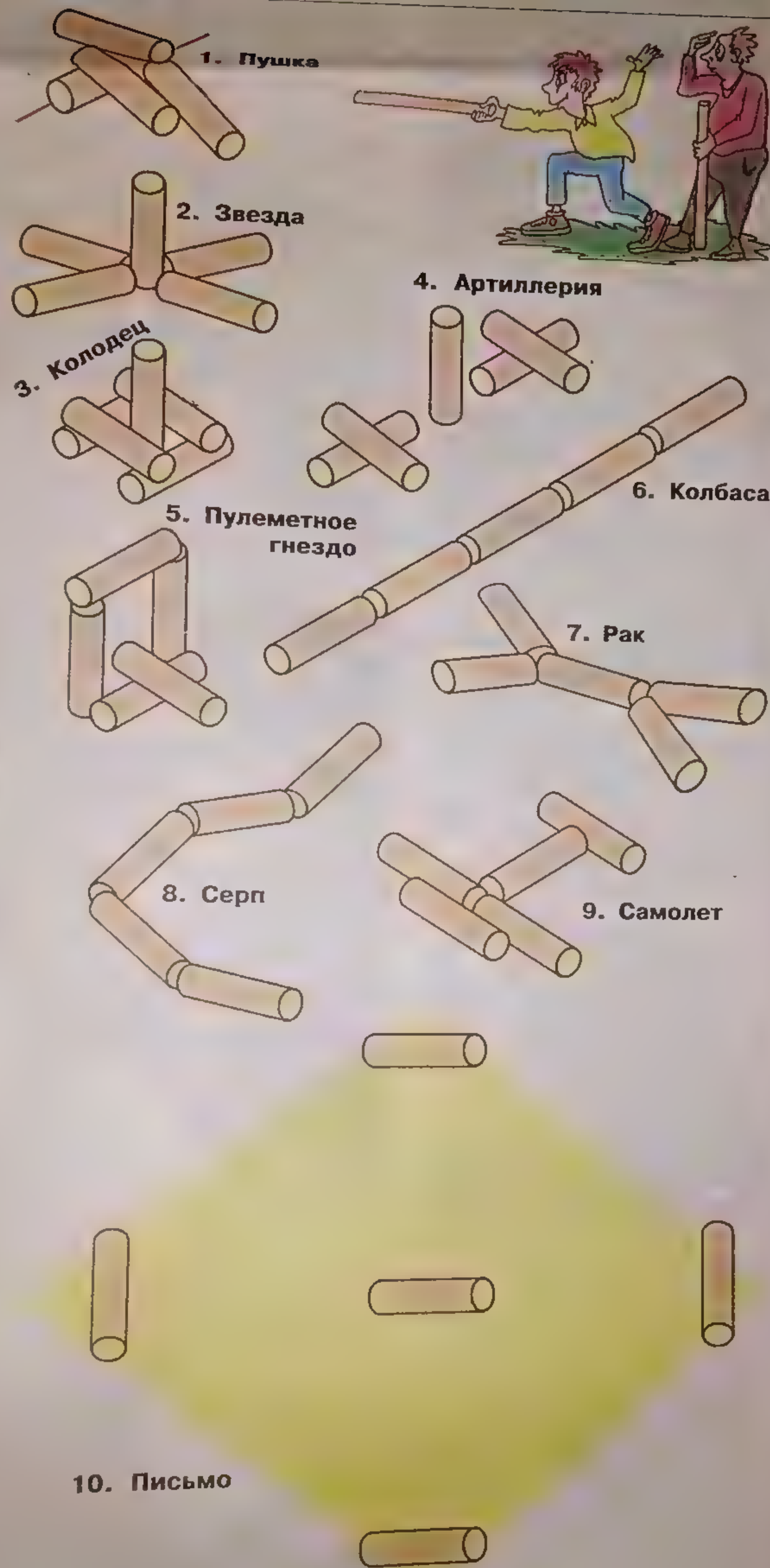
Петр СТРАХОЛЕТ.
г. Калач-на-Дону
Волгоградской области.

РУССКАЯ ЗАБАВА

Городки - прекрасная спортивная игра. Хороша она тем, что играть в нее могут и молодежь, и пожилые люди, которым каким-либо другим спортом заниматься сложно. Никакого особенного инвентаря или специальных площадок для игры в городки не требуется, а собственно городки - круглые деревянные чурочки - можно за пять минут изготовить из любой подходящей палки. Длина городка - 15-20 см, толщина - 4-6 см. Еще потребуются биты - палки того же сечения длиной сантиметров по 70. Иногда для веса их обтягивают металлическими кольцами.

Игра проходит так. На земле вычерчиваются два "города" - квадраты 2 x 2 м. В "городах" ставятся по очереди фигуры. Игроки по договоренности кидают биту с "кона" (13 м) или "полукона" (6,5 м), стараясь не только "развалить" фигуру, но и выбить раскатившиеся городки за квадрат. Тот, кому это удастся, ставит в своем "городе" следующую фигуру. Фигуры и их названия на рисунке.

Алексей ТУМАНОВ.



ранние занятия спортом - как лучезарен мир ребенка-Стрельца! Дома ему нужно свободное, незастроенное пространство - он вообще обожает простор! Учиться он любит и умеет, но будьте осторожны: глупо написанный учебник или педагог-непрофессионал легко исказят его знания; он же примет это за чистую монету и все подробно запомнит.

роли царя Соломона - не только разрешает конфликты двух детей, но и успокоит плачущего, накажет обидчика, приучит друзей к книгам и качественному кино, видео и музыке. Дети-Рыбы не спешат взрослеть: они наслаждаются детством.

Юлий СТОЦКИЙ-СЫЧ,
астролог.

КАКАЯ У ВАС ПАМЯТЬ?

В течение одной минуты - положите перед собой часы - прочтите 25 слов, закройте текст и запишите в любом порядке слова, которые вам удалось запомнить.

Сено	Тротуар
Ключ	Столетие
Самолет	Фильм
Поезд	Автомат
Картина	Карпаты
Месяц	Гималаи
Певец	Неподвижность
Радио	Календарь
Трава	Мужчина
Перевал	Женщина
Автомобиль	Абстракция
Сердце	Вертолет
Крапива	

ми упражнениями по тренировке памяти, например чтением книг, запоминанием текста и так далее. Помогает счет в уме.

7-12. Память у вас не так уж плоха, но вы, видимо, не умеете сосредоточиться, а это всегда мешает запоминанию.

13-17. Результат вполне приличный, в большинстве случаев память вас не подводит.

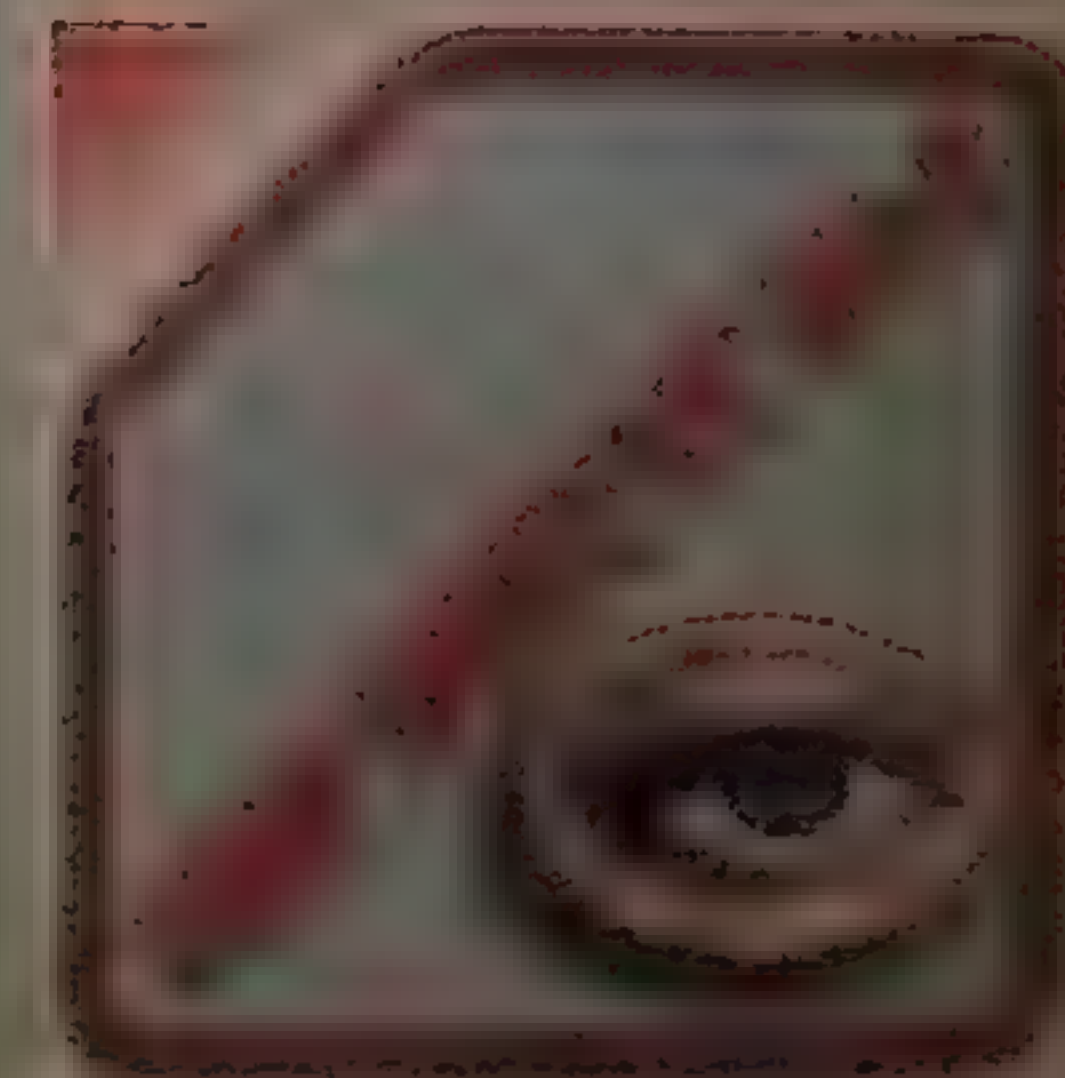
18-21. У вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете сильной волей.

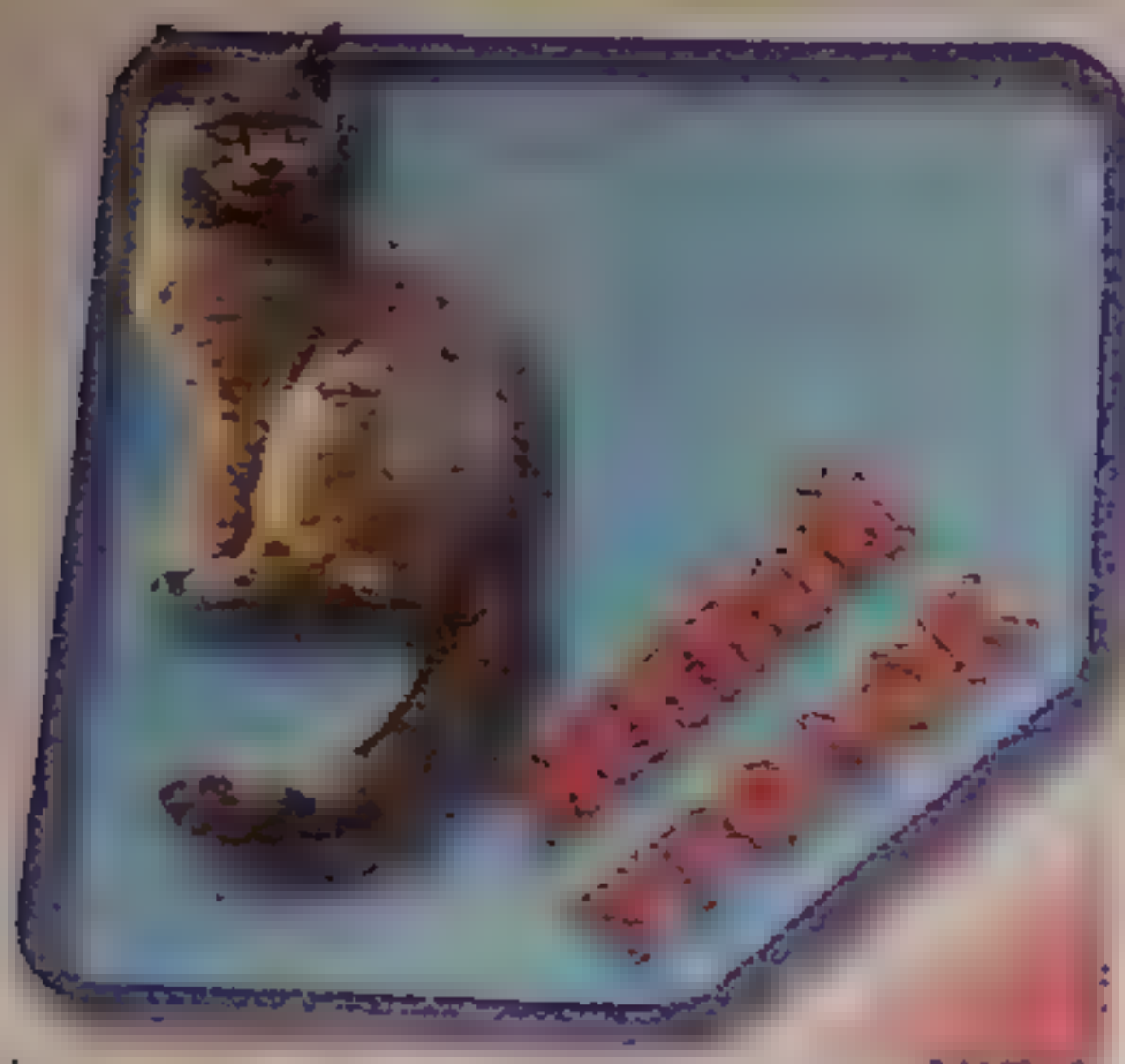
Более 22. У вас прекрасная (если не сказать феноменальная) память.

Анатолий САФОНОВ.

А теперь подсчитайте число написанных слов и оцените каждое в один балл. Если вы набрали:

6 баллов и меньше. Ваша память (в первую очередь зрительная) не в лучшем состоянии. Но это вовсе не безнадежно - займитесь регулярны-





ПОПУГАЙ С СЕВЕРА

Слышала, что есть финские попугаи и они хорошо поют. Что это за птица, можно ли держать ее в неволе? И разве водятся попугаи на севере?

Наталья ЛИСОВСКАЯ.
Архангельск.

ропы, Азии, Северной Америки, в лесистых высокогорных районах. В природе эти птицы почти весь год живут парами, а в ноябре-декабре собираются в небольшие стайки и откочевывают на юг. В марте-апреле щуры возвращаются домой, на места гнездовки в северных лесах.

Птица эта крупная, величинной со скворца, и очень нарядная: у самцов спинка малиново-

красная, крылья полосатенькие, брюшко - серовато-бурое. Горлышко иногда бывает сероватозарозового или малинового цвета. У самочки красный цвет заменяется различными оттенками оливково-зеленого.

Щур - птица очень общительная, быстро привыкает к

гих пернатых. Щур плохо переносит тепло, может от жары погибнуть. Если есть такая возможность - держите его круглый год в прохладном помещении или на улице, заносив в дом только при морозах.

Основной рацион щура - семена растений. В неволе он охотно поедает кедровые орехи (скорлупу надо надкалывать), семена рябины, калины, можжевельника, подсолнечник, канареечное семя. Обязательно давайте птице ее излюбленное лакомство - еловые шишки. Лучше укреплять в клетке веточку с нераскрывшейся шишкой - щур сам ее обдерет. Вода в клетке должна быть постоянно, особенно летом. Кстати, щур очень любит купаться, так что ставьте ему какую-нибудь ванночку, миску, противень с невысокими бортиками. И обязательно выпускайте его полетать по комнатам, иначе флегматичный щур

МУХТАР НА ПОСТУ

Как правильно оборудовать блокпост для цепной собаки, чтобы она свободно бегала вдоль забора и не путалась в привязи?

Семья ЯРОСЛАВЦЕВЫХ.
г. Серпухов
Московской области.

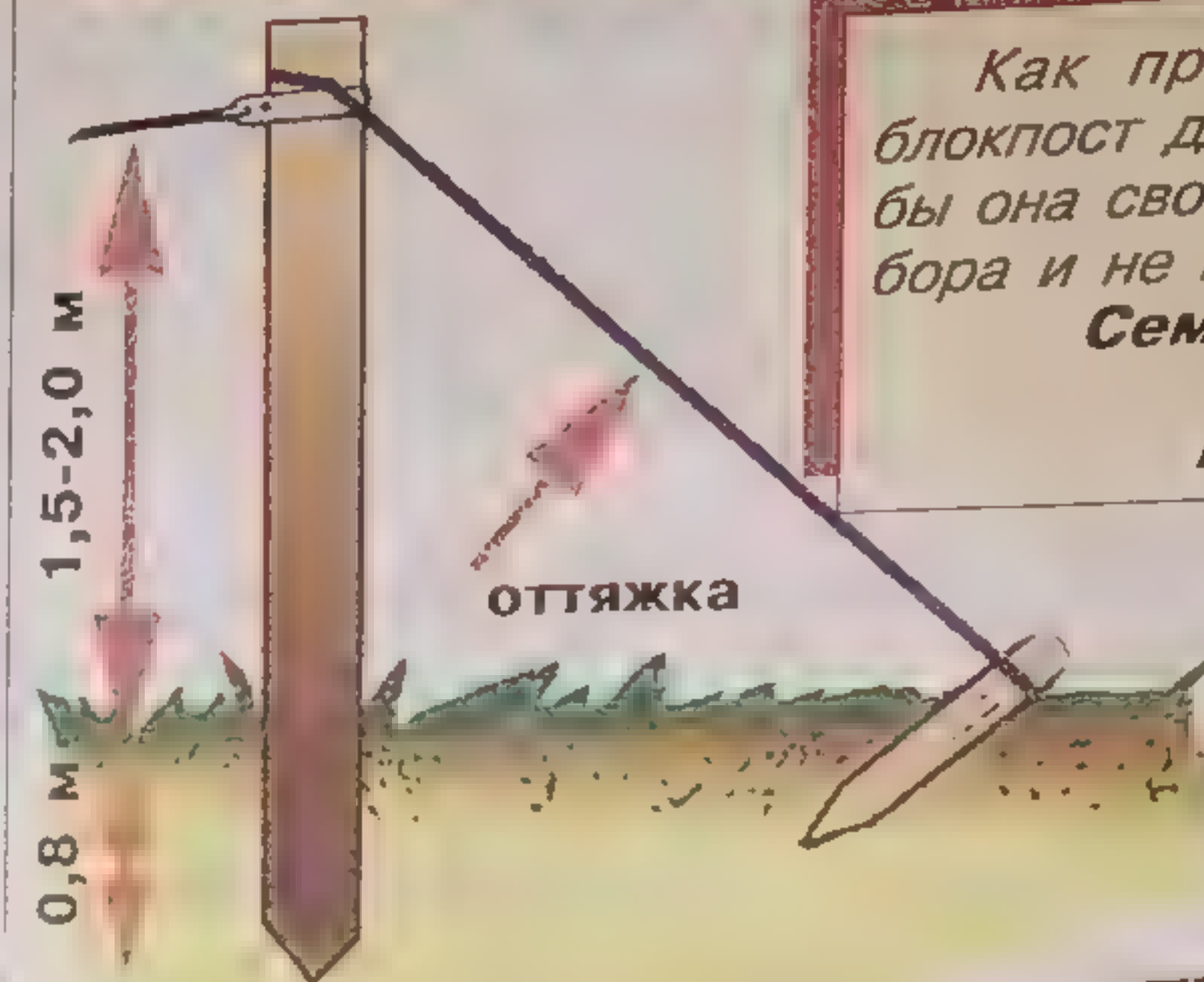


Рисунок 1

Если вам нужно так называемое продольное окарауливание (окарауливание периметра), устройте подвеску. То есть врыйте в землю два столба диаметром около 20-30 см и натяните между ними стальной или капроновый трос. Столбы надо врыть поглубже, не менее чем на 80 см, и закрепить оттяжками (**рисунок 1**). На расстоянии 2-3 м перед столбом на тросе делаются ограничители - либо кольцо, либо обычная резьбовая шпилька с парой гаек (**рисунок 2**). Цепь крепится к натянутому тросу либо с помощью специального ролика, либо большого "альпинистского" карабина. Длина фала, который крепится к тросу, должна быть 2,5-4 м. Можно поставить караульную будку, чтобы собаке было где укрыться от непогоды.

А если двор у вас широкий, можете сделать "точечный" блокпост для радиаль-

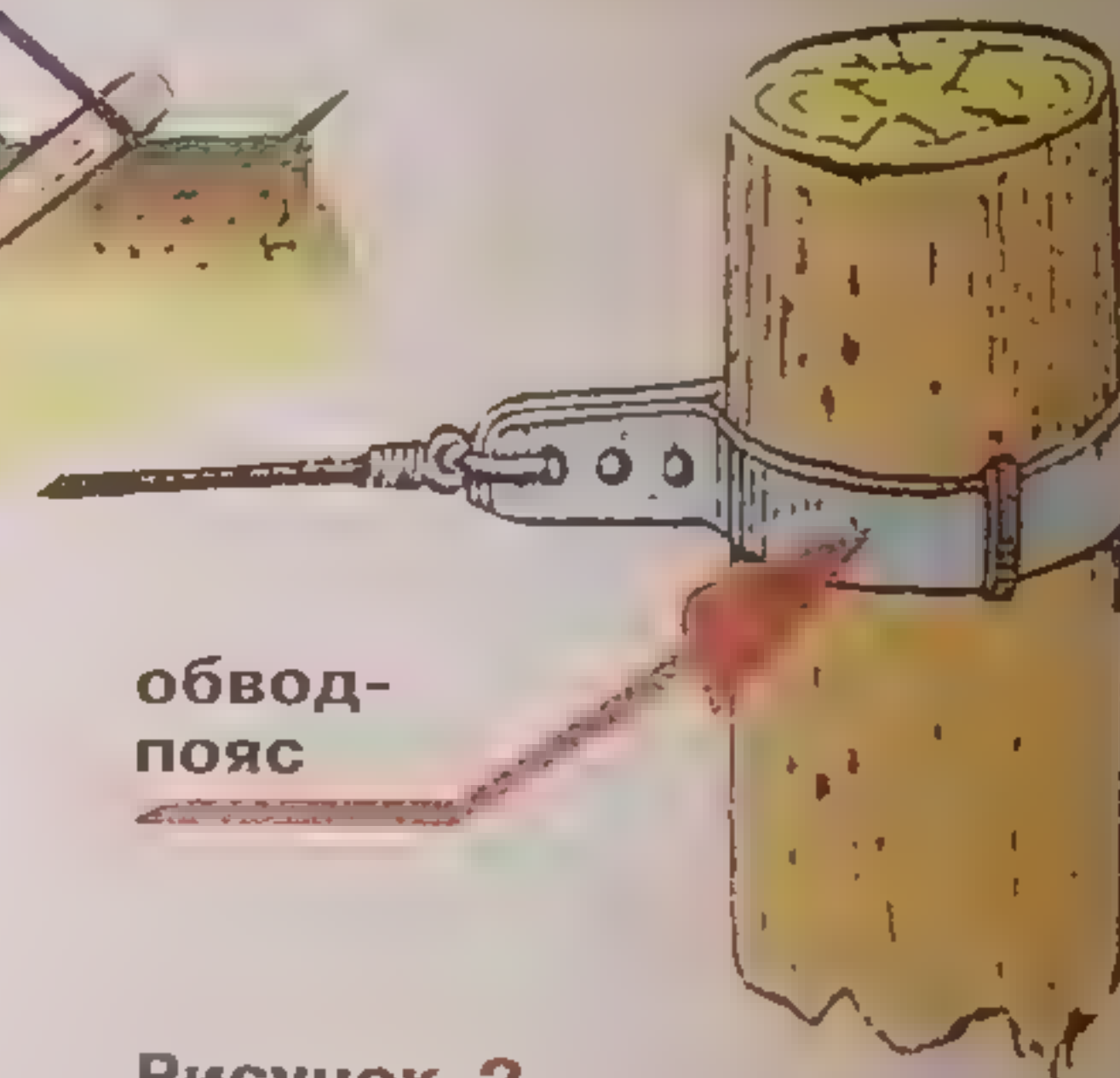


Рисунок 2

ного окарауливания. Для этого в землю поглубже вбивается железная труба диаметром около 50 мм, на нее надевается кольцо, свободно вращающийся обрезок другой трубы. Верхняя часть вбитой в землю трубы либо развальцовывается, либо контрится болтами и гайками так, чтобы кольцо не снималось. К кольцу крепится карабин с фалом или цепью (**рисунок 3**). Длина фала - в зависимости от зоны окарауливания - хоть 3, хоть 10 м. Естественно, что вокруг в радиусе 3 м (или 10 м - в зависимости от длины фала) не должно быть деревьев, столбов, лавочек, на которые собака могла бы намотать цепь.

Наталья ШАХОВСКАЯ,
кинолог.





Попугаи в Финляндии, конечно, не живут. Речь идет о представителе семейства вьюрковых - щуре, которого иногда называют финским попугаем за нарядное оперение и толстый, короткий, загнутый вниз абсолютно "попугайский" клюв. При этом обитает он, естественно, не только (и не столько) в Финляндии, а по всему северу таежной зоны Ев-

ропе и становится совсем ручной. Он медлителен, вальяжен, производит впечатление эдакого увальня, но вместе с тем довольно ловок, шустро лазают по веткам, может повиснуть на еловой ветке чуть ли не вниз головой и расклеивать шишки. В неволе приживается хорошо, живет в клетке по многу лет, при этом очень уживчив: почти никогда не обижает дру-

жок и может начать страдать ожирением.

Поет он в неволе почти круглый год. Голос его громкий и приятный. Песня состоит из высоких чистых свистов и звонких трелей. Кстати, щур - великолепный имитатор: запоминает коленца из песен других птиц и частенько вставляет в свою трель.

Ольга ЛАРИОНОВА,
натуралист.

крепится к тросу, должна быть 2,5-4 м. Можно поставить караульную будку, чтобы собаке было где укрыться от непогоды.

А если двор у вас широкий, можете сделать "точечный" блокпост для радиаль-

Естественно, что вокруг в радиусе 3 м (или 10 м - в зависимости от длины фала) не должно быть деревьев, столбов, лавочек, на которые собака могла бы намотать цепь.

Наталья ШАХОВСКАЯ,
кинолог.

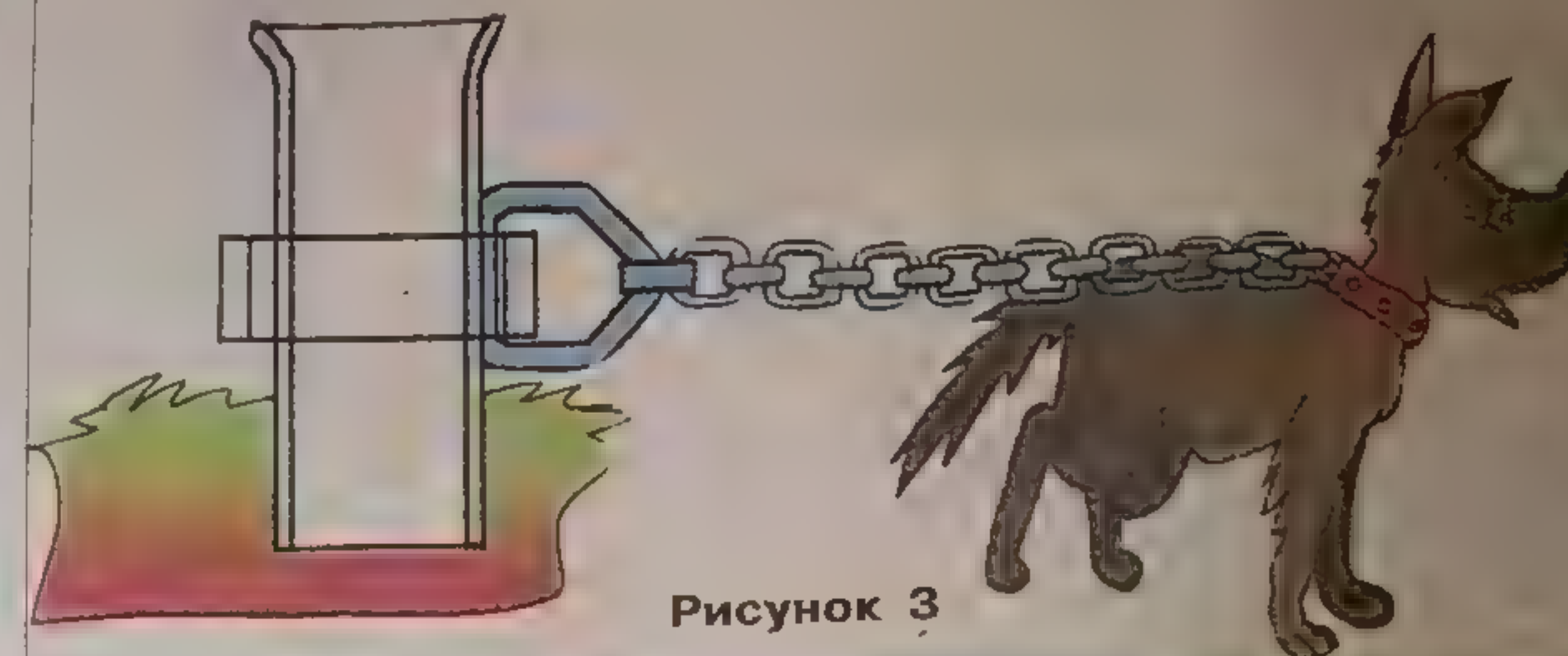


Рисунок 3

У нас дома живет белый крыс. Мы хотим приобрести ему подружку. Как надо содержать крысиную семью и ухаживать за ней, чтобы получить потомство?

Анна СИВЦОВА.
Хабаровск.

Белые (лабораторные) крысы прекрасно размножаются в неволе. Никаких особых сложностей у вас, скорее всего, не возникнет. Только обратите внимание на то, чтобы "дама" была не моложе 4 месяцев - именно с этого возраста крысы лучше всего допускать к размножению.

Вообще крысы, особенно самцы, очень коммуникабельны и терпимы к своим соплеменникам. Но все равно, принеся "супругу", не пускайте ее сразу на территорию "мужа". Лучше отгородите часть клетки сеткой и пустите "даму" за загородку. Пусть зверьки общаются, познакомятся. Соединять их вместе можно сразу, если они начнут проявлять интерес, прикасаться носиками, дружелюбно попискивать. Если же самец издает резкий писк, подскакивает к сетке, при этом самочка либо вообще не

ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

обращает на него внимания, либо ведет себя агрессивно, оставьте зверьков в разных частях клетки на несколько дней. Крысы быстро привыкают друг к другу, и уже через день-другой перестают вести себя агрессивно.

Дальше вам ничего делать и не придется: "поженятся" крысы самостоятельно. Беременность у самки длится 20-26 дней, но иногда затягивается на месяц. Первые признаки беременности проявляются уже через неделю-полторы. Как только вы заметите, что самка располнела, озаботьтесь "стройматериалом" для гнезда. Кладите в клетку паклю, бумагу, тряпочки - крыса все это будет собирать и стаскивать в укромный уголок (кстати, хорошо, если у нее будет отдельный закрытый домик). В период беременности и кормления детенышей самочку обязательно надо подкармливать животной пищей - сырым мясом, молоком, фаршем. Можно пару раз в неделю добавлять в обычный рацион мясокостную муку.

Рождаются крысята голыми,

слепыми и абсолютно беспомощными. В выводке обычно 5-10 детенышей, иногда больше. Растут они не по дням, а по часам - уже через 12-14 дней начинают пробовать твердую пищу, а через 4 недели становятся вполне самостоятельными. Если "жилплощадь" позволяет, крысят можно и не отсаживать - папа-крыс обычно очень лоялен по отношению к своему потомству, но лучше все-таки со второй половины беременности отсадить самочку за загородку. При совместном содержании крысы очень быстро привыкают друг к другу, скучают, оставшись в одиночестве, и конфликтуют чрезвычай-но редко.

Виктор ХОМЯКОВ,
биолог.





ЭЛЕГАНТНАЯ ГЕЙХЕРА

Декоративная листва, компактность роста и элегантность цветения позволяют использовать гейхеру в любых типах многолетних цветов. Изящные мелкие красные, белые или розовые цветки на высоких тонких цветоносах собраны в метельчатые соцветия. Цветение гейхеры начинается во второй половине июня и продолжается в течение 60-65 дней. Такое продолжительное цветение обусловлено не одновременным отрастанием многочисленных цветоносов и постепенным раскрытием похожих на узкие колокольчики цветков.

Листья у гейхеры очень декоративны и имеют различную окраску - зеленую и пурпурную. Они образуют плотную прикорневую розетку. Под зиму листья уходят зелеными. Весной же отмирают и заменяются новыми.

Гейхера - растение совсем не капризное. Хорошо себя чувствует как в тени, так и на солнце. Успешно произрастает на любых садовых почвах, однако предпочитает плодородные, рыхлые, с нейтральной или слабощелочной реакцией. На переувлажненных почвах зимой может вымокнуть.

Рано весной или осенью вы можете разделить разросшиеся экземпляры. При делении обратите внимание на то, чтобы каждая деленка имела по 3-4 почки. Молодые растения высаживайте на постоянное место с интервалом 25-30 см. Если же вы купили семена гейхеры, то к по-

севу можете приступить в апреле. Высейте их в холодный парник, а при появлении 2-3 настоящих листочков распикируйте. В конце мая - начале июня сеянцы можно высадить в цветник.

Корневая система гейхеры имеет короткое, плотное, ползущее корневище и сильные корни, уходящие в почву на глубину до 25 см. Корневище все время нарастает вверх и часто оказывается выше уровня почвы. Из-за этой особенности гейхеру требуется периодически окучивать.

Анна ЯНИНА, фитодизайнер.



Как известно, вне зависимости от места выращивания citrusовых растений их плоды созревают осенью или в начале зимы. В принципе вырастить в доме плодоносящее деревце лимона или мандарина не так уж сложно. И дело тут вовсе не в экономии на тропических фруктах. Плоды, выращенные своими руками, всегда кажутся более вкусными, чем покупные.

ЛИМОН

водит к обратному результату. Молодое деревце не может "прокормить" все завязи.

До недавнего времени клещевину выращивали исключительно в качестве технической культуры. Ведь из семян этого растения получают хорошо всем известное касторовое масло. Кто из цветоводов решил выращивать клещевину на клумбе, неизвестно. Вполне возможно, что это дело рук семеноводов, которые (так уж

КАСТОРКИНА ТРАВА

ты опадают, а из завязей женских образуются очень необычные плоды. Чем-то они напоминают плоды конского каштана - семена окружены оболочкой с мягкими травянистыми

Хотите верьте, уважаемые садоводы, хотите нет, но в этом сезоне среди однолетних декоративных растений обнаружился весьма необычный фаворит. Имя ему - клещевина.

ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,

5 Донской пр-д, 216,

проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

Народ интересуется...

Чем и в какое время нужно обрабатывать кусты крыжовника, чтобы на ягодах не образовывалось налета плесени?

Любовь ТЕТЕРА.
г. Дно Псковской области.

Судя по всему, речь идет о грибном заболевании - мучнистой росе. Особое распространение она получает во влажную погоду. Бороться с этим недугом можно при помощи препаратов, содержащих медь. Наиболее доступный и дешевый - это бордоская жидкость. О том, как ее приготовить, мы уже рассказывали не один раз. Опрыскивание следует проводить в период роста молодых завязей. Более поздняя обработка нежелательна, потому что препарат не успеет разложиться до безопасных компонентов.

Как известно, вне зависимости от места выращивания citrusовых растений их плоды созревают осенью или в начале зимы. В принципе вырастить в доме плодоносящее деревце лимона или мандарина не так уж сложно. И дело тут вовсе не в экономии на тропических фруктах. Плоды, выращенные своими руками, всегда кажутся более вкусными, чем покупные.

ЛИМОН НЕ ЛЮБИТ ЖАДНЫХ

Но иногда любителей комнатного плодового ждут неприятные сюрпризы. Бывает, что весной растение пышно цветет, на веточках образовалось множество завязей, и вдруг они начинают опадать одна за другой. Причин подобного бедствия может быть несколько. Иногда проблема заключается во внешних условиях: резкое похолодание, пересушка земляного кома, перемещение растения и т.п. Но все же чаще — это вина самого владельца. Вполне естественное желание вырастить как можно больше плодов обычно при-



водит к обратному результату. Молодое деревце не может "прокормить" все завязи, которые образовались после опыления. В начале лета растение еще пытается сделать все возможное для того, чтобы плоды сформировались нормальными, и до определенного момента это ему удается. Но если плодов завязалось слишком много, то их значительную часть деревце сбросит еще до начала осени. Чтобы избежать подобных неприятностей, надо не жадничать, а провести так называемую

нормировку плодов. Это означает, что на растении нужно оставить такое количество завязей, чтобы их развитие прошло без каких-либо проблем. Обычно считается, что на один плод должно приходиться не менее 10-15 листьев. Причем листьев здоровых, среднего возраста, без механических или иных повреждений.

Нормировку нужно делать постепенно. Если на растении образовалось сразу несколько цветочных кистей, то на каждой из них оставьте от одной до трех завязей. Впоследствии (через 2-3 недели) проследите, какие плоды растут более активно. Именно их следует сохранить до полного созревания. Остальные удалите безо всякого сожаления.

До недавнего времени клещевину выращивали исключительно в качестве технической культуры. Ведь из семян этого растения получают хорошо всем известное касторовое масло. Кто из цветоводов решил выращивать клещевину на клумбе, неизвестно. Вполне возможно, что это дело рук семеноводов, которые (так уж получилось) вырастили слишком много семян. Как бы там ни было, но клещевина в садах встречается все чаще.

Надо сказать, что растение это действительно весьма симпатичное. Сочный травянистый стебель в благоприятных условиях достигает высоты полутора-двух метров. По мере роста на нем формируются крупные пальчатые листья. В зависимости от сорта они могут быть ярко-зелеными или красноватыми. В середине лета на верхушке главного побега образуется соцветие, состоящее из мужских и женских цветов. После опыления мужские цве-

КАСТОРКИНА ТРАВА

ты опадают, а из завязей женских образуются очень необычные плоды. Чем-то они напоминают плоды конского каштана — семена окружены оболочкой с мягкими травянистыми шипами. Уже в самом начале развития они окрашены ярко и, несомненно, привлекают внимание своим необычным внешним видом. Семена клещевины очень похожи на колорадских жуков — округлые, с черными продольными полосками.

Родина клещевины — Центральная Африка. В культуре это растение неприхотливо. Оно засухоустойчиво, но любит открытые солнечные места. Наиболее декоративно кле-

Хотите верить, уважаемые садоводы, хотите нет, но в этом сезоне среди однолетних декоративных растений обнаружился весьма необычный фаворит. Имя ему — клещевина.



щевина смотрится в одиночку или в небольших групповых посадках. Поскольку растение достаточно теплолюбиво, то его рекомендуется выращивать рассадным способом.

ЗНАКОМАЯ НЕЗНАКОМКА

Расскажите о новой ягодной культуре санберри.

Виктория НИКИТИНА.
Ярославль.

На самом деле "санберри" — это не новая ягодная культура, а название одного из сортов малинно-ежевичного гибрида. Растения, полученные в результате скрещивания малины и ежевики, известны относительно недавно. Возможно, именно поэтому существует некоторая путаница в определении сортов и гибридов. Наряду с "санберри" известны также "логанберри", "тайберри" и отече-

ственный сорт "Краснодарская".

Плоды малинно-ежевичных гибридов на вкус довольно приятные, кисловато-сладкие, сочные, как ежевика, и ароматные, как малина. Ягоды созревают в июле-августе. Однако урожайность кустов относительно низкая. С одного растения можно собрать около 200-500 граммов ягод. Цвет плодов от темно-вишневого до почти черного. Сами растения высокорослые. Длина стеблей достигает 2,5-3 метров. Причем они довольно гибкие, и поэтому их нужно обязательно подвязывать к опоре. Поскольку малинно-ежевичный гибрид относится к отдаленным межвидовым гибридам, то у отдельных растений возможны небольшие отклонения от основных сортовых признаков. Например, у вас в саду могут появиться бесшипые отпрыски, однако их потомство, скорее всего, будет, опять-таки, колючим. Хотя следует заметить, что шипы у малинно-еже-

вичных гибридов более короткие и мягкие, чем у ежевики.

Уход за этими растениями не особенно отличается от ухода за малиной и ежевикой. Отплодоносившие двулетние побеги нужно вырезать осенью или весной. Молодые стебли на зиму связывают в пучки и подвязывают к шпалере для того, чтобы их не поломало снегом. Весной однолетние побеги укорачивают настолько, чтобы с них было удобно собирать урожай.



Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" —
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ



ТОВАРЫ - ПОЧТОЙ

Высылаем наложенным платежом
Инкубатор на 70 яиц (220 В / 12 В, механизм переворачивания яиц, гарантия 18 мес.) **1050 р.**
Эл. сепаратор (220 В, 55 л/час, гарантия 12 мес.) **1447 р.**
Эл. зернодробилка (220 В, 60 кг/час, вес 7 кг, гарантия 1 год) **1672 р.**
Эл. мясорубка (вес 4 кг, гарантия 1 год, в комплекте — соковыжималка) **1447 р.**
Эл. прятка (220 В, вес 2,5 кг) **938 р.**
Озонатор (12 В, 50 Вт): обработка озонном избавит урожай в хранилищах от гнили, плесени, грибка и грызунов **1480 р.**
Преобразователь "Карась" (12 В, 360 Вт) **1527 р.**
Цена включает все затраты и действительна до 26.11.2002 г.

ЗАКАЗЫ ПО АДРЕСУ: 630129, Новосибирск-129, а/я 80 "Товары - почтой" телефон 8-383-2-74-04-42.



ЛУЧШЕ СРАЗУ ХВОСТ РУБИТЬ

Морду бить, конечно, не надо. И даже не потому, что за нанесение побоев вас могут привлечь, а по другой причине. Дело в том, что вы очень точно выбрали слово - именно жалкий, как всякий брошенный. И, пострадав от вас, станет еще более жалок, в том числе и в глазах вашей жены. А судя по его поведению, человек он инфантильный, и для, с позволения сказать, борьбы за супругу выбрал абсолютно детский, инфантильный, способ - сидит и хнычет. То есть бьет на жалость. И, как ни странно, такая методика сплошь и рядом приносит свои плоды. Вспомните хотя бы персонажа из "Золотого теленка" Ильфа и Петрова Васисуалия Лоханкина - типичнейший пример нытика-иждивенца. То есть, хныча, бывший муж как бы старается привлечь внимание вашей жены. Но тут, это эмоциональ-

Моей жене ее бывший муж, что называется, не дает прохода. Постоянно звонит, разговаривает с ней по часу, жалуется на жизнь, приходит в гости к ребенку, а сам общается только с ней. Она говорит, что он ее уже "достал". Может, ему морду набить? Да рука не поднимается - он какой-то жалкий. А она никак не может ему объяснить, что он ей не интересен.

Сергей. Кострома.

нит? Да потому, что она ему это позволяет! Не он с ней говорит, а она с ним. При этом она может этого не замечать. Тем более что, стараясь вызвать у нее жалость, он в какой-то мере своего уже добился: ей вроде и неловко его "отшивать" - он так страдает, зачем же еще усугублять! Конечно, у бывших супругов не может не быть каких-то точек пересечения (тот же ребенок). Но если вы чувствуете, что это общение несет угрозу вашему семейному благополучию, повторяю еще раз - поговорите с женой серьезно. Пусть она общение с "бывшим" сведет к минимуму, причем к сугубо деловому минимуму. Иными словами, позвонил он "просто поговорить" - "извини, я занята"; пришел к ребенку - вот пусть и общается, а сама кошелку под мышку и в магазин.

Ведь продолжая такое вымученное общение, и ваша супруга, и ее бывший муж загоняют

ее положительными эмоциями, повторите весь тот комплекс "завоевания", который выполняли, в период ухаживания. Эффективен такой стиль будет в том случае, если супруга ваша - человек мягкий, податливый, спокойный, возможно, даже пассивный, ведомый. Либо - если она лидер, что называется, бой-баба, - ведите себя как можно мягче, где-то даже пассивно. Всячески подчеркивайте ее лидерство, особенно в глобальных проблемах, и постоянно признавайтесь ей в любви, говорите, как вам ее не хватает, как вам плохо без нее (только это не должно носить характера пресловутого нытья). Хотя по опыту работы скажу, что даже самая "продвинутая" бизнес-леди в глубине души мечтает о крепком мужском плече, так что первый способ, скорее, окажется более эффективным.

Но главное, раз уж бывший супруг занял такую позицию, ей надо постараться свести контакты к минимуму. Ведь то, что она делает сейчас, очень метко названо - рубить хвост по частям. Многим кажется, что вот так, по чуть-чуть, гуманнее. На самом деле уж лучше сразу.

ЧУДО-МОЛОТОК

Каждый, кто много работает молотком, знает, как вечером ноют жилы на руках, а пальцы становятся как бы деревянными. На другой день (особенно с неприятными кистью трудно сжать, иногда приходится заниматься чем-либо другим. Такая проблема возникает из-за перенапряжения мышц и сухожилий в первую очередь от вибрации или, как говорят, отдачи. В меньшей степени - от шляпок гвоздей, в большей - от металлической конструкции. Другая проблема заключается в том, что стандартный молоток не всюду "проникает", особенно в углах конструкций или при работе с "жестянкой".

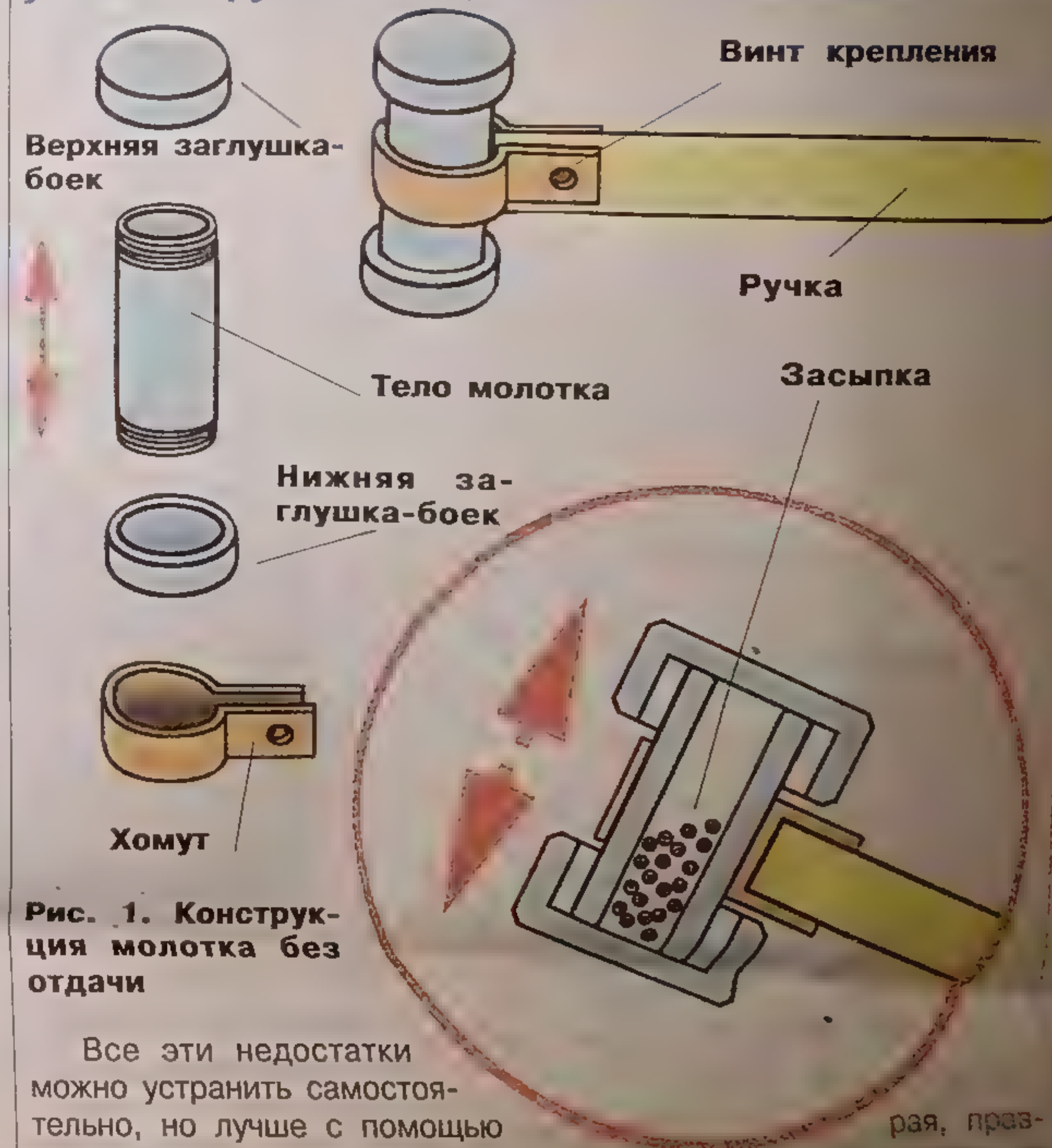


Рис. 1. Конструкция молотка без отдачи

Все эти недостатки можно устранить самостоятельно, но лучше с помощью токаря. Итак, делаем для себя молоток без отдачи. Вначале определяем размер и наиболее удобный вес молотка. Исходя

рая, правда, служит не очень долго, поскольку ее конец деформируется и может "сбиться" в единую массу.

жалость. И, как ни странно, такая методика сплошь и рядом приносит свои плоды. Вспомните хотя бы персонажа из "Золотого тельца" Ильфа и Петрова Васисуалия Лоханкина - типичнейший пример нытика-изживенца. То есть, хныча, бывший муж как бы старается привлечь внимание вашей жены, вызвать у нее чувство вины. По сути, это эмоциональный шантаж. И судя по тому, что ваша супруга не гонит "бывшего", в определенной мере он своей цели достигает.

Вам стоит поговорить с женой серьезно. Почему он ходит, ноет, по телефону зво-

ряю: еще раз - поговорите с женой серьезно. Пусть она общение с "бывшим" сведет к минимуму, причем к сугубо деловому минимуму. Иными словами, позвонил он "просто поговорить" - "извини, я занят"; пришел к ребенку - вот пусть и общается, а сама кошелку под мышку и в магазин.

Ведь продолжая такое вымученное общение, и ваша супруга, и ее бывший муж загоняют себя в своеобразные психологические тупики. Она активно культивирует в себе комплекс вины, а он отрезает себе путь к созданию новой семьи. Со временем происходит психологи-

че, так что пореже, окажется более эффективным.

Но главное, раз уж бывший супруг занял такую позицию, ей надо постараться свести контакты к минимуму. Ведь то, что она делает сейчас, очень метко названо - рубить хвост по частям. Многим кажется, что вот так, по чуть-чуть, гуманнее. На самом деле уж лучше сразу.

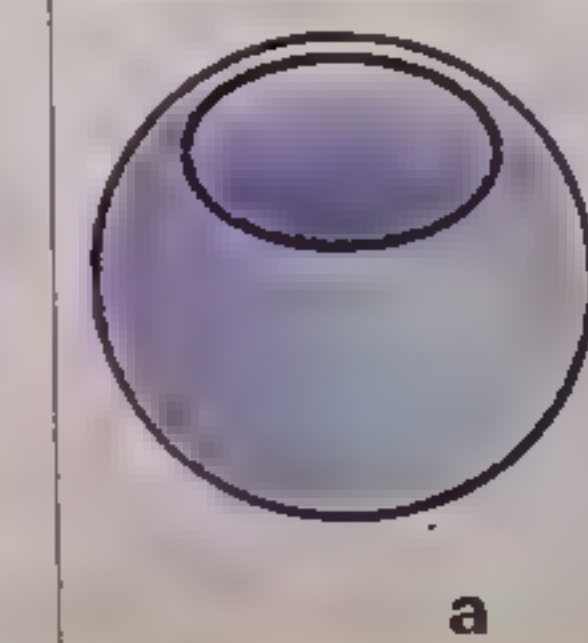
Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт Центра
психологических
исследований
"Гименей плюс".

Хомут

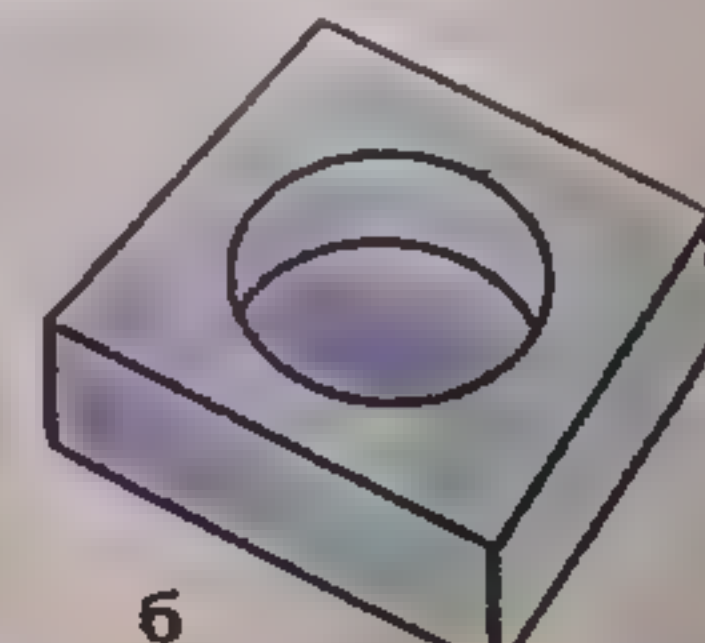
Рис. 1. Конструкция молотка без отдачи

Все эти недостатки можно устранить самостоятельно, но лучше с помощью токаря. Итак, делаем для себя молоток без отдачи. Вначале определяем размер и наиболее удобный вес молотка. Исходя из этого подбираем обычную стальную сантехническую трубу нужного диаметра, которая станет собственно телом молотка. На **рисунке 1** приведена самодельная конструкция молотка без отдачи на руку. Принцип такого эффекта достигается за счет сыпучего металлического заполнения пустотелого внутри корпуса молотка. При замахе молотком сыпучий наполнитель поднимается вверх, при ударе - перемещается вниз к бойку, гася отдачу и усиливая удар.

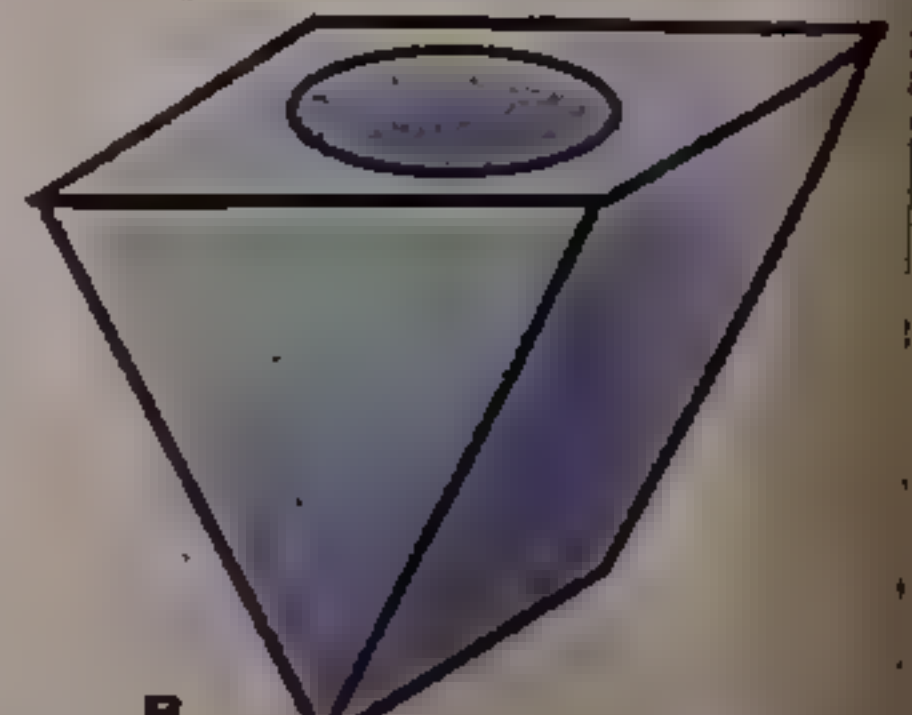
Технически идея осуществляется следующим образом. На тело молотка (трубу) сверху и снизу нарезается трубная резьба. На нее накручиваются две обычные заглушки с внутренней резьбой. Внутри полости молотка засыпаются мелкие стальные шарики, заполняющие объем наполовину или на две трети. Шарики можно заменить охотничьей дробью, кото-



а



б



в

ПОЛЕЗНЫЙ УГОЛОК

Нашел я как-то на улице стальной уголок 50x50 мм. И подумал: а почему бы мне его не использовать? Притащил домой, отдраил шкуркой, просверлил по всей длине отверстия разного размера (некоторые расточил напильником) и привинтил этот уголок - он длинный, почти два метра - на стенке в гараже. В отверстия сунул инструменты - от молотка до самой маленькой отвертки. Теперь все на виду и все всегда под рукой.

Дмитрий ТРЕГУБОВ. Курск.

рая, правда, служит не очень долго, поскольку ее свинец деформируется и может "сбиться" в единую массу.

К обычной рукояти этот молоток крепится выгнутым из стальной полосы хомутом с 1-2 продольными сверлениями под болты с гайками М6-М8.

Еще более удобным станет молоток, если изготовить для него заглушки-бойки разных конфигураций и предназначений. На **рисунке 2** показаны лишь некоторые варианты, но на самом деле их множество: все зависит от потребностей и личного опыта. Например, сделав заглушку из алюминия или меди, можно рихтовать "жестянку" или проводить слесарные сборки, не боясь погнуть тонкие стальные детали. Одним словом - молоток универсален, работать им легче примерно в два раза: вместо 5-6 ударов по гвоздю вы с удивлением убедитесь, что ударили всего 2-3 раза!

Сергей ДМИТРИЕВ.

Рис. 2. Некоторые варианты конструкции бойков-заглушек: а) шаровая для рихтовки; б) квадратная для работы в угловых конструкциях; в) зубилообразная для рубки металла, стесывания камня

НА РЕШЕТОЧКЕ

Я все думал - что такое барбекю? А потом прочитал - оказывается, тот же шашлык. То есть мясо на углях. Но не на шампурах, а на решетке (или, как ее еще называют, на рашпере). И без всякого маринования, просто с приправами. Я и подумал - дай попробую сделать себе "барбекюшницу".

Вырезал из стали 3 мм толщиной развертку (**рисунк 1**) и согнул из нее короб. Углы мне за бутылку проварил сварщик с ближайшей стройки. По бокам просверлил по пять отверстий и натянул сетку (**рисунк 2**).

Правда, до того как я до этого додумался, использовал решетку от холодильника. В общем, в коробе, стоящем на кирпичках, разводится огонь, дрова пережигаются на угли, потом на решетку кладется то, что вы хотите пожарить: хоть бифштекс, хоть гамбургер, хоть "ножка Буша". Слой углей должен быть около 5 см.

Вот самый простой рецепт мяса на рашпере. Берете кусок любого мяса размером с ладонь, соль, перец по вкусу, размазываете кубик какого-нибудь "Кнорра" и посыпаете мясо. Потом кладете его на решетку и жарите, переворачивая каждые 5-7 минут, время от времени протыкая острым ножом. Как перестанет из прокола сочиться красное, подержите еще 3-5 минут и ешьте.

Алексей ПЕШНЯКОВ.
г. Сергиев
Посад
Московской
области.

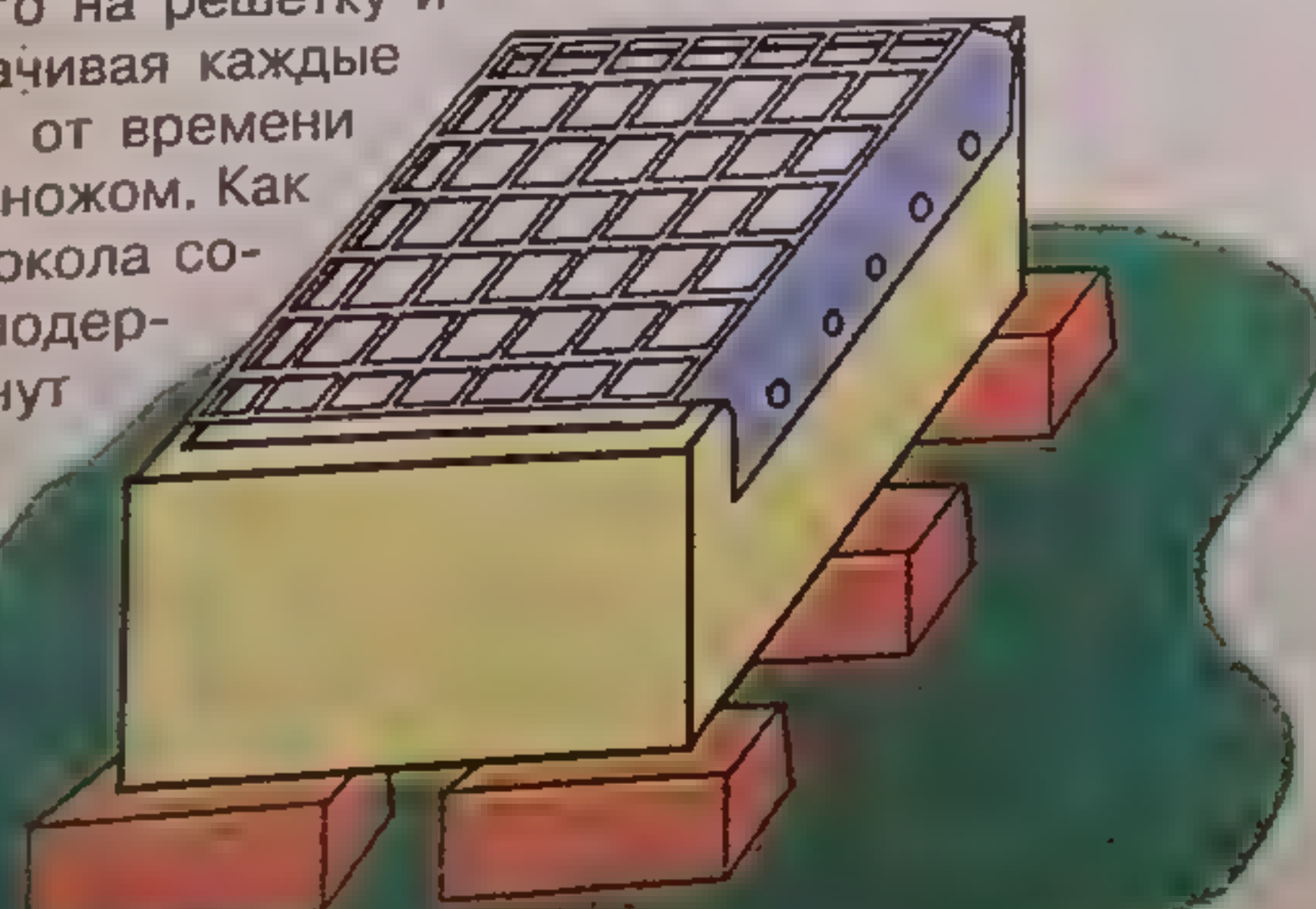


Рисунок 2

Купил хорошие ботинки. Чтобы подольше не стирался каблук, хочу набить подковки. Как правильно это сделать?

Олег ПРЯЛКИН.
Владимир.

ЗВОНКО ЦОКАЕТ ПОДКОВКА

Сначала все-таки походите "некованым" недельку-другую: каблук чуть потрется, и будет видно, куда ставить подковки. Если каблук у вас цельнолитой пластиковый, то ставятся подковки на шурупы. Сверлите в каблуке отверстие примерно в четверть диаметра шурупа и ввинчиваете его туда. Если очень уж туго идет, нагрейте его - не докрасна, конечно, а так, чтобы пластмасса каблука слегка плавилась; горячий шуруп завернется без проблем. В наборный кожаный каблук можно и гвоздики забить - они прекрасно будут держать подковки.

Если же каблук полый, а вы, сверля отверстие, чувствуете, что сверло провалилось, расверлите верхний слой побольше и залейте в полость эпоксидную смолу (клей ЭДП). Когда смола "встанет", сверлите отверстие в ней и заворачивайте шуруп.

Алексей ТУМАНОВ.



ценный вариант приготовления топленого молока. Вскипятите молоко, сразу же вылейте в чистый ошпаренный кипятком термос. Через 6-7 часов молоко приобретет вкус и запах топленого.

Детям тоже необходимы молочные продукты. Но для самых маленьких их нужно готовить специальным образом. О том, как это делается, рассказала **Татьяна СТЕПАНОВА** из пос. Шимск Новгородской области.

Мы привыкли съедать на завтрак йогурт или творожок. Особенно хороши эти молочные кушанья, если приготовлены дома. И сегодня в Клубе взаимопомощи по просьбе Ларисы КОЗЛИЧЕНКО из Иркутска наши читатели поделились своими способами приготовления кисломолочных продуктов.

И РЯЖЕНКА, И ВАРЕНЕЦ

Вот какие рецепты предложила **Лариса СОРОКИНА** из Нижнего Новгорода.

ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ

20 г желатина залейте стаканом холодной кипяченой воды и оставьте на час набухать. Затем поставьте кастрюльку на огонь, чтобы желатин растворился, но не закипел. Всыпьте стакан сахара, хорошо размешайте и добавьте 1,5 л ряженки. Все хорошо перемешайте. На крупной терке натрите 3 банана и добавьте в основную массу. Еще раз перемешайте, разлейте по стаканчикам, охладите и поставьте в холодильник. Таким же образом можно готовить не только банановый, но и любой другой фруктовый или ягодный йогурт.

ДЕТСКИЙ ТВОРОГ

Для того чтобы приготовить детский творог, смешайте 100 мл молока и 100 мл кефира. Оставьте постоять 1-2 часа. После этого поставьте на водяную баню и снимите примерно через 3-4 минуты, чтобы творог не получился слишком твердым.

ДЕТСКИЙ КЕФИР

Смешайте 1 л молока и 100 мл кефира. Поставьте на 6 часов в теплое место, а затем в холодильник. Но учтите, что более двух суток кефир не должен храниться даже в холодильнике.

ЧУДО-ЙОГУРТ

Вскипятите молоко, охладите до температуры 35-38 градусов, разлейте в стаканы или баночки, добавьте закуску (ря-

В такой натуральный йогурт можно добавлять любой наполнитель - фрукты, ягоды, варенье.

Если, несмотря на точное следование этому рецепту, ничего у вас не получилось, значит, йогурт, который вы использовали в качестве закваски, неживой, что бы там ни утверждали его производители и реклама.

Множество продуктов из молока готовит **Светлана СИТНИКОВА** из Братска Иркутской области.

ГУСТОЕ МОЛОКО

Молоко налейте в низкую широкую алюминиевую кастрюлю. Поставьте на очень слабый огонь и оставьте на нем мо-

стрее всего, подогревая сливки на медленном огне. При этом сливок в посуду надо наливать слоем не больше 5, а то и 3 см, чтобы пенки образовывались непрерывно.

СКИР

Если у вас с вечера поставлена банка с молоком, к утру, как правило, образуется простокваша, еще не совсем годная для творога, но в то же время достаточно кислая.

Возьмите 1-2 л свежего молока, вскипятите в большой глубокой кастрюле и в тот самый момент, когда пенка кипящего

ГУСЛЯНКА

Если в 1 л густого молока или просто в кипяченое, но охлажденное до 30-40 градусов молоко влить столовую ложку сметаны, разведенной в половине стакана этого же молока, и поставить в теплое место, плотно закрыв, то получится простокваша под названием "гусянка" или "гусянка", которая отличается по вкусу и густоте от обычной простокваши. Ее можно использовать для приготовления разных творогов, изменяя их вкус.

РЯЖЕНКА

Если в 1 л топленого молока влить стакан сметаны, то после заквашивания в течение 3-4 часов получится ряженка или украинский варенец.

КАТЫК И СУЗЬМА

Литр густого молока, охлажденного строго до 30-35 градусов, заквасьте 100-150 г сметаны, тщательно закутайте посуду с молоком в ватное одеяло, оставив на 8-10 часов в тепле, оберегая от встряхивания и передвижений. Получится катык (или йогурт, или болгарское кислое молоко).

Правда, катык возникнет не сразу, не на другой день, а лишь после того, как еще 2-3 раза будет произведена подобная закваска густого молока, но уже не сметаной, а 100-150 г этого же катыка, и создастся культура болгарской палочки, которую в дальнейшем надо поддерживать непрерывно и каждый день заквашивать новый катык старым. Лишь тогда, спустя месяц-два, создастся настоящий вкус катыка (йогурта) и сформируются его особые свойства.

При сцеживании катыка в полотняном мешочке, имеющем форму конуса, получается не творог, а сузьма - продукт за-



локо часа на 3-4, не накрывая крышкой. За это время коли-

молока станет подниматься к краям кастрюли, готовясь убежать, влейте в него такое же количество простокваши. Огонь можно увеличить на 1-2 минуты, а можно оставить таким же.

терке натрите 3 банана и добавьте в основную массу. Еще раз перемешайте, разлейте по стаканчикам, охладите и поставьте в холодильник. Таким же образом можно готовить не только банановый, но и любой другой фруктовый или ягодный йогурт.

ЗЕЛЕНАЯ ПРОСТОКВАША

В скисшее молоко положите 1-2 столовые ложки сметаны и поставьте в теплое место, чтобы молоко как следует заквасилось. Сыворотку слейте, а в получившуюся простоквашу добавьте любую мелко нарезанную зелень - укроп, петрушку. Все перемешайте, поставьте в холодильник. Впрочем, можно перелить простоквашу в глиняную крынку и оставить в комнате. 2-3 столовые ложки такого кушанья прекрасно утоляют жажду."

ВАРЕНЕЦ

Свежее цельное молоко поставьте в печь в гусятнице. Как только молоко подернется румяной пенкой, опустите ее ложкой на дно. То же самое какое-то время спустя сделайте с вновь образовавшейся пенкой. Чем таких пенок будет больше, тем лучше. Остудите, добавьте ложку свежей густой сметаны, хорошенько размешайте, поставьте в комнату, чтобы скисло. Подавайте варенец охлажденным с сахаром.

ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО

Топленое молоко готовят в эмалированной, чугунной или глиняной облицованной посуде. Нагрейте сырое молоко примерно до 95 градусов и томите при этой температуре в течение 3-4 часов.

Есть и другой способ. Молоко залейте в скороварку, закройте ее и поставьте на большой огонь. Когда молоко нагреется (из клапана скороварки начнет выходить пар), надо убавить огонь и кипятить молоко еще 10-20 минут.

Впрочем, существует и упро-

щенное рецептом. На крупной терке натрите 3 банана и добавьте в основную массу. Еще раз перемешайте, разлейте по стаканчикам, охладите и поставьте в холодильник. Таким же образом можно готовить не только банановый, но и любой другой фруктовый или ягодный йогурт.

ЧУДО-ЙОГУРТ

Вскипятите молоко, остудите до температуры 35-38 градусов, разлейте в стаканы или баночки, в каждую добавьте закваску (ряженку или йогурт) из расчета чайная ложка закваски на 200 мл молока. Размешайте, прикройте крышками, поставьте в теплое место и укутайте. Через 6 часов поставьте в холодильник и держите для "созревания" до утра (то есть часов на 10-12). А утром добавьте сахарную пудру, ванилин, кусочки фруктов, изюм, курагу, орехи, в общем, все что угодно на ваш вкус, и кормите малыша.

Поделилась своим способом приготовления йогуртов и Алла КРИЦКАЯ из Краснодара.

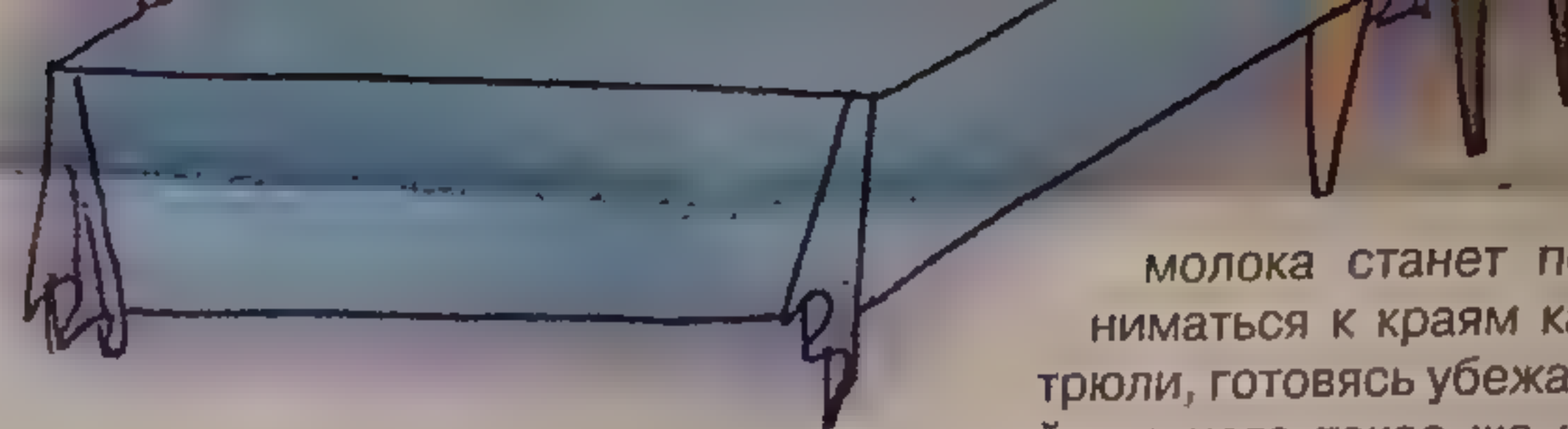
На 1 литр молока возьмите 100 г йогурта.

Упарьте молоко, то есть не кипятите, а выпаривайте на медленном огне при температуре 90 градусов, помешивая. При этом молоко теряет от 15 до 30 процентов воды, поэтому в йогурте не будет отстоя при скисании.

Молоко остудите до 43-45 градусов. Смешайте отдельно йогурт с небольшим количеством молока, размешайте и вылейте в кастрюлю с остальным молоком, перемешайте. Дайте постоять в тепле при постоянной температуре. Можно накрыть кастрюлю крышкой, завернуть в плотную ткань или поместить вблизи источника тепла, например на кухне около плиты. Чтобы йогурт загустел, нужно 4-8 часов.

Готовый йогурт храните в холодильнике. Срок хранения 4-5 дней. Оставьте немного закваски для следующего раза.

Если в качестве закваски вы использовали йогурт с фруктовыми ароматическими добавками, у вас получится продукт с фруктовым привкусом. Постепенно, после нескольких циклов заквашивания, привкус исчезнет.



молока станет подниматься к краям кастрюли, готовясь убежать, влейте в него такое же количество простокваши. Огонь можно увеличить на 1-2 минуты, а можно оставить таким же. Прокипятите смесь еще пару минут, а может, и меньше, до тех пор, пока сыворотка не станет зеленовато-желтой. Затем слейте ее, стараясь объединить с крупным молочным сгустком все другие крупинки свернувшегося молока. Полученный сгусток выложите в глубокую тарелку и легонько помните со всех сторон ложкой так, чтобы отделилась зеленовато-желтая сыворотка. Как только начнет отделяться белая, похожая на молоко жидкость, давление можно прекратить. У вас получился скир - творог не кислый, с особо упругой консистенцией, с едва заметным сливочным запахом.

СЛИВКИ

Сливки, производимые промышленностью (как правило, 10- и 20-процентные), предназначены исключительно для употребления их как готового продукта. Но для приготовления кондитерских кремов требуются сливки жирностью 26-42 процента. Только они способны взбиться и давать плотный, пышный крем.

Подогрейте покупные сливки точно так же, как для приготовления густого молока. Но нагревать нужно на водяной бане, иначе сливки могут расслоиться, дать сыворотку даже на небольшом огне. Выпаривать надо четверть или треть объема. А то, что останется, - это и будут сливки 35-45 процентов жирности. Взбивать сливки надо в прохладном помещении, на льду, в чистой посуде. Начинайте взбивать потихоньку и затем постепенно увеличивайте темп. Иначе можно сливки не взбить, а засечь, то есть превратить их не в пену, а в масло.

КАЙМАК

Это жирные, толстые топленые пенки, которые снимаются с поверхности молока или чаще сливок, как блины, и складываются одна на другую в отдельную фарфоровую или фаянсовую посуду. Их можно сохранять несколько суток, и тогда они превращаются в каймачную сметану особой консистенции и вкуса, которую употребляют как лакомство, иногда добавив чуть-чуть меда.

Готовить каймак лучше и бы-

молока станет подниматься к краям кастрюли, готовясь убежать, влейте в него такое же количество простокваши. Огонь можно увеличить на 1-2 минуты, а можно оставить таким же. Прокипятите смесь еще пару минут, а может, и меньше, до тех пор, пока сыворотка не станет зеленовато-желтой. Затем слейте ее, стараясь объединить с крупным молочным сгустком все другие крупинки свернувшегося молока. Полученный сгусток выложите в глубокую тарелку и легонько помните со всех сторон ложкой так, чтобы отделилась зеленовато-желтая сыворотка. Как только начнет отделяться белая, похожая на молоко жидкость, давление можно прекратить. У вас получился скир - творог не кислый, с особо упругой консистенцией, с едва заметным сливочным запахом.

ИРИМШИК И ЕЖЕГЕЙ

Измените соотношение простокваши и свежего молока и вместо пропорции 1 к 1 возьмите 2 л свежего молока и 1 л простокваши, получится творог с другим вкусом и консистенцией, называемый иримшик. Его можно проварить до отделения сыворотки максимум 5 минут.

Если пропорцию изменить в обратную сторону и взять вдвое больше простокваши, чем свежего молока (то есть 2 л простокваши и 1 л молока), получится творог ежегей, который нельзя кипятить более минуты - фактически в тот же момент, когда простокваша будет вылита в горячее молоко, сыворотка отделится.

К обоим этим видам творога необходимо добавлять 0,5-1 чайную ложку соли и 25-50 г сливочного масла, перемешивая их с творогом, когда он еще теплый.

дальнейшем надо поддерживать непрерывно и каждый день заквашивать новый катык старым. Лишь тогда, спустя месяц-два, создастся настоящий вкус катыка (йогурта) и сформируются его особые свойства.

При сцеживании катыка в полотняном мешочке, имеющем форму конуса, получается не творог, а сузьма - продукт, занимающий среднее положение между творогом, сметаной и сливочным маслом.

Сузьму можно через 2-3 дня и даже через неделю развести и превратить в подобие сметаны, молока, катыка или же, наоборот, обратить в сливочное масло, начав взбивать ее, или сделать из нее творог, подогрев на водяной бане.

Неразведенную сузьму можно класть в борщи и щи, намазывать на хлеб. Использовать для ватрушек, сырников, творожных паст.

АЙРАН

Летом 100-200 г сузьмы, разведенной в 0,5-1 л холодной кипяченой или минеральной воды, дают прекрасный жаждоутоляющий и бодрящий напиток - айран.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ



Как почистить в домашних условиях изделия из белого искусственного и натурального меха?

Инна МАЛЮКОВА.
г. Киселевск Кемеровской области.

Как приготовить шпроты в домашних условиях?

Мария СОСЕДКОВА.
г. Нижний Тагил Свердловской области.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Цветная капуста зелено-го цвета. 4. Фигуристка, партнерша А. Горшкова в спортивных танцах на льду. 9. Конечность, по которой ходят девушки легкого поведения. 10. В этом месяце начинается осень на Мадагаскаре. 11. Искусство, с шедеврами которого лучше всего знакомиться на голодный желудок. 14. Древнерусский князь, чья жена прославилась своим плачем. 17. И любовные интрижки, и коварные интриги. 18. Птица, на которую можно охотиться с помощью мухобойки. 19. Ребенок женского пола. 20. Наука о том, каким должно было быть прошлое. 24. Конец холостяцкой жизни. 25. Перелопачивание почвы. 26. Место в театральном зале, на которое не продают билеты. 30. Наряд для пляжа. 32. Специальные карты для игры с судьбой. 33. Если он первый, то часто комом. 34.

Дамское "здрасьте", королю. 35. Разбушевавшаяся сантехника из триллера Корнея Чуковского.

По вертикали. 1. Мясо, из которого люля-кебаб приготовить можно, а шницель - нет. 2. Тройка, семерка, туз. 3. Кольцо гимнастки. 5. Наука, помогающая закрутить волосы. 6. Круг в стесненных обстоятельствах. 7. Свойство драгоценных камней демонстрировать в отраженном свете фигуру звезды. 8. Нелетающая птица, "вынужденная" мерзнуть на крайнем Юге. 12. Варешка стряпухи. 13. Рафинадница из сервиза. 15. Лошадиный символ удачи. 16. Проверка на любовь. 21. Гибрид стола и шкафа. 22. Мужчина, который может сделать несчастной только одну женщину. 23. "Улетный" костюм. 27. "Там сидела ... в кожаной тужурке". 28. Родина фарфора. 29. Родная крыша. 31. Шерстяной платок "одеяло".

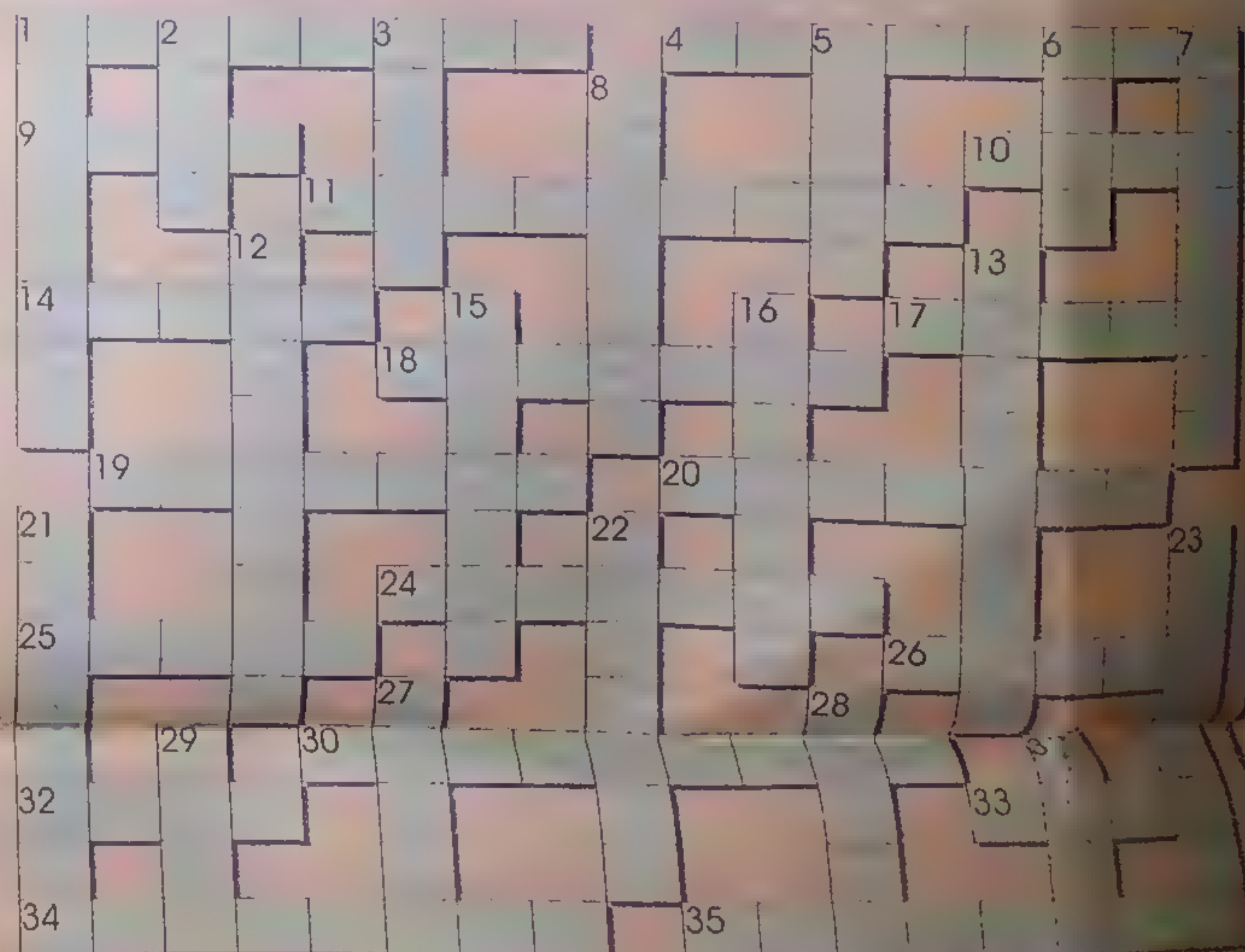
для головы. 34. "Никто в мире никому так не обязан, как ... Дарвину" (Дон Аминадо). 35. Только мужская профессия.

По вертикали. 1. Судно с двигателем внутреннего сгорания. 2. Птица, увеличивающая алименты.

3. Алигьери с "Божественной комедией". 5. Ценная бумага в пакетах. 6. Печатная единица. 7. Звериная наука. 8. Картина с человеческим лицом. 12. Город, в котором находится музей Ван Гога. 13. Сын своего отца по отношению к отцовскому шуруину. 15. И Гулливер, и дядя Степа. 16. Первая выплата на пропив. 21. Результат строганины папы Карло. 22. Стрелок, бьющий без промаха. 23. Дядька тридцати трех богатырей. 27. Поток из крана. 28. Автомобиль чешского происхождения. 29. Гениальный бразильский футболист, сыгравший 1363 матча и забивший 1281 мяч. 31. Каша, которую мясом не испортишь.

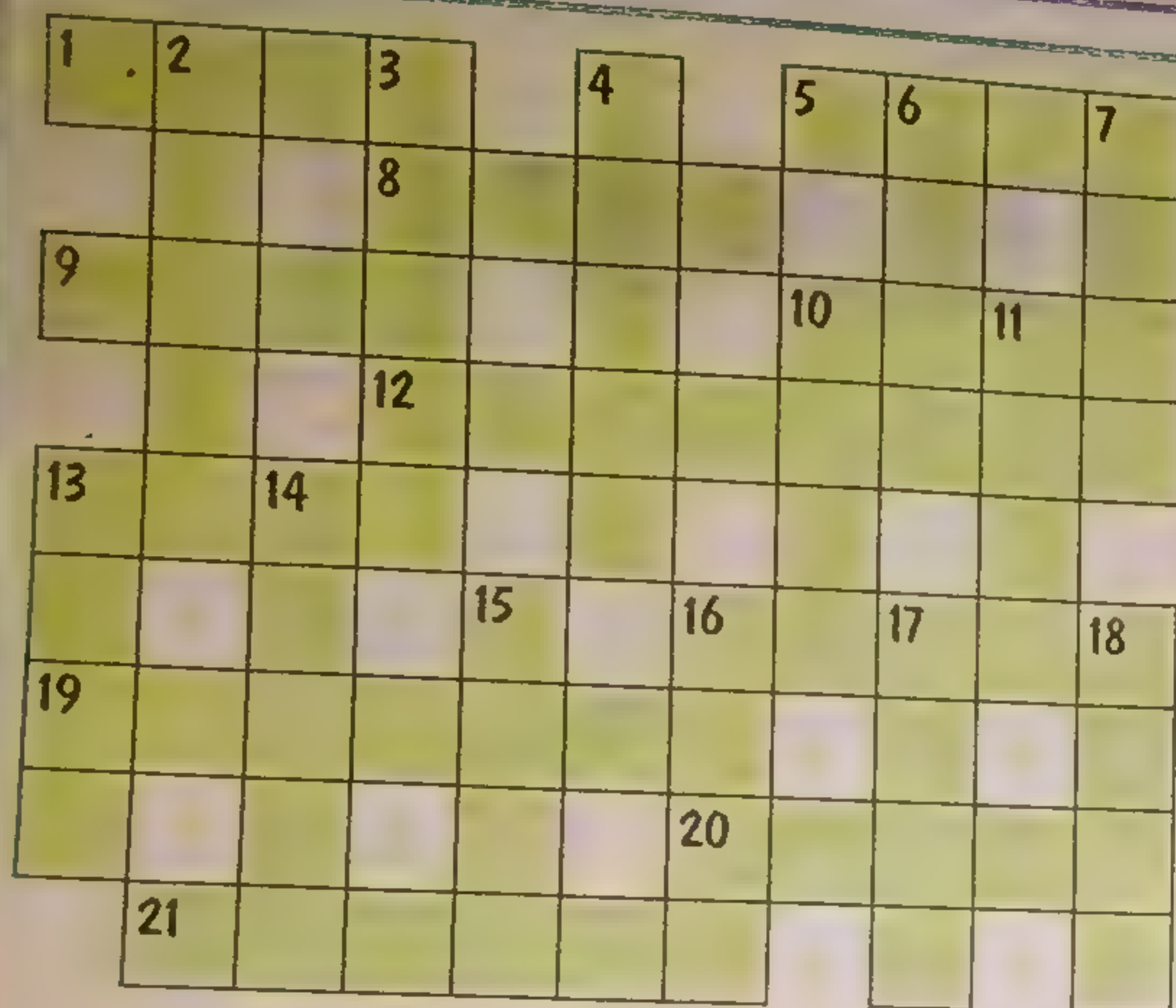
ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Печальный театральный жанр. 4. Далеко не умный спортсмен, если верить народной мудрости. 9. Надпись на красной кнопке ракетчика. 10. Тренировочный бой в фехтовании. 11. Рукотворная дыра. 14. Сыщик по имени Шерлок. 17. Молодежное арг. 18. Идущий на своих двоих. 19. Звук разбиваемого стекла. 20. Мебель, которой пора на свалку. 24. Больница с кандидатами наук. 25. Амурные шуры-муры. 26. Спиртной напиток, который сладок не только на халяву. 30. "Священнодействие" со штопором. 32. "Сиди-на" на траве поутру. 33. Предохранитель



...только на халяву. 30. "Свя-
щеннодействие" со штопором. 32. "Седи-
на" на траве поутру. 33. Предохранитель

происхождения. 29. Гениальный бразильс-
кий футболист, сыгравший 1363 матча и
забивший 1281 мяч. 31. Каша, которую
мясом не испортишь.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизон-
тали. 1. "Под
сосенкой на
бору стоит ста-
ричок, крас-
ненький колпа-
чок" (загадка). 5.
Разрушение
здания. 8. Змея
длиной в трид-
цать восемь по-
пугав (мультяш-
ное). 9. Вкусная
телепередача.
10. Предмет ме-
бели. 12. Очень
долгое время,
бесконечность.
13. Отец для
мальца. 16.

Охотник на водоплавающих. 19. Шуточное или сатирическое подража-
ние. 20. Персонаж мультсериала "Утиные истории". 21. Удачное завер-
шение погони для преследующего.

По вертикали. 2. Лампочки вдоль авансцены. 3. Знак азбуки. 4.
Арбузная плантация. 6. Шоколадный батончик. 7. Самая распространен-
ная в мире приправа. 10. У пчел: шестигранные ячейки для хранения
меда. 11. Газетная дичь. 13. Кукла, готовая к купанию. 14. Кто из

сказочников обул кота? 15.
Самый первый человек. 16.
Курочка, которая снесла золо-
тое яичко (сказочное). 17.
Оценка землетрясению. 18.
Музыкальный фильм-коротыш-
ка.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
(095) 915-44-51

КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
(8612) 35-05-02

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Отвественный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Корректор верстка Ксения ДИСТЕРОВОЙ.
Главный редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Редактор Михаил ВОРОБЬЕВА, Анны ЖУРКИНОЙ,
Анны ЯНИНОЙ.
Редактор Карина КАРИАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются
на основе.

подписания в печать по графику 09.10.2002 г. в 19.00.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 38

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Пролог. 9. Ре-
торта. 10. "Валенки". 11. Мелисса.
15. Няня. 19. Секретарша. 20. Рыба.
22. Какаду. 25. Диван. 29. Гуж. 30.
Зеркало. 32. Интим. 33. Талон. 35.
"Рама". 36. Бант. 37. Халат.

По вертикали. 2. Рулон. 3. Лань. 4.
Грим. 5. Отел. 6. Ирис. 7. Фата. 8.
Звон. 12. Елей. 13. Иваси. 14.
Сушка. 16. Язык. 17. Ясак. 18.
Шкид. 21. Бахрома. 23. Агат.
24. Угол. 25. Джин. 26. Витраж.
27. Немота. 28. Азарт. 31. Лада.
34. Ода.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Сфинкс. 9.
Натирка. 10. Корейко. 11. Бала-
гур. 15. Вамп. 19. Стекольщик.
20. Веки. 22. Сахара. 25. Рыбка.
29. Рея. 30. Затрата. 32. Сарыч.
33. Кобра. 35. День. 36. Неру.
37. Штамп.

По вертикали. 2. Форум. 3.
"Найк". 4. Сноб. 5. Стол. 6.
Друг. 7. Кадр. 8. Шкив. 12.
Атос. 13. Альпы. 14. Умиак. 16.
Арес. 17. Псих. 18. Веер. 21.
Картинг. 23. Абак. 24. Араб.
25. Ряса. 26. Бармен. 27. Анчо-
ус. 28. Дзюдо. 31. Тост. 34.
Рим.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Обет. 7. Огород.
8. Аврал. 9. Прятки. 10. Спина. 13.
Ванна. 16. Кряква. 17. Финал. 18.
Геракл. 19. Яхта.

По вертикали. 2. Барби. 3. Толпа.
4. Коряга. 5. Полкан. 6. Марс. 11.
Партер. 12. Нектар. 13. Вафля. 14.
Нонет. 15. Алло.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51.
Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут
рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разреше-
ния редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируют-
ся и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает.
Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телера-
диофикации и средств массовых коммуникаций.
Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнездниковский
пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65.
E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd>
Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51.
Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород".
Тираж 184000 экз. Заказ № 39

Цена свободная

Подписано в печать 09.10.2002 г. в 17.00.



ОСЕННИЕ СВАДЬБЫ

Что нового в мире свадебной моды? Какие цвета, фасоны и аксессуары актуальны? Какие силуэты и ткани? Прежде чем ответить на эти вопросы, я внимательно изучила последние коллекции ведущих "свадебных" дизайнеров и вот к каким выводам пришла.

ней, таких, как шифон, креп-дешин, атласный шелк. Только представьте себя в таком платье танцующей вальс или идущей к церкви.

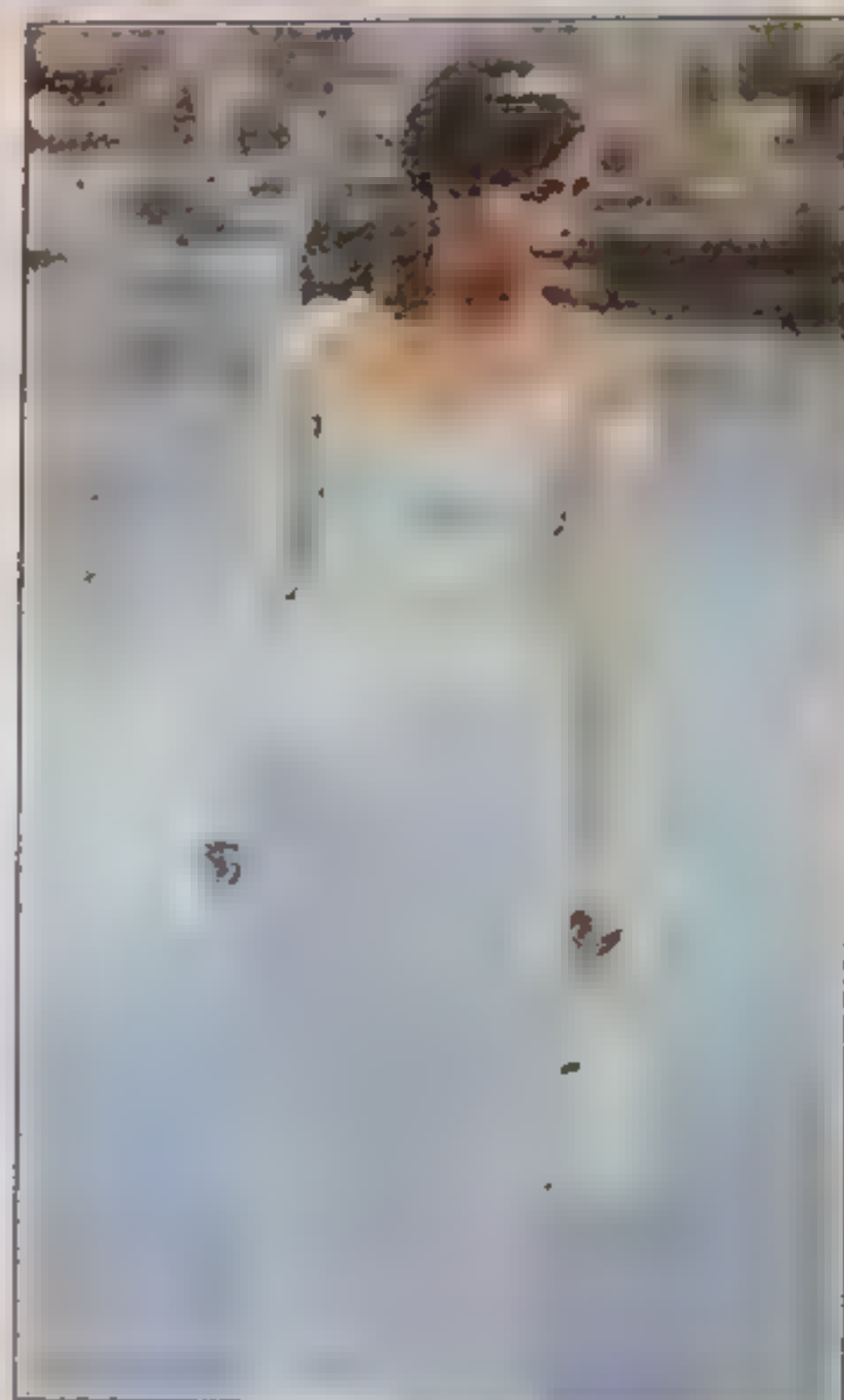
Длинные рукава. Широкие и летящие или узкие и накрахмаленные длинные рукава придают свадебному платью особое величие, шик и парадность. Особенно красиво смотрятся актуальные в этом сезоне удлиненные рукава, частично или полностью прикрывающие кисть. Дизайнеры дали волю воображению, и в последних коллекциях были представлены платья с ажурными рукавами из кружев и гипюра, с разлетающимися рукавами из шифона, с накрахмаленными рукавами из плотного шелка.

Асимметрия. Ни для кого не секрет, что невеста - центральное действующее лицо на свадьбе и что именно на ней сосредоточено внимание всех присутствующих. Именно поэтому свадебное платье способно задать тон всему торжеству. Не-

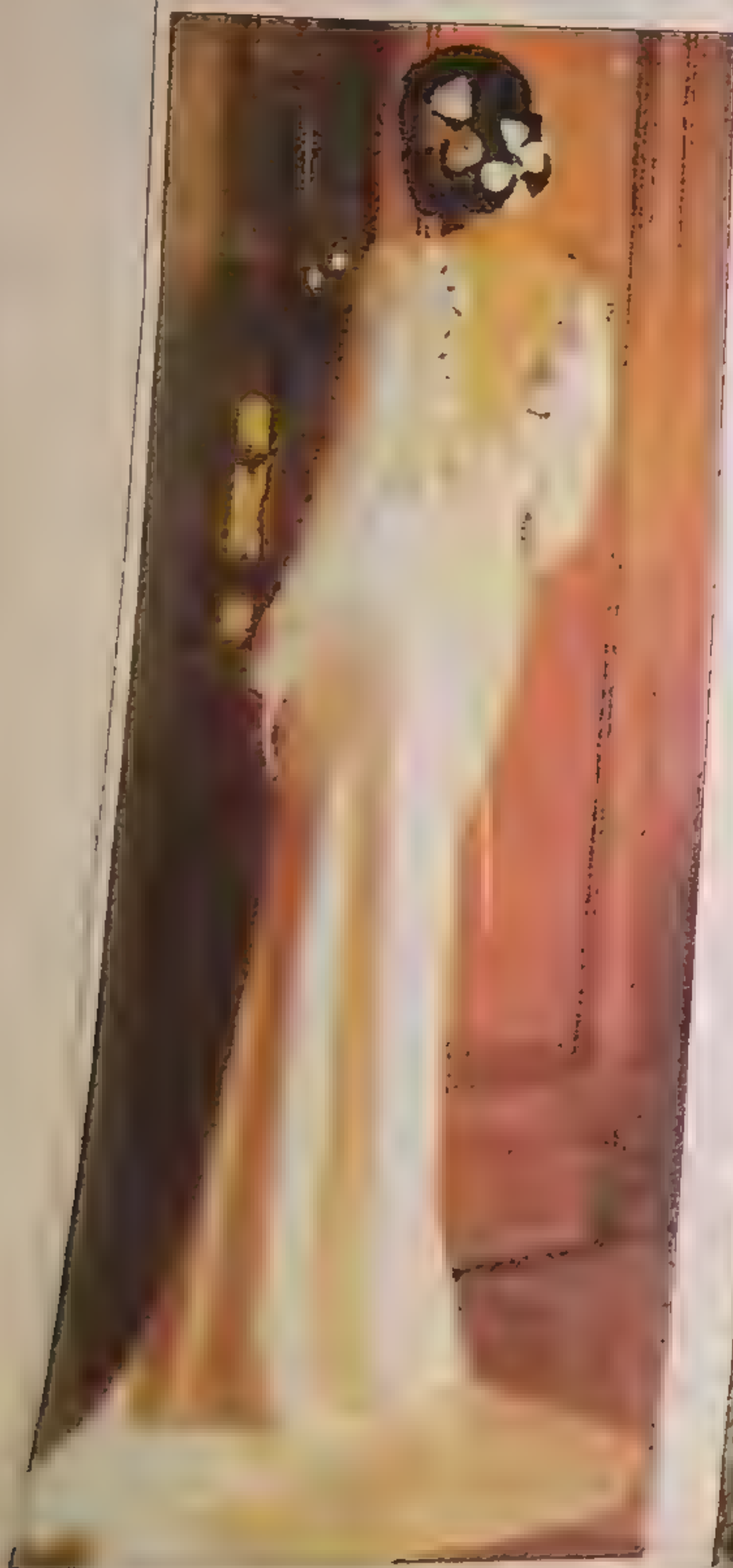
нальными деталями и элементами. Писк сезона - жесткий корсет с глубоким вырезом, подчеркивающий формы и открывающий глазу чуть больше, чем принято. Прекрасный способ добавить сексапильности платью строгого классического покроя и подчеркнуть собственную женственность.

Помните, что чем проще фасон платья, тем больше у вас возможностей экспериментировать с макияжем, прической и аксессуарами.

Рюши. Сегодня рюши - один из самых романтических и актуальных элементов свадебного платья. Главное - не забыть о правилах



накрахмаленными бантами на спине, так и яркими летящими платьями в испанском стиле а-ля фламенко с многослойными юбками, широкими рукавами и глубокими вырезами. Как правило, при изготовлении платьев в стиле хиппи дизайнеры используют кружева, гипюр и плотные гладкие ткани.



бывшим. Если еще десять лет назад они были уделом бедных невест, красующихся на свадебных торжествах, то

Оборки. Если еще десять лет назад они были уделом пряничных невест, красующихся на свадебных тортах, то сегодня оборки все чаще появляются в коллекциях известных мировых дизайнеров. Женственные и игривые платья с оборками сохраняют изящный, элегантный силуэт и не страдают избыточной загруженностью и пышностью. Оборки могут идти по всему платью или только по юбке, могут быть расположены горизонтально, диагонально или асимметрично. Поскольку оборки наиболее эффектны в движении, такие платья шьются из легких, струящихся, летящих тка-



стратегического планирования при их размещении. Изящно расположенные на плечах, каскадом спадающие с юбки, обрамляющие обнаженную спину, они придают образу невесты

женственность, ранимость, изящество и хрупкость.

Хиппи. Насколько актуален в этом сезоне, что ни одна коллекция не обошлась без платья в стиле хиппи. Не бойтесь, это не означает, что вы должны прийти на торжество в джинсах и вытянутой майке. Платья в стиле хиппи представлены как кокетливыми, богемными туалетами, вышитыми стеклярусом и отделанными перьями, с высокими стоячими воротниками и

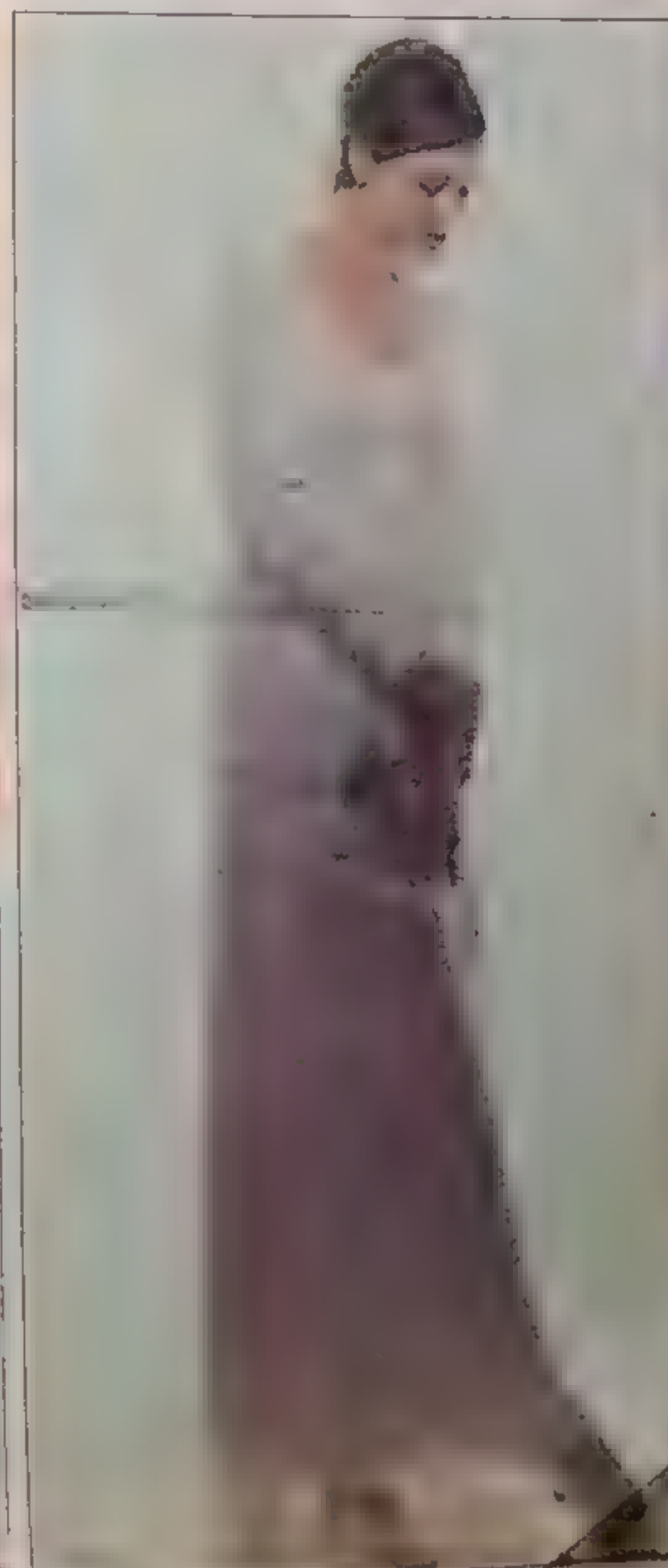
накрахмаленными бантами на спине, так и яркими летящими платьями в испанском стиле а-ля фламенко с многослойными юбками, широкими рукавами и глубокими вырезами. Как правило, при изготовлении платьев в стиле хиппи дизайнеры используют кружева, гипюр и плотные гладкие ткани.

Мини. Свадебное платье не обязательно должно быть до пола. Короткое платье - идеальный выбор для простой, скромной, элегантной церемонии. Дизайнеры в этом сезоне предлагают длину от середины икры до колена. Невесты, мечтающие выглядеть суперсексуально, могут подобрать платье с юбкой на полторы ладони выше колена.

Наталья ЕГОРУШКИНА,
СТИЛИСТ.

вестам, которые не боятся быть экстравагантными и неповторимыми, рекомендуется остановить выбор на самом актуальном фасоне этого сезона - асимметричном. Как правило, это подразумевает одну бретельку, но дизайнеры пошли дальше, создав платья с одним рукавом и асимметричными юбками.

Декольте. Не бойтесь открыть чуточку больше! Романтический, кокетливый вырез в форме сердца переживает второе рождение - дизайнеры активно используют его в последних коллекциях, дополняя неожиданными, оригинальными





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ВОТ КАКАЯ ЗАПЕКАНКА!

Запеканку в нашей семье любят все, к тому же это сравнительно недорогие блюда. Ведь появилась запеканка не из гурманства, а из уважения к съестному, чтобы ничего даром не пропадало. Немного фантазии - и из простых продуктов получается нечто особенное.

ЗАПЕКАНКА ПО-ТИРОЛЬСКИ

Отварите 1 кг картофеля, очистите и разотрите в пюре. Перемешайте его с 2 желтками, 400 г мелко нарезанной вареной колбасы. Переложите в огнеупорную посуду, смазанную маслом и посыпанную тертой твердой брынзой или сухарями. Сверху положите несколько кусочков масла и запекайте 20 минут в умеренно горячей духовке. Подавайте с салатом или с солеными огурцами.

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ

Вам потребуется небольшой кочан капусты, 200 г макарон, 0,75 стакана тертой брынзы, полстакана жира, 1,5 стакана молока, 3 яйца.

Капусту нашинкуйте соломкой, перетрите руками, посыпьте черным перцем и припустите до мягкости в жире.

Отварите макароны или лапшу, откиньте на дуршлаг. Добавьте в капусту макароны и тертую брынзу. Все перемешайте и выложите на смазанный противень. Залейте яйцами, взбитыми с молоком, и запекайте в сильно нагретой духовке.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА

500 г шпината слегка посолите, потушите до выпаривания влаги, мелко порубите и выложите на смазанный противень. Приготовьте соус: на разогретом масле поджарьте до розового цвета столовую ложку муки, разведите стаканом молока, поварите несколько минут, снимите с плиты и сразу же заправьте 4 столовыми ложками сметаны, молотым перцем, солью и тертым мускатным орехом. Залейте этим соусом шпинат и запекайте в умеренно горячей духовке.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯЙЦАМИ И БРЫНЗОЙ

Возьмите 50 г сливочного масла, луковицу, 6 помидоров, столовую ложку муки, яйцо, три четверти стакана молока, 100 г брынзы, петрушку.

В масле поджарьте до золотистого цвета мелко нарезанный лук, положите нарезанные помидоры и жарьте 10-15 ми-

нут. Добавьте муку, размешайте и выложите на противень. Взбейте яйцо с молоком и залейте смесь. Посыпьте измельченной петрушкой и брынзой. Запеките в духовке до готовности.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ

Приготовьте 250 г макарон, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 2 столовые ложки сметаны, полстакана тертого сыра, 15 г молотых сухарей, соль, столовую ложку молока.

Отварные макароны перемешайте с 20 г масла. Желтки двух яиц разотрите с солью, смешайте со сметаной, добавьте тертый сыр и смешайте с макаронами. Введите два взбитых белка и перемешайте.

Форму смажьте маслом (10 г), посыпьте молотыми сухарями, выложите в нее макароны, сверху смажьте яйцом, взбитым с молоком, посыпьте сухарями и запекайте в духовке до румяной корочки. Подавая, полейте запеканку растопленным маслом (20 г).

ЗАПЕКАНКА С БЕЛЫМ ХЛЕБОМ И БРЫНЗОЙ

Вам потребуется 6 ломтиков белого хлеба толщиной 1-1,5 см, полстакана молока, 50 г брынзы, 15 г сливочного масла, половина столовой ложки тертого сыра и соль по вкусу.

Ломтики хлеба замочите в молоке. Форму для запекания смажьте сливочным маслом, выложите в нее ряд ломтиков хлеба и посыпьте их тертой брынзой, положите новый слой хлеба и брынзы.

Выкладывая слои, учтите, что запеканка увеличится в объеме. Поверхность запеканки смажьте сливочным маслом, яйцом, взби-

тым с молоком, посыпьте солью и сыром. Поставьте в духовку на 45 минут, чтобы она запеклась и подрумянилась.

АРОМАТНАЯ ЗАПЕКАНКА С ВАРЕНОЙ ВЕТЧИНОЙ

Возьмите 400 г макарон, 200 г вареной ветчины, жир для смазывания формы, 250 г сливок, 2 яйца, 50 г тертого сыра, молотый черный перец, соль, сливочное масло.

Макароны отварите и откиньте на дуршлаг. Ветчину нарежьте мелкими кубиками. Сливки и яйца смешайте с половиной сыра, посолите, поперчите. Добавьте ветчину и перемешайте с макаронами. Заполните этой массой смазанную жиром форму и посыпьте оставшимся сыром. Сверху выложите ломтики сливочного масла и запекайте в духовке 25 минут.

Светлана СУХАНОВА.
Оренбург.

ГОРЧИЧНЫЙ ТОРТ

Яйцо взбейте со стаканом сахара до пены, затем добавьте стакан кефира (простокваши, сыворотки), размешайте, положите 3 столовые ложки сливочного масла, чуть-чуть посолите, добавьте муку так, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны.

Отдельно смешайте в кружке по чайной ложке соды и сухой горчицы, погасите крутым кипятком, сразу перемешайте. Быстро влейте в тесто и поставьте в духовку.

Готовый торт можно промазать любым кремом, например заварным, или вареной сгущенкой.

Валентина ЯКОВЛЕВА.
пос. Михайловка Иркутской области.

взбитыми с молоком, и запеки-
те в сильно нагретой духовке.

*Когда у нас дома бы-
вают гости, то специ-
ально для детей я го-
товлю забавное печенье
"Ежики".*

ДЕТСКИЕ ЕЖИКИ

200 г маргарина пору-
бите и разотрите с 3 стака-
нами муки. Отдельно сме-
шайте желтки четырех ва-
ренных яиц с тремя столовы-
ми ложками сметаны, до-
бавьте половину чайной
ложки соли.

Соедините обе массы,
влейте половину чайной лож-
ки соды, гашенной уксусом,
и замесите крутое тесто. Рас-
катайте в тонкий пласт, рюм-
кой вырежьте кружочки, на
каждый положите сладкую на-
чинку из яблочного пюре,
мармелада, джема или изю-
ма с орехами, пропущенны-
ми через мясорубку. Выпе-
кайте на противне, посыпан-
ном мукой, минут 15-20, а
затем обмокните в горячую
глазурь и посыпьте крошкой
из толченых орехов, измель-
ченных кукурузных или ри-
совых палочек.

Для глазури смешайте три
столовые ложки какао и ста-
кан сахарного песка, добавь-
те 10 столовых ложек молока,
размешайте и кипятите 5 ми-
нут.

Готовые "ежики" выложи-
те на блюдо и поставьте на
ночь в холодильник.

Елена ПЕТРОВСКАЯ.
г. Светлоград
Ставропольского края.

румяной корочки. Подавая, по-
лейте запеканку растопленным
маслом (20 г).

ХОЛОДНЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

Вам потребуется 350 г отва-
ренных свежих или сушеных гри-
бов, 2 луковицы, кислое яблоко,
стакан сметаны, зелень петруш-
ки, сельдерея, укроп; соль, са-
хар, уксус, горчица - по вкусу.

Грибы, лук, яблоко мелко
нашинкуйте. В сметану добавь-
те соль, сахар, уксус и горчицу.
Залейте этим соусом грибы,
яблоко и лук. Сверху посыпьте
зеленью. Подавайте к холод-
ным закускам или горячему от-
варному картофелю.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

На 6 яиц потребуется 150 г
отварных грибов, 4 кильки пря-

И СОУС, И САЛАТИК

ного посола, 3 столовые лож-
ки растительного масла, 3 сто-
ловые ложки майонеза, зелень
петрушки.

Сваренные вкрутую яйца
разрежьте вдоль на 2 части.
Желтки выньте и разотрите.
Грибы нашинкуйте, слегка
обжарьте их в растительном
масле и охладите. Затем
смешайте с растертыми яич-
ными желтками, мелко на-
резанной килькой и майо-
незом. Полученной массой
наполните яичные белки и
украсьте веточками петруш-
ки.

ГРИБНОЙ ГУЛЯШ

Возьмите 600 г свежих гри-
бов, 4 луковицы, 4 столовые
ложки жира, 2 стручка сладкого
перца, 2 столовые ложки муки,
2 столовые ложки томата-пюре,
полстакана сметаны, соль, пе-
рец по вкусу.

Грибы и лук нарежьте, слег-
ка поджарьте на жире, добавь-
те мелко порезанный перец и
тушите до готовности. Обжа-
ренные грибы посыпьте му-
кой, добавьте томат-пюре, сме-
тану, заправьте солью, перцем
и тушите еще несколько ми-
нут.

ГРИБНОЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ

На 400 г соленых или отва-
ренных грибов возьмите 3 картофе-
лины, огурец, 2 головки репчатого
лука, 100 г консервированного
зеленого горошка, 2 помидора, 2
сваренных вкрутую яйца. Для за-
правки возьмите стакан сметаны,
соль, сахар, горчицу. Укроп, зе-
лень петрушки - для украшения.

Грибы, картофель, яйца,
лук, помидоры и огурец мелко
порежьте, добавьте зеленый
горошек. Приготовьте заправ-
ку и залейте ею подготовлен-
ные продукты. Сверху укрась-
те зеленью.

Надежда НОРКИНА.
Нижний Тагил
Свердловской области.

СЛАДКИЕ ШАРИКИ

РУМЫНСКИЕ КОНФЕТКИ

Вам потребуется 250 г лю-
бого печенья, 100 г измельчен-
ных ядер грецких орехов, 150 г
сахара, 3 столовые ложки рома
или вина, 3 столовые ложки ма-
линового или абрикосового ва-
ренья, 30 г какао и немного
сахара для посыпки.

Хорошо перемешайте все
продукты, кроме сахара и какао
(их надо перемешать отдель-
но). Из основной массы сфор-
мируйте маленькие шарики и
обваляйте их в смеси сахара и
какао.

ШОКОЛАДНЫЕ ШАРИКИ

Возьмите 300 г измель-
ченных ядер грецких орехов,
250 г сахарной пудры, 50 г
порошка какао, 4-5 столовых

ложек коньяка, рома или вина,
2 яйца. Все компоненты вы-
месите до однородной мас-
сы. Мокрыми руками сформир-
уйте шарики и дайте им под-
сохнуть.

На следующий день обжа-
тайте их в смеси сахара и какао,
положите в коробку от конфет.

ОРЕХОВЫЕ КОНФЕТЫ

Приготовьте 200 г очищен-
ных грецких орехов, желтки двух
сваренных вкрутую яиц, 140 г
сахарной пудры, 20 г какао,
измельченную цедру половины
лимона, чайную ложку коньяка.

Орехи мелко истолките и
разделите на две неравные ча-
сти. Большую часть смешайте с
остальными продуктами, сде-
лайте небольшие шарики и об-
валяйте их в оставшихся оре-
хах.

КОНФЕТЫ ИЗ ИНЖИРА С ОРЕХАМИ

Вам потребуется 500 г ин-
жира, по полстакана сахарной
пудры и молотых грецких оре-
хов, цедра лимона.

Инжир пропустите через
мясорубку, орехи и апельси-
новую цедру измельчите. Пе-
ремешайте все продукты, сде-
лайте шарики и дайте им под-
сохнуть.

ИРИСКИ

Возьмите 4 столовые ложки
сахарного песка, 2 столовые
ложки молока или сметаны.

Молоко и сахар выложите на
сковороду и кипятите на сред-
нем огне, постоянно помешивая,
пока масса не станет ко-
ричневой. Затем выложите ее
на противень, смазанный мас-
лом, и еще горячую разрежьте
на маленькие конфетки.

Анна ПИВОВАРОВА.
с. Киевское, РСО - Алания.

ГРИБЫ В ПИВЕ

На 500 г шампиньонов
возьмите 2 яйца, 120-150 г
пива, 70-80 г тертого сыра,
соль, муку по усмотрению.

Приготовьте смесь из яиц,
пива, растительного масла, тер-
того сыра и муки. Количество
продуктов регулируйте по сво-

ему усмотрению - должно по-
лучиться не слишком густое
тесто, как на оладьи. Обмакни-
те в него шляпки шампиньонов
и обжарьте в растительном мас-
ле. А ножки смешайте с остав-
шимся кляром и испеките ле-
пешку.

На блюдо нарежьте зелень
укропа и петрушки и уложите
обжаренные грибочки. Краси-
во, вкусно и необыкновенно!
Нам нравится, особенно детям.

Галина РАЙКОВА.
г. Чехов
Московской области.

ПРОСТЫЕ ВАФЛИ

Вам понадобится 250 г муки, чайная ложка пекарского порошка, яйцо, 250 г молока или сливок, 3 столовые ложки растопленного масла или маргарина, четверть чайной ложки соли, можно добавить 1-2 столовые ложки сахара - на ваш вкус.

Смешайте муку с пекарским порошком и солью, постепенно добавляйте молоко, смешанное с желтком и растопленным маслом. Взбейте тесто до образования однородной массы и дайте постоять 50-60 минут. Взбейте белок и перед выпечкой добавьте его в тесто.

Яйца взбейте с сахаром, добавьте растопленное масло, цедру. Дрожжи разотрите с чайной ложкой сахара, смешайте с теплым молоком и добавьте к яично-масляной смеси попеременно с мукой. Оставьте подниматься на час, еще раз взбейте и выпекайте.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ

Вам потребуется 2 яйца, столовая ложка сахара, соль, тертая цедра половинки лимона или ванилин, стакан молока, 15-20 г дрожжей, по 150 г муки и отварного картофеля, 3 столовые ложки растопленного сливочного масла или маргарина.

го порошка, пол чайной ложки соли, 3 яйца, 1,25 стакана молока, 200 г сметаны, по 3 столовых ложки растопленного сливочного масла и растительного.

Муку просейте в миску, смешайте с пекарским порошком и солью. Яичные желтки, молоко, масло и сметану взбейте и постепенно добавляйте к муке. Тесто вымешивайте до тех пор, пока оно не станет гладким и однородным, затем влейте растопленное масло. Под конец добавляйте взбитые белки и сразу выпекайте. При желании это тесто можно заправить красным перцем.

ЗАКУСКА И ДЕСЕРТ

СЛАДКИЕ ВАФЛИ

Вам потребуется яйцо, по 50 г сахара и сливочного масла или маргарина, 250 г молока, 125 г муки, немного соли.

Яйцо взбейте с сахаром, добавьте растопленное масло, соль, затем попеременно молоко и муку. Тесту дайте немного постоять и выпекайте.

СЛИВОЧНЫЕ ВАФЛИ

Приготовьте 200 г муки, стакан холодной воды, немного соли, 2 столовые ложки растопленного сливочного масла, 250 г сливок, 1-2 столовые ложки сахара.

Муку просейте в миску, добавьте холодную воду, немного соли, сахар, растопленное масло. Сливки взбейте, смешайте с тестом и сразу выпекайте вафли.

ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, 150 г творога, чайную ложку лимонной цедры, немного соли, 2-3 столовые ложки молока.

Яичные белки взбейте с са-

Муку просейте. Дрожжи разотрите с сахаром, добавьте теплое молоко, взбитые яйца, масло, ванилин или цедру и постепенно добавляйте муку. Холодный отварной картофель натрите на терке и смешайте с тестом. Дайте тесту подняться в течение часа и выпекайте тонкие вафли.

ДЕЛИКАТЕСНЫЕ ВАФЛИ

Приготовьте 150 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 3 яйца, 200 г картофельного крахмала, полстакана воды.

Масло или маргарин взбейте с сахаром, добавляйте, продолжая взбивать, по одному яичные желтки, крахмал и воду. Яичные белки взбейте в крепкую пену, добавьте в тесто, слегка помешивая. Выпекать нужно сразу.

СОЛЕННЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 25-30 г дрожжей, чайную ложку сахара, полстакана воды, 250 г муки, пол чайной ложки соли, 250 г молока, 100 г сливочного масла или маргарина.

ВАФЛИ ХРУСТЯЩИЕ

Приготовьте по 125 г муки, крахмала и маргарина или сливочного масла, 3 яйца, 175 г сахара, ванилин, соль. Маргарин разотрите с сахаром, по одному добавляйте яйца, ванилин, соль, муку, крахмал. Дайте тесту подойти в течение 30 минут, затем выпекайте.

Готовые вафли можно сразу же закатать трубочкой или в рожок и заправить начинкой. Мы привыкли, что начинка у вафель - крем или взбитые сливки. Но вафли могут подаваться не только к чаю или кофе, а быть закусочными - с другой холодной или горячей начинкой.

НАЧИНКА ИЗ СЫРА (холодная)

Возьмите 100-150 г подсушенного сыра, 2 столовые ложки сметаны, столовую ложку майонеза, красный или черный перец, пол столовой ложки томатной пасты. Сыр натрите и смешайте со сметаной, майонезом, томатом-пастой, пряностями.

НАЧИНКА ИЗ КУРИЦЫ

ЯСТВА СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ

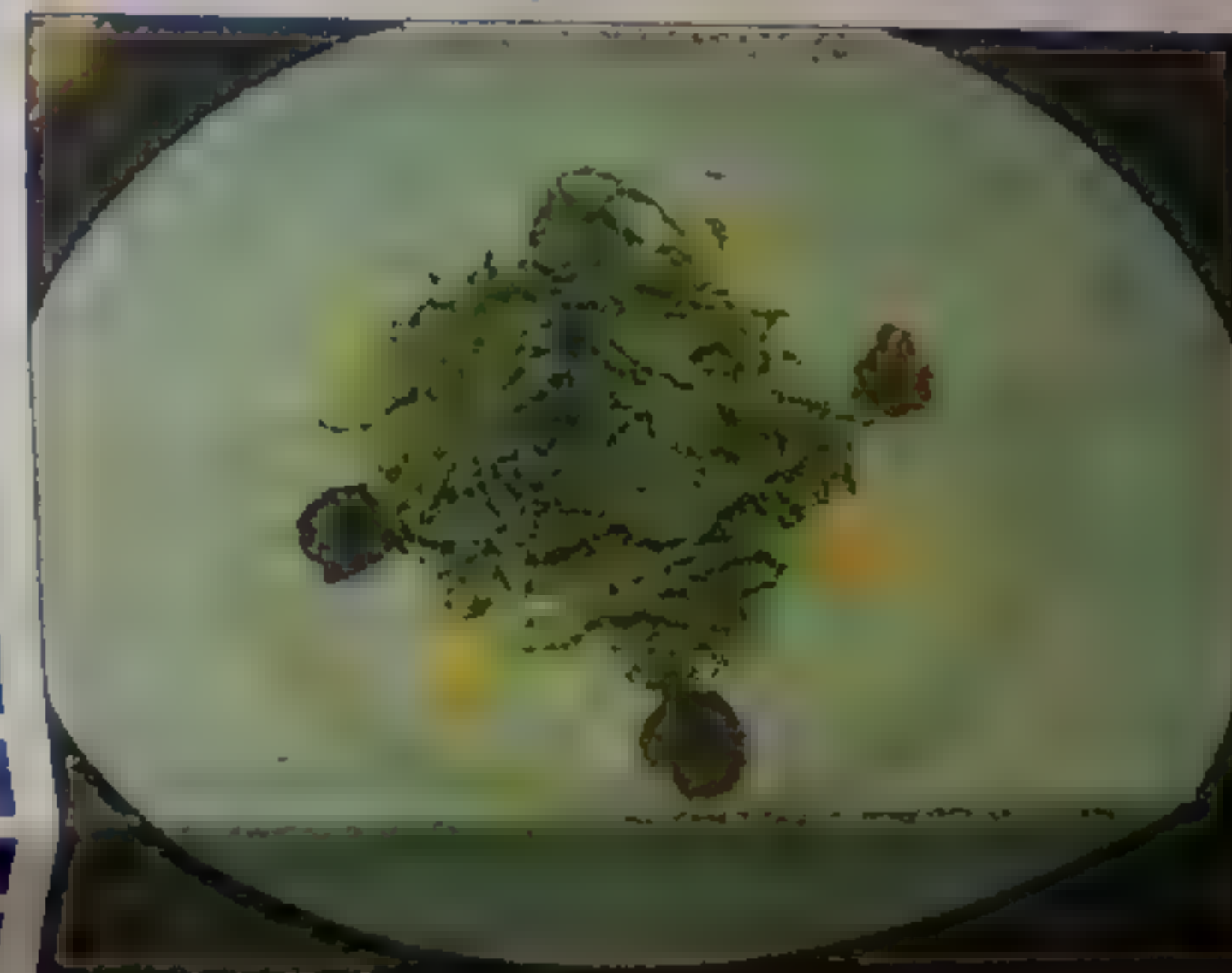
Блюда, предложенные поварами московских ресторанов "Граци" и "Бульвар", очень популярны среди жителей стран Средиземноморского побережья, тем не менее их вполне реально приготовить и в наших условиях.

САЛАТ ИЗ ОБЖАРЕННЫХ САРДИН С ОГУРЕЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Сардины разделать на филе и обжарить в растительном масле с обеих сторон до готовности. Любые овощи по вашему вкусу очистить, если надо - потушить, порезать, выложить на тарелку и обильно полить огуречным соком. Сверху на овощи выложить рыбу.



САЛАТ СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ



Перепелиные яйца сварите в мешочек. Листья салата тщательно промойте, выложите на тарелку, разомните руками, сбрызните оливковым маслом, добавьте очищенные от косточек оливки и зеленую приправленную спаржу. Креветки очистите и обжарьте в оливковом масле, а

в конце жарки добавьте сливочное масло и мелко порубленный чеснок. Жареные креветки также положите в салат. При желании можно добавить и анчоусы. Готовый салат выложить на

белки взбейте, смешайте с тестом и сразу выпекайте вафли.

ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, 150 г творога, тертую лимонную цедру, немного соли, 2-3 столовые ложки молока.

Яичные белки взбейте с сахаром, добавьте творог, растопленный жир, цедру, соль, смешанную с пекарским порошком, муку и молоко. Белки взбейте и смешайте с тестом перед самой выпечкой.

ВАФЛИ НА ДРОЖЖАХ

Вам понадобится 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 75 г сливочного масла или маргарина, соль, стакан молока, 20 г дрожжей, тертая цедра половины лимона, 200 г муки.

белки взбейте в крепкую пену, добавьте в тесто, слегка помешивая. Выпекать нужно сразу.

СОЛЕННЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 25-30 г дрожжей, чайную ложку сахара, полстакана воды, 250 г муки, пол чайной ложки соли, 250 г молока, 100 г сливочного масла или маргарина.

Дрожжи разотрите, добавьте теплую воду, молоко, сахар и соль. Муку просейте в миску, добавьте полученную теплую смесь и масло. Смешайте, взбивая, пока тесто не станет однородным и гладким. Поставьте тесто подниматься в теплое место.

СОЛЕННЫЕ ВАФЛИ С ПЕКАРСКИМ ПОРОШКОМ

Вам понадобится 250 г муки, чайная ложка пекарско-

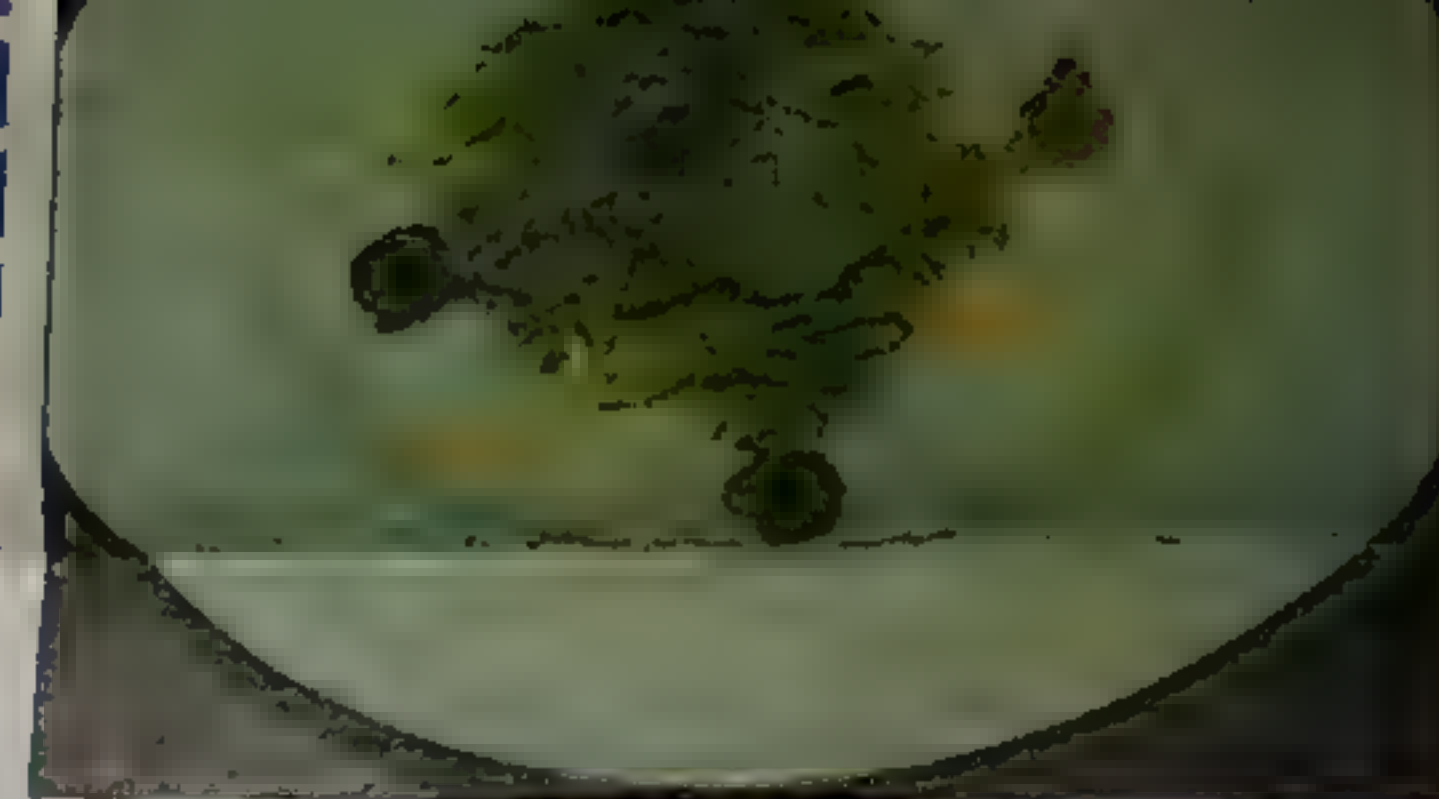
НАЧИНКА ИЗ СЫРА (холодная)

Возьмите 100-150 г подсушенного сыра, 2 столовые ложки сметаны, столовую ложку майонеза, красный или черный перец, пол столовой ложки томатной пасты. Сыр натрите и смешайте со сметаной, майонезом, томатом-пастой, пряностями.

НАЧИНКА ИЗ КУРИЦЫ (горячая)

Нарежьте кубиками отварное мясо курицы. Масло растопите в кастрюле, добавьте муку, прокалите до светло-коричневого цвета, подлейте бульон, прокипятите, положите мясо курицы, если есть - грибы, потушите несколько минут, заправьте лимонным соком, перцем.

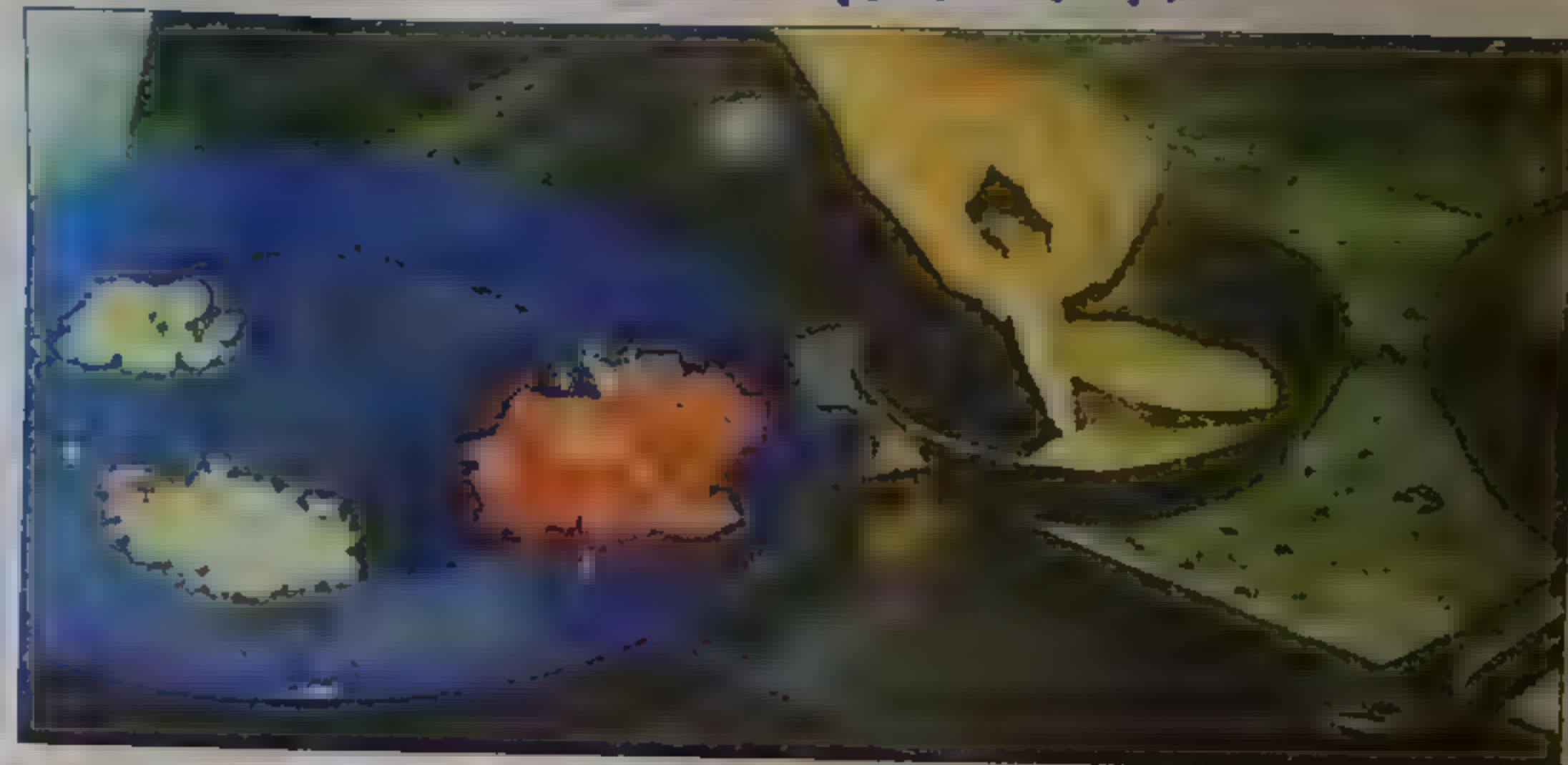
Октябрина БАДМАЕВА.
с. Мухоршибирь, Бурятия.



тщательно промойте, выложите на тарелку, разомните руками, сбрызните оливковым маслом, добавьте очищенные от косточек оливки и зеленую припущенную спаржу. Креветки очистите и обжарьте в оливковом масле, а

в конце жарки добавьте сливочное масло и мелко порубленный чеснок. Жареные креветки также положите в салат. При желании можно добавить и анчоусы. Готовый салат выложите на тарелку, а по краям разложите разрезанные пополам перепелиные яйца. Сверху на салат выложите порезанный тонкими ломтиками сыр "Пармезан".

ФИЛЕ ОКУНЯ ПОД ПЕТРУШЕЧНЫМ СОУСОМ "ПИКИЛА"



Для приготовления соуса возьмите чеснок и петрушку в соотношении 1 к 2 и мелко порубите. Затем залейте оливковым маслом, чтобы масса стала пюреобразной.

Филе рыбы с кожей обсушите, посолите, поперчите, обжарьте в оливковом масле до готовности. Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на оливковом масле, добавьте

белое вино, хлеб, порезанные кубиками помидоры, поперчите и потушите минуты три. В конце добавьте соус "Пикила".

На тарелку выложите соус "Пикила", затем тушеные лук, чеснок, помидоры, сверху жареного окуня. Для украшения используют баклажаны, обжаренные во фритюре до золотистого цвета.



Так как я часто хожу в тундру на рыбалку-охоту, делюсь с вами своими рецептами охотничьих блюд. Их так же можно приготовить и дома, нужно только поменять некоторые компоненты.

ЗАПЕЧЕННАЯ ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

Выпотрошите любую пойманную рыбу. Грибы, дикий лук и чеснок нарежьте мелко и посолите. Затем возьмите горстку ягод: клюквы, брусники, голубики и наполните этим рыбу.

Рыбу заверните в лист лопуха и обмажьте глиной, положите в ямку под неостывшими углями костра, и через полтора часа она готова. Потрескавшуюся глину снимите, а лопух разверните.

В домашних условиях глину можно заменить крутым тестом, а обмазывать сметаной или майонезом.

ШПИГОВАННАЯ КУРОПАТКА

С куропатки снимите шкуру, чулком вместе с перьями,

разрежьте тушку по хребту, выпотрошите, вымойте, затем на 2 часа положите в молоко, так как мясо куропатки жестковато, как и у любой дикой птицы.

Затем нарежьте брусочками сало. Можно брать любое - свежее, соленое, а лучше копченое из-за привкуса и запаха. В тушке сделайте надрезы и вложите сало в кармашки, посолите, поперчите и сложите в утятницу. Налейте молоко, разбавленное водой, и тушите, добавив лук и морковь, а часа через 2 засыпьте столовую ложку ягод: клюквы или брусники. Гарниром может быть и тушеная капуста, и отварной картофель, а вместо соуса можно подать бульон, в котором тушилась куропатка.

УГОЩЕНИЕ ИЗ ТУНДРЫ

СОУС "ЛОРА"

Этот соус придумала я сама лет 20 назад, и мои гости-друзья дали ему название "Лора" в честь меня.

Возьмите томатный сок, доведите до кипения, но не кипятите, сделайте основу из грецких или арахисовых орехов, чеснока, любой нарезанной зелени (петрушки, укропа, зеленого лука, можно добавить базилик, кинзу - все по вашему вкусу).

Орехи, чеснок, зелень, соль и перец разотрите в ступке, чтобы получилось пюре. Залейте его горячим томатным соком. Консистенция соуса должна быть, как у сметаны. Соус можно подавать к любому мясному или рыбному блюду.

Лариса КОРОЛЕВА.
Воркута.



КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ

Несколько месяцев сотрудницы журнала "Спрос" испытывали на своих шевелюрах действие 12 шампуней для окрашенных волос. Их задачей было выяснить, насколько правдивы обещания изготовителей о том, что эти шампуни сохраняют яркость цвета и обеспечивают бережный уход за волосами.

Как известно, окраска волос химическими красителями наносит волосам ощутимый вред. Если в нормальном состоянии ороговевшие чешуйки волоса (кутикулы) находят друг на друга, как черепица на крыше, и создают некую защитную оболочку, то под воздействием краски они раскрываются, обнажая внутренние слои волоса - сердцевину и кору. Лишенные защиты волосы тускнеют, ломаются, а из-за недостатка влаги становятся похожими на солому. Сохранить на таких волосах краску - задача не из простых: она будет быстро вымываться.

Изготовители шампуней для окрашенных волос уверяют, что их продукция поможет избежать или, по меньшей мере, смягчить негативные последствия окрашивания. Се-

годня такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

- для чистоты эксперимента.

Испытания длились несколько месяцев - за это время каждая участница проверила на себе действие всех шампуней и имела возможность сравнить, насколько хорошо они:

- промывают окрашенные волосы;

- сохраняют стойкость окраски;

- придают волосам блеск;

- обеспечивают легкое расчесывание.

Кроме того, оценивалось оформление флаконов с точки зрения полноты информации. По этому поводу замечания были лишь к трем образцам. Так, производители **Shauma** и **Londial** не указали способ применения своих шампуней, а на этикетке шампуня **Nivea** нет информации о дистрибьюторе в России.

Что касается функциональной части испытаний, то дамы-участницы пришли к следующим выводам.

- "Сохраняет цвет окрашенных волос" - в полной мере это рекламное обещание неприемлемо ни к одному из образ-

цов теста. Поэтому ни один шампунь не удостоился оценки "отлично".

- Другое заявление изготовителей - о том, что шампуни оказывают щадящее влияние на окрашенные волосы, в ряде случаев показалось испытательницам справедливым. Так, после применения шампуней **Nivea**, **Shauma**, **Cliven** и **Londial** волосы блестят, хорошо расчесываются и легко укладываются, а шампуни **Wella** и **Sunsilk**, по мнению большинства, даже не требуют использования кондиционера и бальзама.

Непросто оказалось расчесать волосы, вымытые шампунем **Palmolive**.

Серебряная роса и **Дева** неважно справились с главной задачей шампуня - мытьем волос.

Промыть волосы шампунями **Ворожея** и **Herbina** вряд ли удастся с одного раза, зато потом кондиционер может и не понадобиться.

Лучшее соотношение цена/качество продемонстрировал шампунь **Timotei**.



вид. Именно такие шампуни выпускают многие косметические компании. Это не лечебное, а скорее - профилактическое средство. От него требуется (помимо мытья, конечно) сохранить яркость и насыщенность цвета волос и придать им здоровый

Итак, желающих участвовать в эксперименте найти было не сложно. Ими стали все сотруд-

ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ!



1600
рублей

Цена чудо-печки
указана с учетом
доставки почтой.

ФАЛЬКО-ЕККЕЛЬ

Чудо-печка по немецкой лицензии

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Обогреет дом и дачу, защитит от неожиданных холодов парники и птичники, **приготовит** пищу. Не требует трубы дымохода и вытяжки. Практически не дает запаха, безопасна в эксплуатации, компактна. Вес 5,5 кг. Работа без дозаправки 15 часов. Топливо: дизельное (солярка), керосин. Расход 2л/сут.

ПРИГОТОВЛЮ САМ К СТОЛУ

Домашняя
копильня



Чудо-печка
Фалько-Еккель



Понятие "снэки" пришло к нам с Запада в середине 90-х годов. Сегодня хрустящие легкие закуски для россиян активно

ТАКЖЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ

избежать или, по меньшей мере, смягчить негативные последствия - окрашивания. Се-

Итак, желающих участвовать в эксперименте найти было не сложно. Ими стали все сотруд-

ополаскива-
телем, апро-
бантов по-
просили это-
го не делать

Понятие "снеки" пришло к нам с Запада в середине 90-х годов. Сегодня хрустящие легкие закуски для россиян активно производят отечественные компании. Дело доходит до анекдотов.

СНЭКИ - ЭТО НЕ ЕДА

Читательница О. Арцишевская из города Сухой Лог Свердловской области сообщает об упаковке кукурузных палочек "Витек" производства одноименного ООО из Екатеринбурга. На упаковке данные о составе и калорийности продукта приведены на русском и казахском языках - видимо, фирма размахнулась также и на экспорт. Однако почему-то на русском указано: 6 г белков, 72,5 г углеводов и 298 килокалорий энергетической ценности, а на казахском соответственно - 7,8, 76,2 и 398. Известно, что казахская кухня отличается высокой калорийностью. Но ведь она не может быть выше в одной и той же пачке продукта. Не дай Бог, экспорт ООО "Витек" распространится и на другие страны - каких откровений можно еще ожидать?

Вместе с тем, даже если подобную продукцию производит не какой-нибудь "Витек", а серьезная компания, дело обстоит не так уж смешно. Вот вы берете, скажем, "Сухарики-гренки ржаные копченые" известной московской фирмы ООО "Емеля". Обратите внимание на упаковку. Там, кроме названия, написано: "Это ис-

ящая из натуральных продуктов", в составе отмечено: "Идея: тичная натуральной пищевой добавка - ароматизатор "копчености". И так они "натурально" ароматизируют и грибы, и сыры, и прочую всячину. Вкусно, наверное. Но что такое эти самые ароматизаторы, консерванты, вкусовые добавки? "Практически все они наносят удар по печени, - говорит диетолог Института питания кандидат медицин-

от американо-канского, в США он составляет до 20 процентов потребительской корзины (около 10 кг на человека в год) и даже европейского - 2-3 кг. На жителя России приходится пока 450 г в год, однако их потребление быстро растет.

В снеках на самом деле нет



ских наук Валентина Матушевская. - Поскольку их нейтрализует именно печень. К тому же ей приходится "работать" с жирами снежков, в том числе скрытыми в обозначении на упаковке". И все-таки мы еще здоровая нация. Сегодняшний уровень потребления снежков еще далек

ничего страшного. Кушайте, но не во вред здоровью. Излюбленный наш продукт - картофельные чипсы. Они бывают двух видов: "хрустящие натуральные" и "воздушный картофель". Первые имеют более натуральный и ярко выраженный вкус ("Lays", "Estrella", "Посадс-

кие купола", "Московский картофель", "Наш чемпион"), они впитывают большое количество масла и, естественно, содержат больше калорий. Для производства "хрустящего картофеля" используют специальные сорта, остальные ухудшают качество готового продукта.

"Воздушный картофель", или "восстановленные чипсы" ("Малахит", "Трэк" и другие), производят по особой технологии. Они имеют постоянное качество, поскольку физические и вкусовые свойства поддерживаются даже при использовании разных сортов картофеля. Кроме того, эти чипсы менее калорийны и потому менее вредны.

Любовь россиян к орешкам сформировалась на фоне дешевого китайского арахиса. Хотя число марок на нашем рынке достигает сейчас почти 40, разница между ними только в сырье - лидирующие мировые компании используют калиброванные орехи аргентинского или индийского производства. Большинство же

компаний закупают дешевый китайский арахис, который крупнее индийского, но уступает в мягкости и жирности и как следствие - вкусу.

Сухарики - яркий пример удачно возрожденного национального продукта. Специалисты отмечают, что все больше любителей пива переходят с орешков и чипсов на сухарики. Во-первых, низкая цена - 5-6 рублей. Во-вторых, многие считают, что под хруст этого снежка работает лучше. Среди других примеров новых, а точнее, забытых национальных продуктов можно назвать кедровые орешки и очищенные семечки подсолнуха.

И все же при всем разнообразии снежков на любой вкус и к любому случаю следует помнить, что они не должны заменять нормального полноценного питания. Медики предупреждают: это не самый полезный продукт. Даже для здорового взрослого человека.

Алексей МЯСНИКОВ.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

1600
рублей

Цена чудо-печки
указана с учетом
доставки почтой.

ПРИГОТОВЛЮ САМ К СТОЛУ КАРБОНАТ И ВЕТЧИНУ!

С помощью этой коптильни всего за 1,5 часа вы сможете самостоятельно в домашних условиях приготовить деликатесы из мясных и рыбных продуктов и полуфабрикатов.

Цена домашней коптильни указана с учетом доставки почтой.



790
рублей

Габариты 39,5 x 32,5 см
Масса 5,3 кг

Обогреет дом и дачу, защитит от неожиданных холодов парники и птичники, **приготовит** пищу. Не требует трубы дымохода и вытяжки. Практически не дает запаха, безопасна в эксплуатации, компактна. Вес 5,5 кг. Работа без дозаправки 15 часов. Топливо: дизельное (солярка), керосин. Расход 2л/сут.

чудо-печка
Фалько-Еккель

☒ **ЗАКАЗЫВАЙТЕ!**
НАЛОЖНЫМ ПЛАТЕЖОМ!

ФПО
Полный адрес.

Наш адрес: 101000, Москва, Липовича, 2/
ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖНЫМ ПЛАТЕЖОМ Б/С

ДРУГ ДОМА

№45/253

2002

Декабрь

Выходит
четыре раза
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ МАРИНЫ МОГИЛЕВСКОЙ



ИЗ МАНКИ, А НЕ КАША

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 44 кулинарный приз получает **Татьяна ШЕВЧЕНКО** из пос. Береза Самарской области, предложившая большое меню блюд, приготовленных из манки. Приз получает также **Ольга Сергеевна ДОЛЬЧИНА** из Кемерово, рассказавшая, какую замечательную подушку-игрушку она сшила своему маленькому внуку.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть





Марина Могилевская
снимается много. Ее по-
любили за роли в сериа-
лах: "Марш Турецкого",
"Каменская", "Москов-
ские окна", "Семейные
тайны", "Пятый угол".

До работы на телевидении Марина была ведущей актри-
сой Киевского театра русской
драмы имени Л. Украинки. Сыг-
рала весь репертуар - от "Коро-
левских игр" Горина до пьесы
Островского "Бешеные день-
ги". Год назад дебютировала и
на Московской сцене в спектак-
ле по пьесе Нила Саймона "Слу-
хи" в антрепризе Вадима Дуб-
ровицкого.

Марина - замечательная хо-
зяйка, у нее очень уютно и кра-
сиво в доме, повсюду букеты и
композиции, сделанные ее ру-

ками из засушенных цветов. Она
прекрасно готовит. Причем сама
придумывает оригинальные
блюда для гостей и близких лю-
дей.

Вот один из ее фирменных
рецептов. Вам потребуется 1 кг
баранины на ребрышках, гото-
вая долма (полуфабрикат) - 1 кг.

Для соуса: пол-литра кефи-
ра, 4 зубчика чеснока, 3 пучка
зелени - укроп, петрушка, кин-
за, соль по вкусу.

В большую кастрюлю поло-
жите баранину, сверху - долму.
Варите без добавления воды,

соли и специй на маленьком
огне с закрытой крышкой
часа 2,5-3.

Соус делается так: в пол-
литра кефира выжимается 4 зуб-
чика чеснока, мелко рубится зе-
лень, по вкусу добавляется соль.

Когда мясо будет готово, вы-
ложите все на большое блюдо и
сверху полейте соусом. Полу-
чается очень вкусно и съедает-
ся все в один миг. Попробуйте,
не пожалеете.

Записала
Татьяна ЯМЩИКОВА.

"Друг дома" в каждом номере прово-
дит опрос читателей. А чтобы отвечать
было веселее, установлен своего рода
призовой фонд, который составляет
3000 рублей на каждый выпуск "Друга
дома". Все вырезанные из газеты, за-
полненные и присланные в редакцию
анкеты будут разыграны, и по принципу,
кому больше повезет, при помощи
компьютера будут определены счаст-
ливчики - двенадцать читателей, кото-
рым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из
каждого очередного номера должна быть
отправлена в редакцию **до определен-
ной даты**, в данном случае - **до 23
декабря 2002**

года. Дату будем
определять по
почтовому штемпелю. Если есть желание,
присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга
дома" № 47 за прошлый год в счастли-
вую дюжину попали **Любовь Михайлов-
на АНДРИЕНКО** из Санкт-Петербурга,
Людмила Михайловна БАТУРИНА из Аба-



Людмила ПУРЫГИНА

канана, **Татьяна Лео-
нидовна ГЕРАСЬКИ-
НА** из Волгограда,
**Людмила Анатоль-
евна ГЕТТЕ** из с. Ок-
тябрьское Омской
области, **Светлана
Викторовна КАЛУ-
ГИНА** из г. Михайлов
Рязанской области,
**Тамара Алексан-
дровна КОТОВА** из
Мурманска, **Евгения
Геннадьевна ЛИТВИНЕНКО** из пос. Такси-
мо, Бурятия, **Лидия Ивановна ЛУШНИКО-
ВА** из г. Куртамыш Курганской области, **Анна
Владимировна МАНУЛИНА** из г. Егорьевск
Московской области, **Людмила Ивановна
МЕРЖВИНСКАЯ** из г. Рыбинск Ярославской
области, **Антонина Федоровна ПРЯХИНА**
из д. Ясная Поляна Тульской области и **Люд-
мила Викторовна ПУРЫГИНА** из г. Арка-
дак Саратовской области.

Поздравляем победителей!



**Лидия Ивановна
ЛУШНИКОВА**



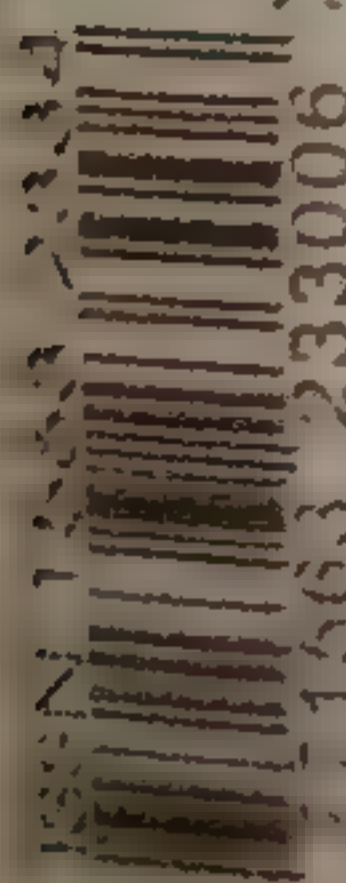
**Евгения Геннадьевна
ЛИТВИНЕНКО**

ХОРОШИЙ СОВЕТ

Дорогие читатели!

Напоминаем, что одновре-
менно с этим номером "Друга
дома" вышло и его очередное
приложение "Хороший совет".
В этом сборнике вы найдете
массу оригинальных советов,
как украсить свой дом к Ново-
му году.

Требуйте новый сборник у
распространителей печатной
продукции.



Совсем мало
времени осталось
до завершения
подписки на "Друга дома"
на I полугодие 2003 года.
Чтобы получать любимую газету без хлопот
и проблем, поторопитесь на почту, возьмите
Объединенный каталог "Пресса России" (он
зеленого цвета), откройте 1-й том на 90-й
странице, найдите наш индекс - 34199 и
оформите подписку на I полугодие 2003 года.
С "Другом" - не расставайтесь!

**ПОТОРОПИТЕСЬ
НА ПОЧТУ!**

"Друг дома" № 45

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Покупали ли вы приложения к "Другу дома"?
Да, нет, их у нас не продают (нужное подчеркнуть)

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый
(нужное подчеркнуть).
Чтобы принять участие в розыгрыше призов,
ответы необходимо отправить до 23.12.2002 г.



Известие о том, что ваш ребенок собирается пригласить на свой день рождения друзей, редко у кого из родителей вызывает восторг. Мало того, что обойдется в копеечку, это еще целый день утомительного детского хаоса и жуткий кавардак, который обязательно устроят в вашем доме эти маленькие гости. Но если подумать, то для ребят важно не столько угощение, сколько сама атмосфера праздника. Детей надо чем-то занять, чтобы они забыли обо всем на свете.

НЕСКУЧНЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ



Поэтому подготовкой к очередному дню рождения мы занялись вместе с Сережей заранее. Для начала решили, сколько гостей будем приглашать и кого именно. Недели за полторы каждый предполагаемый визитер получил красочное приглашение. Сережа у нас большой фантазер, и сочинить смешной текст приглашения для каждого гостя нам особого труда не составило. Потом мы начали думать, чем же мы своих гостей будем развлекать. Выбрали игры, решив их простимулировать вручением пустяковых призов (за самую быструю реакцию, за самый громкий или, наоборот, тихий голос) или отыгрыванием фантов, которое потом превратилось в замечательный концерт. Комнату решили украсить плакатами и рисунками. А каждый столовый прибор увенчать воздушным шариком с именем гостя, чтобы все знали, куда сесть, и не было ненужных споров и суеты.

Но "гвоздем" нашей программы мы решили сделать конкурс по лепке печенья - необыкновенного, цветного. Конечно, для этого пришлось изобрести кое-какую подготовку, а главное - найти рецепт для теста. Тесто должно было

быть особым, которому не страшны даже детские ручки, которые будут мять, тискать и лепить, как пластилин. И рецепт такого теста я нашла. Оно по этому рецепту не расплывается и прекрасно сохраняет форму. Его легко сделать цветным, и при выпечке цвета сохраняются. И последнее: печенье из него получается очень даже вкусное!

Рецепт теста

На одну порцию возьмите 2 тонких чайных стакана муки (наполовину или на треть можно заменить муку картофельным крахмалом), три четверти стакана сахарного песка, 2 яйца, 200 г масла или сливочного маргарина и щепотку соли.

Высыпьте на стол муку и песок. Нарежьте туда же масло или маргарин (из холодильника) и руками соедините жир, муку и сахар в мелкую крупку. Разбейте

в чашку яйца, посолите и перемешайте. Замесив тесто, вылейте яйца в углубление, сделанное в сухой смеси. Закройте его салфеткой и положите на нижнюю полку холодильника. Там оно может лежать дня два-три. Для того чтобы сделать тесто цветным, можно воспользоваться пищевыми кондитерскими красителями, а можно получить красный цвет из свеклы, а коричневый - из порошка какао (2 столовые ложки какао нужно, наоборот, добавлять в сухую смесь муки, сахара и масла и только после этого влить яйца).

Итак, к праздничному дню у вас должны иметься в наличии большая клеенка, кухонные фартуки по количеству гостей, а в холодильнике лежать три колбаски теста - коричневая, желтая и красная. Лучше заранее приготовить теста побольше, чтобы хватило на всех и надолго.

Часть желтого теста надо раскатать до толщины 3-4 мм и формочками для печенья нарезать заготовки - разные круги, овалы, полумесяцы - и отдать все это детям, а они уж незамедлительно превратят все это в самые разные цветочки-ягодки, сказочных зверюшек и всевозможных милых монстров.

У нас конкурс прошел на "ура". От стола невозможно было за уши оттащить. Срочно потребовалась еще одна порция теста. Ну а потом конечно же была дегустация с поиском "своих" рожиц и много смеха.

А что касается праздничного застолья, то в каждой семье свои фирменные блюда: салаты, пироги, торты. Но по своему опыту, опять же, знаю, что с особым наслаждением они поглощаются детками, когда красиво украшены всевозможными грибами и зайцами из вареных яиц, зубас-

тыми крокодилами из огурцов. У нас самой большой популярностью пользовались "жуки под снегом" (чернослив, фаршированный смесью из сыра и орехов, залитый сметаной).

Здесь, по-моему, нужно поменьше шика, побольше выдумки и не забыть придумать заманчивое название каждому блюду - подать его с "помпой".

Думаю, такой вот день рождения надолго останется в памяти, но главное - ваш ребенок обязательно оценит, что вы к его делам относитесь на полном серьезе и участвуете в них на равных. А воспоминание о семейных праздниках, я надеюсь, по наследству обязательно перейдет к его детям!

Любовь УСТЬЯНЦЕВА.
с. Огнево Челябинской области.

конкурс по лепке печенья - необыкновенного, цветного. Конечно, для этого пришлось провести кое-какую подготовку, а главное - найти рецепт для теста. Тесто должно было

тапина и щепотку соли. Высыпьте на стол муку и песок. Нарежьте туда же масло или маргарин (из холодильника) и руками соедините жир, муку и сахар в мелкую крупку. Разбейте

фартуки по количеству гостей, а в холодильнике лежать три колбаски теста - коричневая, желтая и красная. Лучше заранее приготовить теста побольше, чтобы хватило на всех и надол-

роги, торты. Но по своему опыту, опять же, знаю, что с особым наслаждением они поглощаются детками, когда красиво украшены всевозможными грибочками и зайцами из вареных яиц, зубас-

юсь, по наследству обязательно перейдет к его детям!

Любовь УСТЬЯНЦЕВА,
с. Огнешево Челябинской области.

Учителя жалуются: среди подростков страшно ходить по коридору. Мама, которые изредка наведываются в школу, в ужасе: звонок, распахивается дверь и, сметая все на пути, из школы вырывается толпа последними словами ругающихся мальчишек... Вчерашняя тихоня-дочка тоже неожиданно грубо реагирует на мягкое мамино: "Покушай..." - "Отстань!" Ершистые в классе, замкнутые дома, агрессивные на улице. "Что стало с детьми? - недоумевают родители. - Словно нам их подменили".

Давайте попробуем разобраться. Реакцию детей в этом возрасте внешне действительно можно принять за самоутверждение. Однако при глубоком анализе оказалось, что не самоутверждение - психическое основание агрессии и грубости, а... стремление к самостоятельности.

До 12 лет ребенок - в семье и школе, вообще везде, где бы ни находился, - впитывает, накапливает, запечатлевает отношения между взрослыми, все, что происходит в окружающем его мире. Вот дома мать самоутверждается перед отцом: "Я не буду опять разогревать борщ!" Отец в свою очередь не уступает матери: "Что ж! Переживу без ужина!" Теща (свекровь) становится в позу: "Я вам не прислу-

- По исследованиям, проведенным среди школьников в возрасте от 12 до 14 лет, - говорит ведущий психолог краснодарского краевого Центра социальной реабилитации детей и подростков Тамара ПАВЛОВА, - до 97 процентов учеников и учениц находятся в состоянии самоутверждения. Такой вывод можно сделать по существующим методикам.

га выносить ведра и мыть тарелки!" Ну и так далее. Естественно, что и реакция детей в такой семье к 12 годам на любую просьбу взрослых становится прямо противоположной. Дочь подросла, мать ждет от нее помощи, заботы, участия, взамен - равнодушие, лень. Фраза "ну сколько раз можно повторять" становится ключевой.

Увы, исследования показывают, что самоутверждение между взрослыми происходит более чем в 90 процентах семей. Не имея возможности сильно и полно самореализовываться социально, взрослые "выпускают пары" внутри семьи. Разряжаются друг на друга и, к сожалению, на де-

тях. Особенность "критического" подросткового возраста в том, что к 12 годам ребенок начинает активно проживать до сих пор лишь теоретически усваиваемый опыт. Причем не с 7-10 лет, как думают взрослые папы и мамы, а с самого раннего возраста.

Точнее, от рождения. Самые первые сильные впечатления - и не просто впечатления, а способ общения и способность отношения к окружающим людям - схватываются и перенимаются ребенком от взрослых с первых часов жизни и до 3 лет. В таком именно возрасте, когда большинство родителей процесс воспитания откладывают на потом: "Пусть растет, потом научим". А потом-то бывает уже и поздно учить...

Итак, все запечатленное до 12 лет выливается в самостоятельное переживание, поступки. И не просто, а еще и в умноженном виде. Таковы глубинные свойства человеческой психики. Сила умножения у разных детей разная, но она проявляется всегда. И тогда родители недоумевают, откуда в сыне, вчерашнем "зайчике", вдруг открывается столько злобы, а в дочери - эгоизма. Родители встречаются с тем, что посеяли в детях. Это жесткая, к сожалению, и очень горькая закономерность.

Если в доме негативные проявления в течение многих лет ничем позитивным не гасятся, попросту говоря, если ребенок ни в ком не встречает добра, его душевные силы оскудевают, поэтому и энергетика срыва порой достигает огромных размеров. Пустяковая зацепка - немедленный взрыв. Малейшее давление - гнев, ненависть, сопротивление. Может про-

исходить и наоборот - закручивание всего негативного вовнутрь. Особенно у девочек. Результат не лучше: затаенные обиды, внутренняя невзрастания, истерики, недовольства.

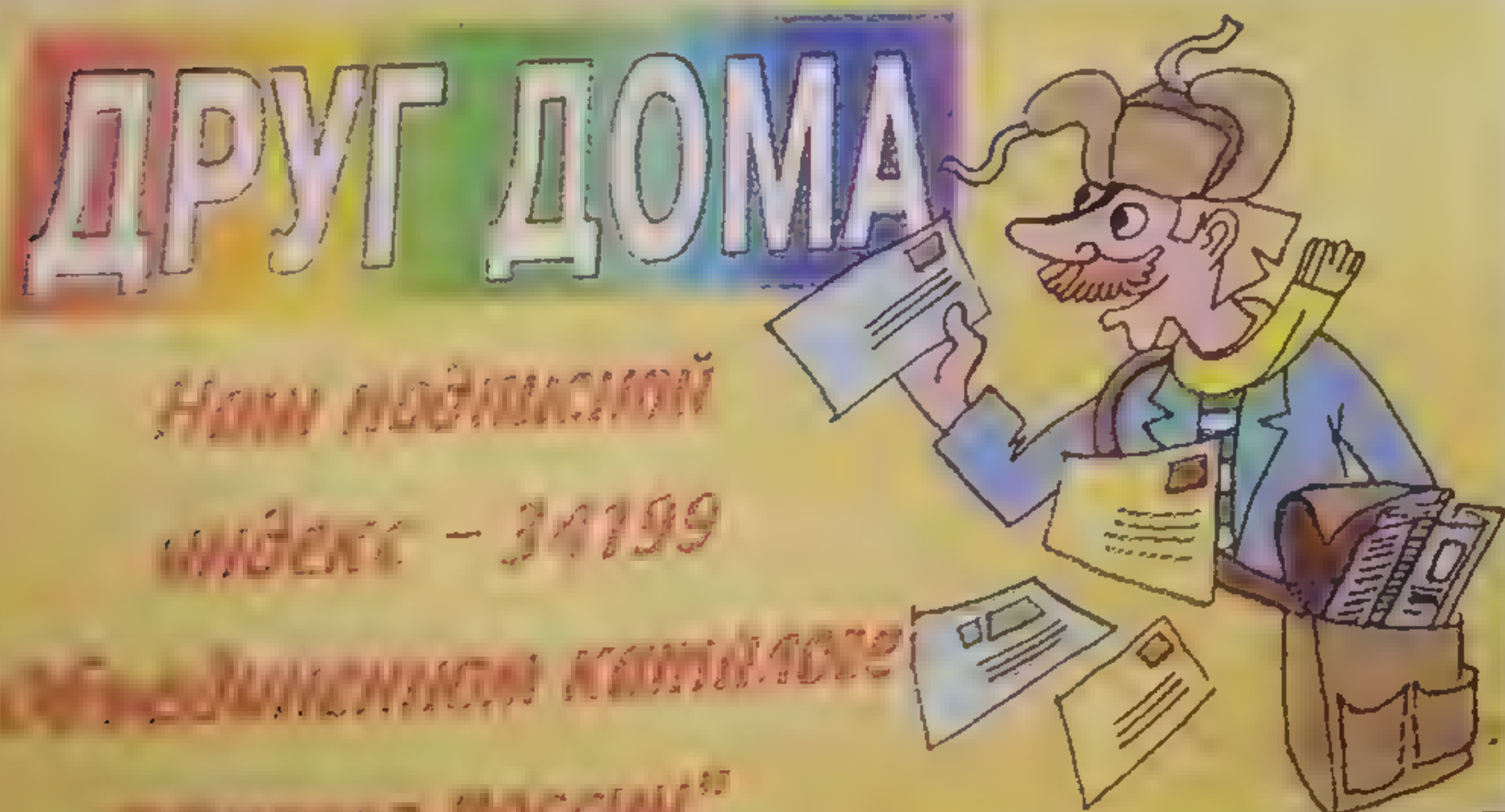
Раз душевных сил мало, нет и внутреннего образа действия "по справедливости". Дети прекрасно знают, что старших "надо уважать" и не думают тронуться с места в трамвае, подождать, пока старушка, шаркая ногами, поднимется по ступенькам. Мы говорим: "Какие грубые, невоспитанные дети растут!" Семья обвиняет школу, педагоги - родителей. А у ребенка просто нет сил быть добрым, хорошим, вежливым. Мало того, их не откуда черпать...

При этом дети прекрасно пишут сочинения о плохом и хорошем, а вот в реальных отношениях не могут хорошее осуществить. Дети еще не научились лицемерить. Мы, взрослые, свою злобу умеем маскировать вежливостью и примерным поведением. Дети получают от нас внешние представления о том, как быть добрыми. Но не внутренние, к сожалению и нашему стыду.

И вот в 12-14 лет все впитанное выходит в самостоятельное проживание, да еще с большим "творческим" наполнением. Внешне ребенок продолжает развиваться: ходит на музыку, изучает английский. Но внутренне готов самостоятельно принимать решения, способен к самостоятельному действию и уже не столь внимательно склонен прислушиваться к советам. Он может многое делать сам - вот откуда необыкновенная, поражающая взрослых активность, необычайная в этом возрасте самостоятельность. Она внутренне обеспечена. И взрослые могут либо принять новое состояние своих детей, либо отвергнуть. Тема эта достаточно серьезная, и мы поговорим об этом в следующем номере "Друга дома".

Записала
Ирина СТАНИСЛАВОВА.

РОДНОЙ РЕБЕНОК СТАЛ ЧУЖИМ



Я сначала не очень-то волновалась - новый класс, думаю, пусть привыкнет, войдет в колею, а потом и друзья появятся... Но прошел месяц, другой, третий, а ситуация оставалась все такой же. Более того, появились новые тревожные признаки. Андрей - парень весьма разговорчивый, можно даже сказать, болтливый, но когда речь в доме заходила о его учебе, он тут же замолкал и старался уйти в другую комнату. Чаще обычного стал болеть и сидеть дома, а после выздоровления собирался в школу с такой неохотой, как будто его на плаху ведут. И еще мне казался странным тот факт, что ему никто и никогда не звонил из одноклассников. На старой квартире телефон просто разрывался - то уроки спрашивают, то гулять зовут, то дни рождения отмечают... А здесь - как отрезало... Я очень переживаю по этому поводу, вижу, что в школе он ужасно одинок, а что делать - просто не знаю. Хочется помочь сыну обрести друзей, ведь ему учиться с ними не один год...

Ситуация в Тамариной семье, увы, довольно распространенная. Почему же некоторых детей не принимает школьный коллектив и можно ли изменить ситуацию?

В семье, как правило, ребенка любят уже за то, что он есть, и ему не надо доказывать, что он хороший. Но вот ребенок приходит в новый коллектив и подвергается суровому испытанию - его тщательно изучают со всех сторон будущие товарищи. И если ребенок чем-то выбивается из общего ряда, не воспринимается детьми как "нормальный, такой же, как мы", то его ждет отнюдь не благожелательное отношение.

Кого же не любят, плохо воспринимают дети? Очень часто излишняя любовь родителей служит причиной изоляции ребенка в детском коллективе. По-

- Мы недавно разменяли квартиру, - рассказывает Тамара, - и мой сын, второклассник, вынужден был пойти в новую школу. Тут-то и начались наши проблемы. Если в старой школе практически весь их класс был давно знаком (либо в садик вместе ходили, либо жили по соседству), то здесь Андрюша не знал вообще никого. Прошла где-то неделя после занятий, и я начала замечать, что с сыном происходит что-то не то... Он стал какой-то замкнутый, молчаливый. Если раньше постоянно рассказывал мне о школьных делах, то сейчас на все вопросы он отвечает - "нормально" и вообще ничего не рассказывает.

ПЕРВЫЙ РАЗ В НОВЫЙ КЛАСС



добных мальчиков именуют в детском коллективе "маменькиным сыночком" - это те, кого за ручку приводят и отводят в школу, стряхивая пылинки перед входом в класс, и украдкой суют лишнее яблочко. А если чадо заболевает, то мамочка мигом мчится в школу, пытаясь узнать заданные уроки. Ребенок привыкает, что ему все должны и будут о нем заботиться, и ведет себя в

классе очень эгоистично, с одной стороны, а с другой - страдает отсутствием самостоятельности. И порой вместо того чтобы дать сдачи или ответить обидчику, он может "пожаловаться маме" или, в крайнем случае, учительнице. Над такими иногда смеются, иногда дразнят или просто не замечают. Но в друзья таких не берут, это уж точно.

Не любят в детских коллективах излишне прилежных учеников, зубрил, которые из кожи вон лезут за оценкой и при этом не делятся знаниями (от объяснений до элементарного списывания) с остальными учениками. Хотя, что интересно, дети пре-

красно понимают, что все они пришли в школу именно за знаниями! Они достаточно быстро перестают приставать к нему с просьбами, но в ответ будут обходить стороной или презрительно молчать.

Плохо приживаются в детском коллективе и те, чье поведение выпадает, по детским стандартам, из рамок "нормального". Как правило, "психами" прозывают детей эмоционально неустойчивых, которые не в состоянии владеть своими эмоциями, не могут справиться с ними в критических ситуациях. Этот может за случайно брошенное слово в свой адрес так огреть портфелем, что

мало не покажется. Или заплакать, устроить скандал на всю школу, когда дело не стоит выеденного яйца. Дети чувствуют неадекватность поведения и стараются лишней раз не связываться с этим самым "психом". Не любят дети и жадин, и "доносчиков", и подлиз к учителям.

А вот какие ребята пользуются успехом и легко заводят дружбу. Во-первых, добрые. Но доброта в детском понимании немного другая. Добрый для них это тот, кто дает списать, поделится яблоком и предусмотрительно принес в класс лишнюю ручку (вдруг у приятеля кончится паста!). Им нравятся "смелые" -

те, кто может сказать неправду учителю, чтобы не подвести кого-то из класса, а во время игры будет бесстрашным заводилой... Также дети легко принимают в коллектив тех ребят, которым они интересны - дети это прекрасно чувствуют - и кто принимает их школьные дела близко к сердцу и с удовольствием обсуждает их. Легко принимают в группу спокойных, веселых и уравновешенных детей, которые ведут себя так же, как большинство учеников, "не выпендриваются".

Зная и понимая эти моменты, родители вполне могут помочь своим детям, подсказать или скорректировать их поведение. Например, приучайте ребенка делиться с одноклассниками. Никогда не давайте ему одно яблоко или бутерброд - либо два, либо ничего. А если даете деньги на пирожки в буфете - дайте чуть побольше, чтобы он смог угостить своих товарищей.

Старайтесь не обсуждать при сыне или дочери школу и одноклассников - действуйте наоборот, подчеркивайте их хорошие черты, говорите о них с интересом. Тем самым вы разовьете интерес и у ребенка, научите его быть открытым, душевным.

Больше доверяйте ребенку, учите его быть самостоятельным, не тряситесь над каждым его шагом, не опекайте там, где это излишне. Было бы хорошо, если бы год-два перед школой он походил в детский садик, поучился жить в коллективе. Ведь учиться строить отношения с себе подобными можно только в одном случае - если начнешь с ними общаться и взаимодействовать. Тогда ему будет гораздо легче войти в новый класс, адаптироваться там и найти друзей.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

детей, как "нормаль- ный же, как мы", то его нет отнюдь не благожелатель- ное отношение.

Кого же не любят, плохо вос- принимают дети? Очень часто излишняя любовь родителей служит причиной изоляции ре- бенка в детском коллективе. По-

мехо приживаются в детс- ком коллективе и те, чье поведе- ние выпадает, по детским стан- дартам, из рамок "нормального". Как правило, "психами" прозывают детей эмоционально неустой- чивых, которые не в состоянии владеть своими эмоциями, не могут справиться с ними в крити- ческих ситуациях. Этот может за- случайно брошенное слово в свой адрес так огреть портфелем, что

любят дети и жадина, и "доносчи- ков", и подлиз к учителям.

А вот какие ребята пользуют- ся успехом и легко заводят друж- бу. Во-первых, добрые. Но доб- рота в детском понимании не- много другая. Добрый для них это тот, кто дает списать, поде- лится яблоком и предусмотритель- но принес в класс лишнюю ручку (вдруг у приятеля кончится паста!). Им нравятся "смелые" -

садик, поучился жить в коллек- тиве. Ведь учиться строить от- ношения с себе подобными можно только в одном случае - если начнешь с ними общаться и взаимодействовать. Тогда ему будет гораздо легче войти в новый класс, адаптироваться там и найти друзей.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

В редакционной почте стали часто попадаться пись- ма от юных (порой даже слишком юных) девушек с вопросами о грядущем и путающем: как стать женщи- ной, как не забеременеть с первого же сношения, как избежать боли, какую гигиену соблюдать и т.д.

ЛЮБОВЬ И ЛЮБОПЫТСТВО

Многие письма заставляют думать, что девушки больше переживают о том, какую тех-нику применять, чтобы не по-казаться неумехой. И их не вол-нует, а по какой причине они вообще начинают половую жизнь.

Конечно, это личное дело каждого и каждой, но впечат-ление такое, что вовсе не лю-бовь, а любопытство влечет де-вушек в чужую постель.

Эта статья призвана отве-тить на наиболее часто встре-чающиеся вопросы наших чи-тательниц и читателей.

Анатомически девственная плева - это тонкая круговая складка во влагалище, на са-мой границе его входа. Глуби-на расположения плевы - око-ло 1-2 см от половых губ. Пле-вы можно коснуться, введя во влагалище одну фалангу паль-ца. Если мужчине удалось вве-сти во влагалище головку и еще 2 см пениса, то можно

считать, что дефлорация уже со-стоялась. Была ли при этом боль или кровь - не столь важно, эти признаки встречаются у мень-шинства девственниц.

Отыскать плеву бывает не-просто. Ее форма у разных де-вушек отличается очень значи-тельно - от явственно ощутимой перепонки с одним или не-сколькими отверстиями для вы-пуска менструальной крови до тонкого ободка, почти сливаю-щегося со стенками влагалища.

Отсутствие плевы вообще - явление чрезвычайно редкое (хотя до сих пор никто не про-водил серьезные исследования - это просто незначительный факт). Плеву невозможно по-вредить влагалищным тампо-ном, если вводить его правиль-но. Также не бывает разрыва плевы от езды на велосипеде или на лошади, от активных за-нятий гимнастикой, плавания, лазания по канату и шесту. Край-не редко у маленькой девочки

может быть повреждение пле-вы при чрезмерно активном под-мывании матерью или другими взрослыми женщинами.

Наличие или отсутствие пле-вы никак не ощущается мужчи-ной. Он может чувствовать узость влагалища, упругость или спазм круговой мышцы вла-галища, но все это может суще-ствовать на самом деле, казать-ся мужчине или быть следстви-ем активности женщины. Плева не может не пускать пенис во влагалище. У девушек, которые жалуются на резкую боль при попытке дефлорации, чаще все-го есть определенные особен-ности строения влагалища или расположения входа в него. При этом попытки введения (осо-бенно если мужчина неопыт-ный) приводят к тому, что пенис упирается в стенку влагалища, а стремление преодолеть несуществующую преграду лишь усиливает боль.

Кроме того, испытав боль однажды, женщина может бессознательно защищаться от подобных переживаний в буду-щем, что проявляется вагиниз-мом. При таком состоянии кру-говая мышца влагалища, которая охватывает вход в него, судорожно сжима-ется, не позволяя осуще-ствить введение. Но на-личие или отсутствие дев-ственной плевы на самом деле не имеет при этом никакого значения, про-блема в психологических особенностях как женщи-ны, так и ее партнера.

Для подавляющего большин-ства девушек необходимости в выборе позы для дефлорации не существует. Поэтому обычно первое сношение происходит в классической позе: лежа, ли-цом к лицу, мужчина сверху. Хотя старые гинекологи реко-мендовали для дефлорации позу сзади, как больше соответствую-щую естественным изгибам влагалища и пениса.

Впрочем, единого рецепта нет. Поза наездницы позволяет девушке самой проявлять актив-ность, приспособившись к изги-бу пениса. Но некоторые де-вушки предпочитают лечь, рас-кинуться, замереть, предостав-ляя партнеру всю активность.

В любом случае вход во вла-галище и головка пениса (или презерватив) должны быть обильно смазаны. Подойдет лю-бой крем или мазь, хотя лучше использовать интимные гели, которые продают в секс-шопах. Если используется презерватив, то ни в коем случае нельзя при-менять мази, а также вазелин - они разъедают его, особенно если много кровянистых выде-лений. Поэтому лучше для пер-

вого раза пользоваться вла-галищными средствами - они и обеспечивают предохранение от беременности и инфекций, и хорошо смазывают стенки влагалища. Такие средства (свечи или мази Патентекс Овал, Фарматекс) позволяют убить сразу трех зайцев.

Введению свечей во влага-лище девственная плева - не помеха. В ней всегда есть одно или несколько отверстий для пропуска менструальной кро-ви, так что путь для введения свечи существует.

И наконец, психологичес-кая готовность к дефлорации. Чем больше девушка думает о предстоящем, чем больше раскладывает все по полочкам, строит сценарии, тем больше у нее может быть колебаний, страхов, настроенности на боль. Легче всего дефлорация проходит у девушек влюблен-ных настолько, что они забыва-ют о себе, сливаясь со своим партнером. Именно этого и хочется пожелать в качестве старта в новую жизнь.



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексopatолог,
кандидат
медицинских наук,
обозреватель
"Друга дома"





Говорят, что в странах Средиземноморья кофе популярнее, чем в Бразилии. В Болгарии, например, каждый взрослый человек выпивает в среднем 10 чашек крепкого кофе ежедневно. Часто с сигаретой и почти всегда со стаканчиком воды: негазированной минеральной, кока-колы, пепси и так далее. Это одна из причин распространенной в Болгарии ишемической болезни сердца.



ПОЛЕЗЕН ЛИ КОФЕ БЕЗ КОФЕИНА?

В последние годы пропаганда умеренного питания кофе ведется в местных СМИ очень серьезно. И результаты есть. Все популярнее и популярнее становится среди болгар кофе без кофеина.

Кофе без кофеина не так, конечно, вкусен, но зато, считают многие, безвреден и полезен для здоровья.

Однако на днях профессор Софийского института здорового питания Сашо Панев, известный на Балканах диетолог, сделал сенсационное заявление. В его институте, изучив 30000 пациентов, пришли к выводу: кофе без кофеина действительно снижает риски при

- Не знаем причину этого явления, мы над разгадкой этой проблемы пока только работаем, - заявил профессор Панев, - по предварительным данным, причины надо искать в области переработки кофе. Что-то происходит с зернами во время извлечения кофеина из них. Вместе с кофеином из зерен улетучивается кальций. А его недостаток, скорее всего, и приводит к болезням суставов, костей. Среди любителей кофе без кофеина особенно много

прожарены. Чем они светлее, тем лучше. Долго кофе не варите. Снимайте его, как только закипит. Еще лучше - варите кофе в охлажденной кипяченой воде. И как только возникают в кофеварке первые "бульки", снимайте ее с огня, не доводите кофе до настоящего кипения!

Не помешают любителям "обезвреженного" кофе и витамины, обогащающие организм человека кальцием. К кальциевым препаратам добавляйте ви-

Ароматические масла издревле использовались в медицине и косметологии. Их жаловали и египетские жрецы, и древнеримские эскулапы... Нынче благовония снова в почете. Все больше их появляется на прилавках аптек и магазинов косметики, а многие медицинские центры и салоны красоты включают в ассортимент своих услуг ароматерапию.

МАСЛО ДЛЯ ДУШИ

Термин "ароматерапия" - собирательный. Сюда могут быть отнесены различные лечебные и оздоровительные процедуры с использованием благоухающих эфирных масел - например, массаж, ванны, горячие и холодные компрессы и обертывания и т.д. С помощью ароматерапии нередко удается убить сразу нескольких зайцев. Так, вдыхание паров эфирных масел не только очищает нос и горло, но и позволяет расслабиться, снять стресс. Для массажа тела обычно рекомендуют использовать мятные и фиалковые (violette) масла, усиливающие кровообращение, ускоряющие регенерацию клеток, повышающие эластичность кожи. Как альтернатива крему для тела хорошо подходят масла мимозы, жасмина, папоротника, ландыша, розы. Эти масла помимо питательного и увлажняющего действия способны также нормализовать липидный обмен в нашей "естественной одежде".

О розовом масле разговор особый - оно еще и

ванну, успокаивают нервную систему, стабилизируют сон, повышают работоспособность (под бергамотом здесь имеется в виду не груша, а растение рода цитрусовых). Бергамотовое и эвкалиптовое масла не дадут губам обветриться на холоде, предотвратят образование болячек. То же самое масло бергамота (вот уж поистине - от семи недугов), а вместе с ним можжевельное, шалфейное и масло чабреца являются великолепными природными дезодорантами: с их помощью можно освежиться самому и освежить воздух в помещении. В том числе нейтрализуются кухонные запахи и сигаретный дым. А вот масло кипариса - не просто "дезик", но и антиперспирант. При добавлении в воду для мытья кипарисовое масло не только полностью уничтожает запах пота, но и значительно уменьшает потоотделение.

Лавандовое масло служит для заживления ожогов, а кедровое ликвидирует воспалительные процессы на коже. В качестве эффективного натурального антисептика масло кедрового дерева активно используют для лечения угревой сыпи, стягивания пор на лице. Масло цитронового апельсина - отличное средство для

Софийского института здорового питания Сашо Панев, известный на Балканах диетолог, сделал сенсационное заявление. В его институте, изучив 30000 пациентов, пришли к выводу: кофе без кофеина действительно снижает риски при сердечных болезнях. Зато тот же кофе увеличивает риск заболеваний суставов. Число пациентов, страдающих артрозами, на 25 процентов выше среди тех, кто регулярно употребляет кофе без кофеина. У тех, кто употребляет обыкновенный кофе и чай, таких отклонений не наблюдается.

переработки кофе. Что-то происходит с зернами во время извлечения кофеина из них. Вместе с кофеином из зерен улетучивается кальций. А его недостаток, скорее всего, и приводит к болезням суставов, костей. Среди любителей кофе без кофеина особенно много страдающих остеопорозом.

Сотрудники института предупреждают, но не пугают болгар. Знают, что отказаться от любимого напитка они никогда не смогут. "Пейте просто кофе поменьше!" - советуют им врачи. И обязательно обращайтесь внимание на то, как его зерна

кают в кофеварке первые "бульки", снимайте ее с огня, не доводите кофе до настоящего кипения!

Не помешают любителям "обезвреженного" кофе и витамины, обогащающие организм человека кальцием. К кальциевым препаратам добавляйте витамин Д. Он помогает кальцию растворяться в костных тканях. Нейтрализуют побочные явления кофе без кофеина и продукты, в которых в большом количестве содержится фосфор. И конечно же зелень и фрукты.

Александр КУРБАТОВ.

рошо подходят масла мимозы, жасмина, папоротника, ландыша, розы. Эти масла помимо питательного и увлажняющего действия способны также нормализовать липидный обмен в нашей "естественной одежде".

О розовом масле разговор особый - оно еще и тонизирует, и сужает капилляры, благодаря чему при регулярном применении его вместо крема для лица исчезает болезненное покраснение, свойственное сухой коже. Раздражение чувствительной сухой кожи снимет также ромашковое масло как в виде крема, так и средства для ванны.

Кроме благотворного влияния на кожу масла ромашки, камелии, бергамота, будучи добавленными в

жит для заживления ожогов, а кедровое ликвидирует воспалительные процессы на коже. В качестве эффективного натурального антисептика масло кедрового дерева в последнее время активно используют для лечения угревой сыпи, стягивания пор на лице. Масло цветов горького апельсина - специалисты называют его "нероли" - известно как мощное омолаживающее средство. Масло розмарина незаменимо при уходе за волосами и кожей головы. Бережно втирая его в корни волос, вы тем самым усиливаете их питание. А сандаловое масло славится своими дезинфицирующими свойствами и показано для всех типов кожи.

Людмила ОСОКИНА.

ЙОД ВАМ В ПОМОЩЬ!

Считается, что стойкость и жизнеспособность организма человека обусловлены тремя его способностями: сопротивляемостью болезням (иммунитет), скоростью реабилитации после различного рода травм, операций и тяжелых болезней и возможностями борьбы с уже начавшейся болезнью после того, как иммунитет не справился с вирусом.

Относительно недавно была выявлена связь жизнеспособности организма с йодом, который необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Через нее в течение 17 минут проходит весь объем крови, циркулирующей в организме. Клетки щитовидки испытывают постоянную потребность в йоде, поскольку именно он, секретлируемый железой, убивает нестойкие микробы, которые попадают в кровь через повреждения кожи, слизистую оболочку носа или горла, при абсорбции питательных веществ в пищеварительном тракте. Стойкие же микробы и вирусы ослабевают при прохождении крови через щитовидку, становясь все слабее

после каждого повторного прохода, пока окончательно не погибнут. Но такой идеальный "фильтр" работает только при условии нормального обеспечения железы йодом.

Сегодня мы далеко не всегда едим то, что содержит достаточно йода. Припомните, давно ли вы ели, например, морепродукты в их натуральном виде? Вы уверены, что с вашим организмом все в полном порядке и он не испытывает потребности в этом веществе? Иначе говоря - нет ли у вас йододефицита? Если он существует, то вполне вероятно начинающееся заболевание щитовидки. Вовремя распознать тревожные сигналы - означает более легкое лечение. Наш тест и предназна-

чен для того, чтобы вы смогли определить свое состояние и при обнаружении симптомов начинающегося недуга как можно быстрее обратились к врачу. На предлагаемые вопросы следует отвечать "да" или "нет".

1. Испытываете ли вы регулярно чувство, будто в горле застрял комок?

2. Страдал ли кто-нибудь из ваших родственников заболеванием щитовидной железы?

3. Снижился ли ваш вес в последнее время (конечно, если вы не стали принимать какие-то препараты для похудения)?

4. Повысился ли ваш вес в последнее время?

5. Возрос ли аппетит?

6. Потеряли ли вы аппетит?

7. Заметили ли вы, что стали чаще потеть при нормальной температуре воздуха и без особых физических нагрузок?

8. Мерзнете ли вы в последнее время, хотя остальные чувствуют себя нормально?

9. Не обратили ли вы внимание, что в последнее время у вас всегда горячие руки?

10. А холодные руки?

11. Не одолевает ли вас часто чувство смутного беспокойства, хотя на это нет особых причин?

12. Замечали ли вы, что в последнее время у вас появились сонливость, медлительность в движениях, чувство постоянной усталости?

13. Часто ли вас стала охватывать непонятная дрожь?

14. Не участился ли пульс в обычном, расслабленном, состоянии?

15. Как насчет кожи? Не стала ли она более сухой?

16. Стул. Не стал ли он более обильным, нежели раньше?

17. Не страдаете ли вы от запоров, хотя раньше этого никогда не замечали?

Подведем итоги

Если вы утвердительно ответили на **шесть и более** вопросов, вы уже вступили в "клуб недополучающих йод". Хотя результаты не следует рассматривать как диагноз, считайте их уже "первым звоночком". Чем выше количество положительных ответов, тем более он громок и тревожен. Борьба с йододефицитом нужна и возможна. Для этого не реже раза в неделю включайте в свой рацион морские рыбы и капусту, мидии и тому подобную пищу, обязательно используйте йодированную соль. Кстати, в народной медицине, когда понятия не имели о значении щитовидки, с незапамятных времен знахари и фельдшеры советовали при наступлении описанного выше состояния пять раз в неделю пить стакан молока с добавлением 2-3 капель йода.

**Подготовил
Владимир МИХАЙЛОВ.**

НЕ БОЛЕТЬ!



Не спешите в аптеку при простуде, насморке, кашле, гриппе. Прежде чем прибегать к медикаментам, попробуйте использовать рецепты народной медицины. Вот некоторые из них.

но пить теплое козье молоко.

Натрите редьку на мелкой терке, сложите в марлевую салфетку и разотрите все тело больного, а затем уложите его в постель и тепло укутайте - не менее чем на четыре часа.

При простуде хорошо поможет и лук. Его режут мелко, посыпают сахаром и ставят в теплое место на несколько

хают пары свежесваренного картофеля, прикрывая голову и кастрюлю с картошкой полотенцем или простыней.

Подсоленную воду с добавлением йода втягивайте поочередно то одной, то другой ноздрей, выпуская воду через рот, - 2-3 раза в день по 5-6 раз на каждую ноздрю.

Перед сном на 10-15 минут погрузите ноги по колено в горячую подсоленную воду, а во рту держите две столовые ложки водки. Затем водку надо выплюнуть, выпить стакан горячего чая с малиновым вареньем и лечь спать. На голову при этом надевают шерстяную шапочку.

Кашель хорошо лечить соком редьки с медом. Надо вымыть редьку среднего размера, выдолбить углубление (примерно четверть объема) и на 2-4 часа залить туда мед. Когда он смешается с соком редьки, принимать по 1-2 чайных ложки 3-5 раз в день.

"Привычный кашель" после перенесенной болезни снимается молоком с инжиром. Две-три ягоды инжира хорошо вымыть, залить стаканом молока, варить на слабом огне, пока молоко не станет коричневого цвета. Выпить в один прием, ягоды съесть полностью.

Чай с малиной общеизвестен как средство от простуды и кашля, но лечебными свойствами обладает только старое варенье

(лучше с выдержкой два-четыре года). Можно также пить чай с молодыми листьями малины.

При хроническом кашле утром натошак нужно съесть топленое сливочное масло. Помогает также окуривание корнем аира. Можно растворить ложку сахара в бутылке пива и пить по одному-два стакана в день в подогретом виде. При сильном кашле на корень языка закапывают чистое пихтовое масло - по две-три капли утром и перед сном.

Если болит горло, лучше пить не обычный, а цветочный чай, добавляя в него мед. Хорошо полоскать горло подсоленной водой с йодом 3 раза в день.

При ангине рекомендуется натереть хрен, положить его в банку, закрыть крышкой. Через 15 минут крышку открыть, втянуть через нос воздух из банки, задержать на несколько секунд и выдохнуть через рот. Полезно также жевать свежую еловую смолу.

При надвигающемся гриппе возьмите полтора литра кипяченой воды, добавьте столовую ложку крупной соли, сок лимона и 1 г аскорбиновой кислоты. Растворите, размешайте и выпейте в течение полутора часов.

Лук и чеснок издавна едят при гриппе. Кроме употребления в пищу ежедневно по 5-6 зубчиков чеснока, можно также положить у изголовья больного очищенные или даже нашинкованные зубчики.

При первых проявлениях гриппа полезно разрезать свежую луковицу и нюхать ее не менее 5 минут, не обращая внимания на слезы (3-4 раза в

день). Можно намочить ватку в толченом чесноке и вложить ее в нос на 15-20 минут. Полезно не менее получаса жевать зубчик чеснока, постепенно перемещая кашицу с одной стороны рта в другую и обратно.

Попробуйте натереть на терке свежую луковицу и выложите кашицу на двухслойную марлю. Смажьте нос подсолнечным маслом и 3 раза в день на 10 минут накладывайте на нос этот компресс.

Во время эпидемии гриппа принимайте настой календулы. Для приготовления настоя надо залить стаканом кипятка столовую ложку календулы, прокипятить 5 минут, настоять час, процедить, принимать по 1-2 столовых ложки до еды 2 раза в день.

А еще натрите на терке 2 лимона без косточек, добавьте 2 измельченные головки чеснока, перемешайте, залейте литром кипяченой воды. Сосуд на три дня поставьте в темное место, затем процедите и уберите в холодильник. Принимайте по столовой ложке натошак 5-7 дней.

Александр КАНДЫКИН.

При простуде трижды в день пьют чай с вареньем из калины - всего три дня. Можно смешать сок лимона и 100 г меда и пить с донниковым чаем (чайная ложка на 100 г воды) четыре раза в день. Или заварить 20 г сушеных листьев черной смородины в 200 г кипятка. Настоять, процедить и пить по две столовых ложки три раза в день. Также полез-

часов. Отходящий сок пьют 3-5 раз в день по столовой ложке (детям до десяти лет дают по чайной ложке) после еды. Можно натереть лук на мелкой терке (или воспользоваться миксером), смешать с медом или сахаром пополам, прокипятить и отжать через ткань. Принимать три раза в день после еды.

При сильном насморке 2-3 раза в день по 5-10 минут вды-





Задача быстро и недорого обновить маленькую кухню не из легких. Как известно, ничего невозможного на свете нет,

и мы выбрали несколько полезных идей, которые с легкостью и не нанося серьезного ущерба семейному бюджету можно претворить в жизнь. В качестве модели мы возьмем типовую кухню с линолеумом, небольшим объемом рабочей поверхности и несколькими старыми шкафами.

СТАРАЯ КУХНЯ НА НОВЫЙ ЛАД



Начнем с пола, хотя по правилам он должен стоять на последнем месте в плане по переедке помещения. В настоящее время на рынке появилась самоклеющаяся напольная плитка, которая согласно инструкциям производителей должна накладываться на чистую, ровную, прочную, твердую поверхность. Иными словами, плитку можно наклеить

на уже существующее напольное покрытие, если оно соответствует вышеперечисленным требованиям. Но если линолеум на кухне пошел волнами или

потрескался, лучше снять его и заменить новым.

Идем дальше. Самая распространенная жалоба в связи с кухней - недостаток рабочих поверхностей. Его можно устранить, расчистив пространство и убрав все ненужные предметы в шкафы. Подумайте, дополнительные полки очень часто одна из стен кухни, на крайний мере ее верхняя часть, остается свободной. Там с большим успехом можно разместить дере-



те над дополнительными полками: очень часто одна из стен кухни, по крайней мере ее верхняя часть, остается свободной. Там с большим успехом можно разместить деревянные полки и так называемые рейлинги, или рельсовые полки.

И переходим непосредственно к шкафам. Существует несколько доступных вариантов их обновления: покраска, замена створок и реконструкция. Начнем с покраски, самого про-



стого и дешевого способа. Как известно, нет такой поверхности, которую нельзя было бы перекрасить при помощи верно подобранной краски и правильно проведенных подготовительных работ. Вы не уверены: с каким типом поверхности вам придется работать? С пластиком? Или ламинатом? В

этом случае поверхность нужно слегка обработать шкуркой или наждаком. После нанесения базового слоя основы под покраску нанесите на поверхность шкафа краску, затем слой прозрачного защитного вещества, например полиуретана. Вы можете получить консультации у производителя мебели, который подскажет, какой тип основы под покраску, какие краски и защитные вещества вам подходят. Еще один быстрый способ изменить кухню состоит в том, чтобы заменить дверцы всех шкафов и ящиков. На заказ можно выполнить дверцы любых размеров, цветов и из любых материалов. Это далеко не так дорого, как менять кухонный гарнитур, а эффект можно приравнять к полному обновлению мебели. И наконец, третий способ: можно просто снять дверцы с нескольких шкафов и использовать их в качестве открытых полок.

Помните, что обновление кухни включает в себя не только обновление напольного покры-



тия, шкафов и техники. Удивительного результата можно добиться, просто поменяв в помещении шторы и люстру, добавив несколько зеленых растений, купив красивую клеенку, покрасив стены. Дерзайте, и у вас обязательно получится.

Екатерина АНТОНОВА,
дизайнер.





ЧТОБ НЕ МЕРЗЛИ УШКИ

ШАПКА-УШАНКА И ШАРФ

Размер 57

Вам потребуется: 400 г пряжи "Фантазия" в 2 сложения, крючок № 5, спицы № 6.

Шапка связана крючком, шарф - на спицах.

Плотность вязания. Для шапки 10 x 10 см = 10 столбиков x 7 рядов.

Для шарфа 10 x 10 см = 10 петель x 12 рядов.

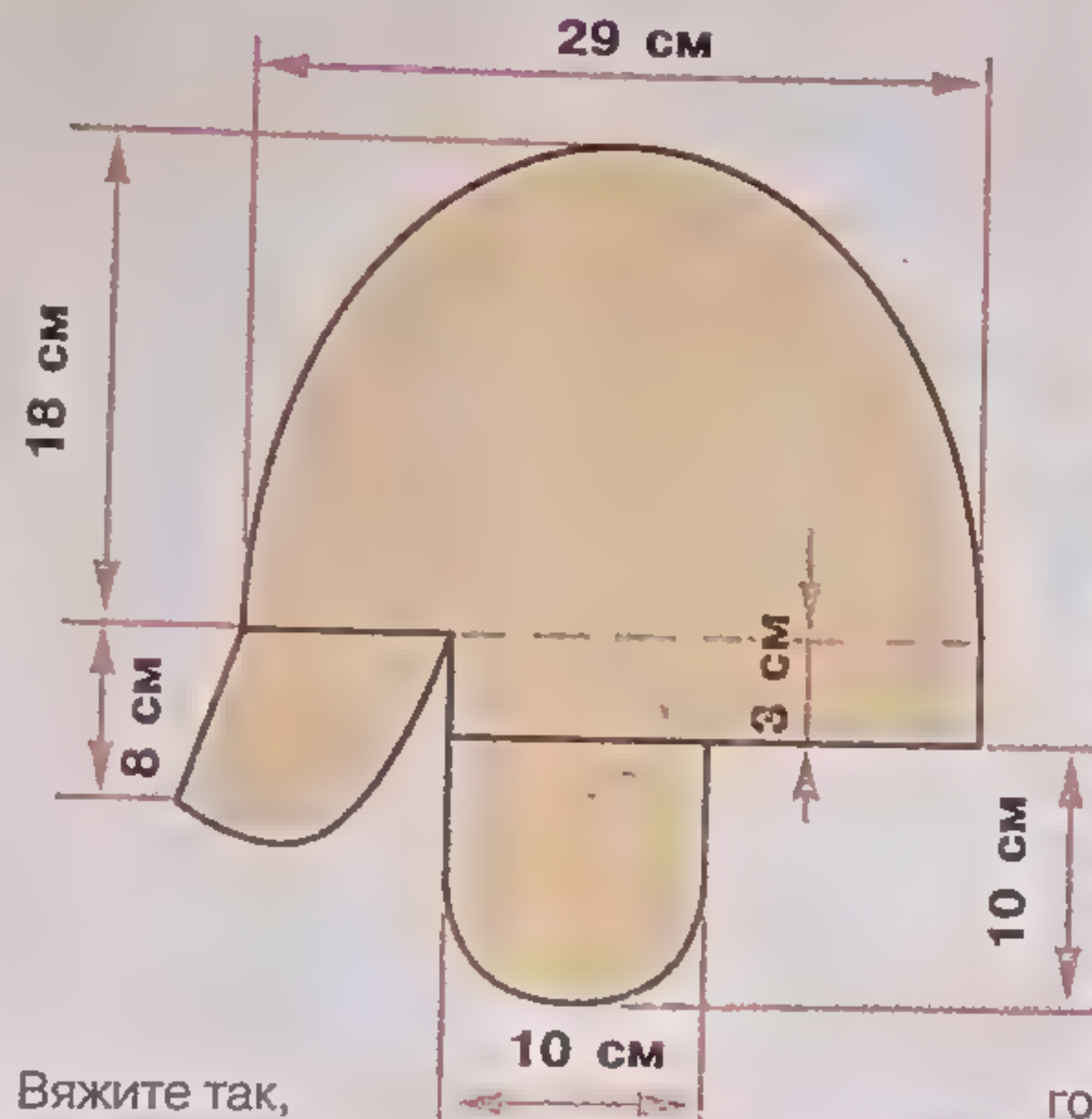
Шапка. Вяжется с макушки. Наберите 3 воздушные петли и свяжите 12 столбиков с накидом в один прием во вторую петлю цепочки. Затем вяжите по кругу по спирали, каждый круговой ряд увеличивая количество столбиков, равномерно распределяя их между столбиками. Вяжи-

те, пока у вас не получится ровный плоский круг (как коврик) диаметром 18 см. Затем прекратите делать прибавления и вяжите 1 столбик в одну петлю основания. Круг начнет загибаться в виде колпака. Вяжите так, пока колпак не достигнет высоты от макушки до края 18 см (лучше сделать примерку на голове). Сделайте 1 соединительный столбик и, не обрывая нити,

2 воздушные петли для подъема, поверните вязание наизнанку и вяжите столбики, не довязывая до подъемных петель 15-16 см (ширину лба). Снова поверните

вязание и свяжите еще один ряд, сделайте 2 подъемные петли, поверните и свяжите 12 столбиков. Таким образом, поворачивая вязание то на лицо, то наизнанку, вяжите 12 столбиков для правого уха 4 ряда.

Затем в начале и в конце ряда сократите по 1 столбику, провязывая по 2 столбика с общей вершиной - 2 ряда (для закругления уха). Нить оборви-



те. Левое ухо свяжите симметрично.

Затем свяжите козырек, набрав петли из края шапки, высотой 8 см. Обвяжите шапку по краю "рачьим шагом". Сделайте шнурки для ушек.

При желании подшейте подкладку.



Шарф. Наберите 25 петель на спицы № 6 и вяжите резинкой 1 лицевая, 1 изнаночная 2,5 метра.

Обозначения. Столбик с накидом в один прием - сделайте накид на крючок, затем достаньте рабочую нить под петлей основания,

снова захватите нить и протяните ее через все петли, находящиеся на крючке.

ТЕПЛЫЙ И МЯГКИЙ

4-й ряд - по рисунку, накиды вяжите изнаночной скрещенной петлей.

5-й ряд - кромочная, 3 лицевые, (2 изнаночные, 5 лицевых) - 2 раза, 28 петель по схеме



Через 65 см от начала вязания закройте по лицу вязания 20 петель, довяжите ряд до конца, поверните, закройте в начале изнаночного ряда 20 петель, а центральные 30 петель довяжите прямо еще 7 см, последние 2 ряда свяжите изнаночными.

Рукава. Наберите 28 петель, свяжите 2 ряда изнаночными. Далее вяжите:

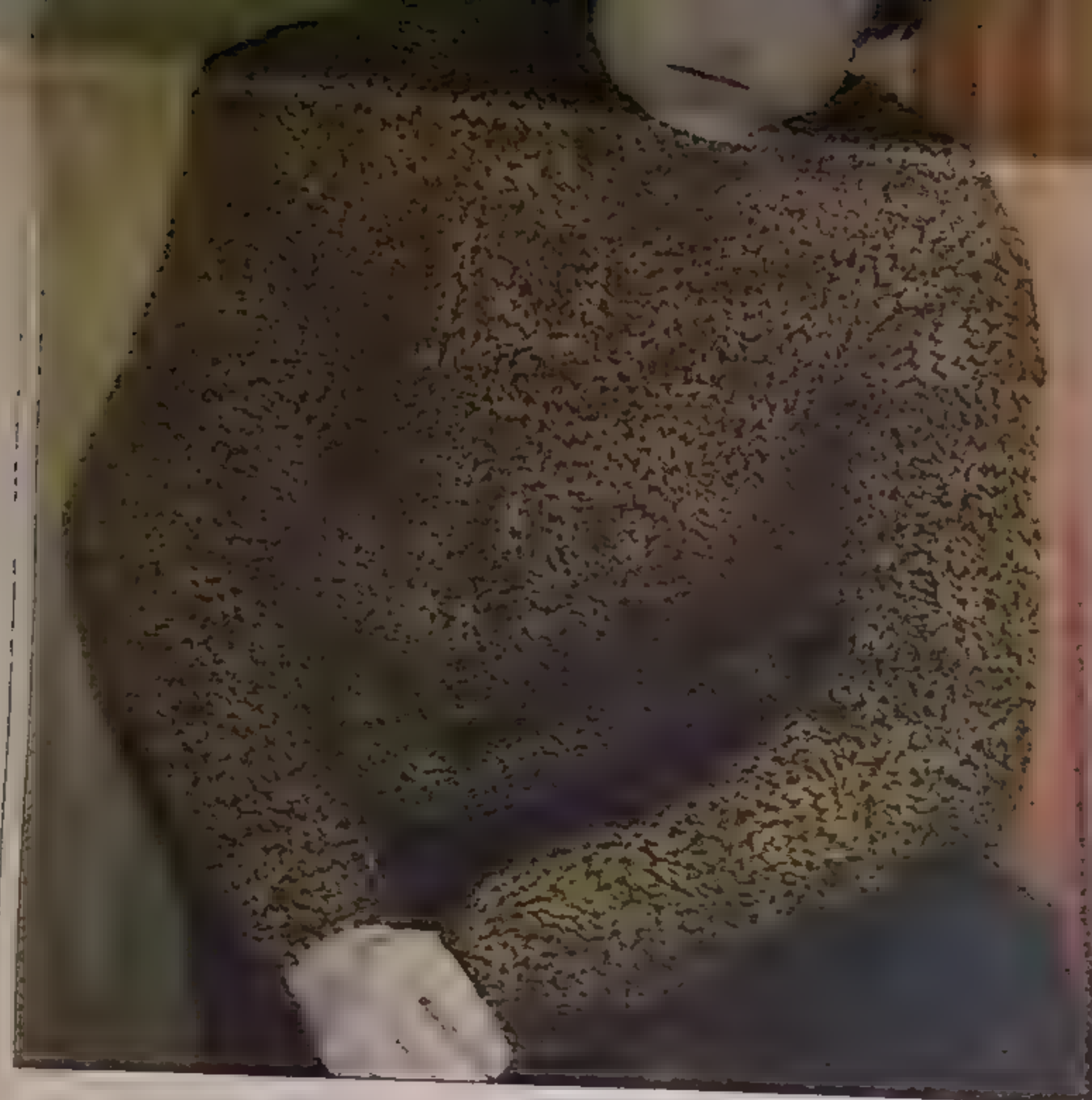
1 накид) - 4 раза, 2 изнаночные, 5 лицевых, 2 изнаночные, кромочная.

4-й ряд - по рисунку, накиды вяжите изнаночной скрещенной петлей.

5-й ряд - кромочная, 2 изнаночные, 5 лицевых, 16 петель по схеме № 2; 5 лицевых, 2 изнаночные, кромочная.

6-й ряд и все изнаночные - по рисунку.

Одновременно делайте прибавления петель по краям полотна для расширения рукава: по 1 петле в каждом 5-м ряду с двух сторон



МУЖСКОЙ СВИТЕР

Размер 50

Вам понадобится: 900 г пряжи (700 г горчичной типа "Пышка" и 200 г более тонкой типа "Премьера"), спицы № 6.

Плотность вязания: 10 x 10 см = 12 петель x 15 рядов.

Спинка. Наберите 59 петель и свяжите 2 ряда изнаночными. Затем вяжите:

1-й ряд - кромочная, 3 лицевые, *2 изнаночные, 5 лицевых* (повторять 7 раз), 2 изнаночные, 3 лицевые, кромочная.

2-й и все четные ряды - по рисунку.

Через 25 см от начала вязания сделайте прибавления петель для небольшого расширения полотна по краям: по 1 петле в каждом 5-м ряду с двух сторон. Всего по 3 петли. Далее вяжите:

лицевой ряд - кромочная, 6 лицевых, *2 изнаночные, 5 лицевых* (повторять 7 раз), 2 изнаночные, 6 лицевых, кромочная.

Изнаночные ряды - по рисунку.

Вяжите 65 петель, пока высота полотна не достигнет 65 см. Затем закройте 20 петель в начале лицевого ряда, 45 петель довяжите до конца, поверните вязание, закройте в начале изнаночного ряда еще 20 петель. Центральные 25 петель довяжите прямо 7 см, последние 2 ряда свяжите изнаночными, закройте.

Перед. Наберите 58 петель, свяжите 2 ряда изнаночными. Затем вяжите:

1-й ряд - кромочная, 3 лицевые, (2 изнаночные, 5 лицевых) - 2 раза, 2 изнаночные, 18 лицевых, (2 изнаночные, 5 лицевых) - 2 раза, 2 изнаночные, 3 лицевые, кромочная.

2-й ряд - по рисунку.

3-й ряд - кромочная, 3 лицевые, (2 изнаночные, 5 лицевых) - 2 раза, 2 изнаночные, (3 лицевые, 1 накид) - 6 раз, (2 изнаночные, 5 лицевых) - 2 раза, 2 изнаночные, 3 лицевые, кромочная.

вяжите изнаночной скрещенной петлей.

5-й ряд - кромочная, 3 лицевые, (2 изнаночные, 5 лицевых) - 2 раза, 28 петель по схеме

ния закройте по лицу вязания 20 петель, довяжите ряд до конца, поверните, закройте в начале изнаночного ряда 20 петель, а центральные 30 петель довяжите прямо еще 7 см, последние 2 ряда свяжите изнаночными.

Рукава. Наберите 28 петель, свяжите 2 ряда изнаночными. Далее вяжите:

1-й ряд - кромочная, 2 изнаночные, 5 лицевых, 2 изнаночные, 8 лицевых, 2 изнаночные, 5 лицевых, 2 изнаночные, кромочная.

2-й ряд и все изнаночные - по рисунку.

3-й ряд - кромочная, 2 изнаночные, 5 лицевых, 2 изнаночные, (2 лицевые,

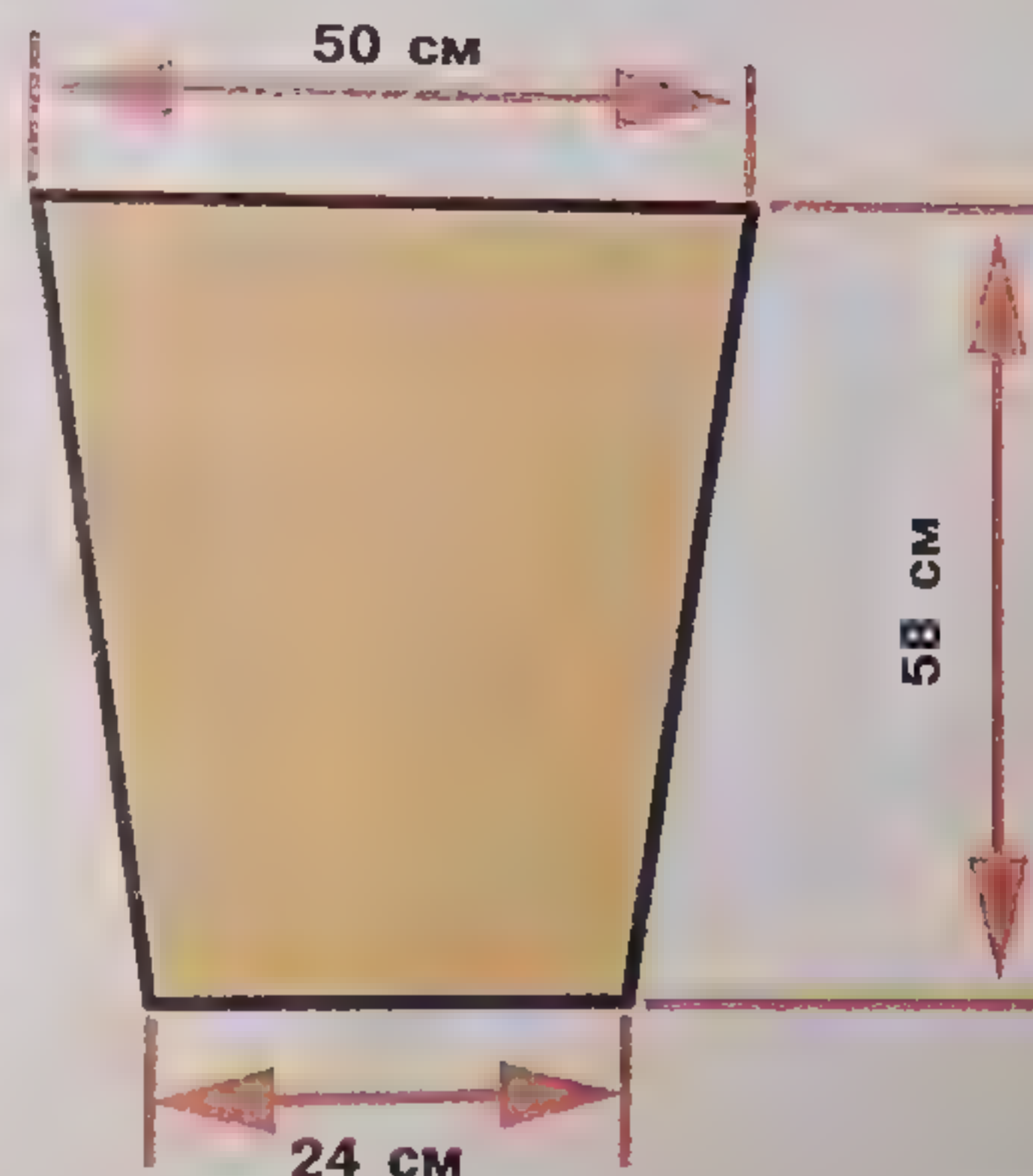
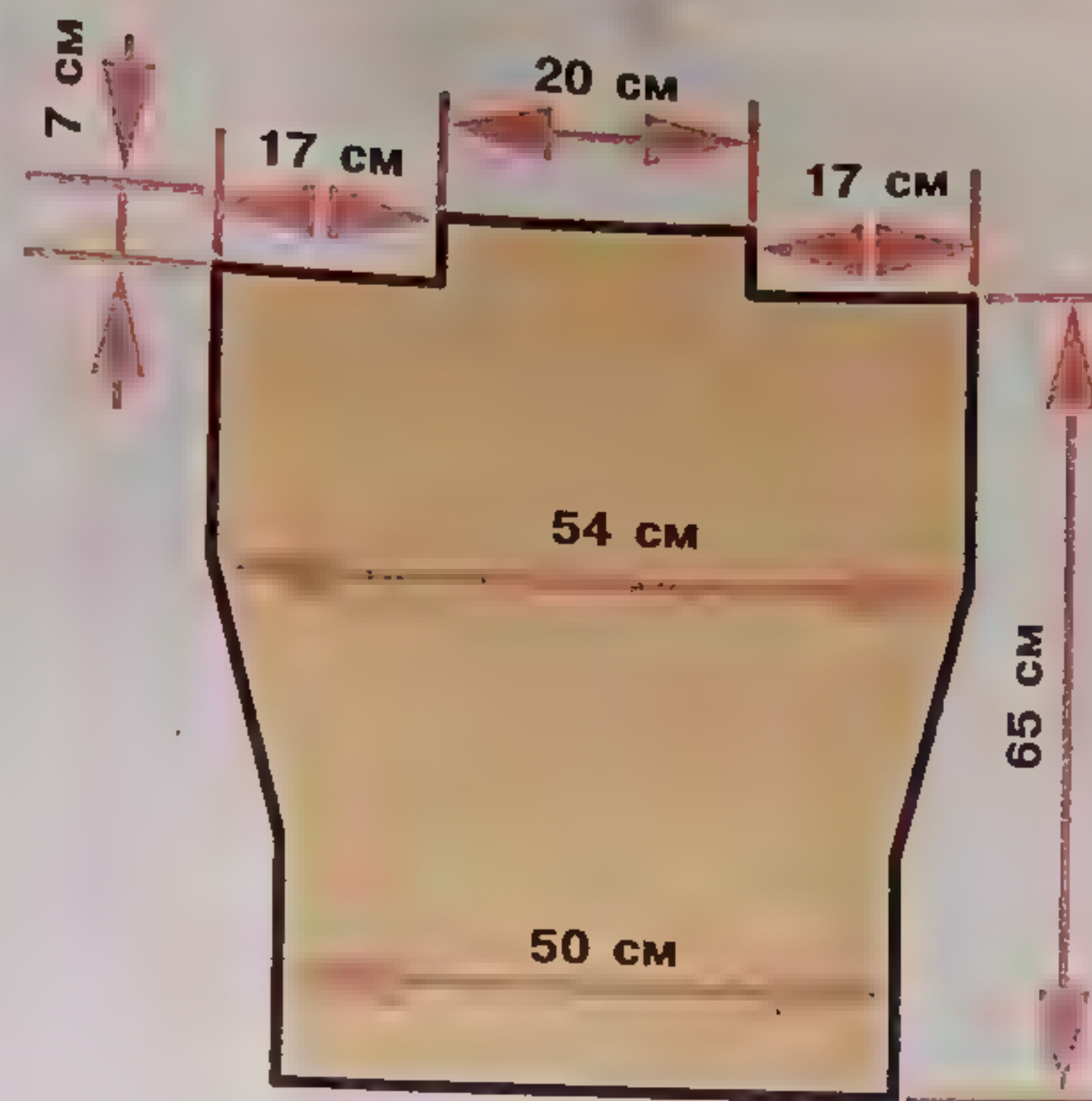
5-й ряд - кромочная, 2 изнаночные, 5 лицевых, 16 петель по схеме № 2; 5 лицевых, 2 изнаночные, кромочная.

6-й ряд и все изнаночные - по рисунку.

Одновременно делайте прибавления петель по краям полотна для расширения рукава: по 1 петле в каждом 5-м ряду с двух сторон.

Когда высота рукава достигнет 58 см, закройте петли.

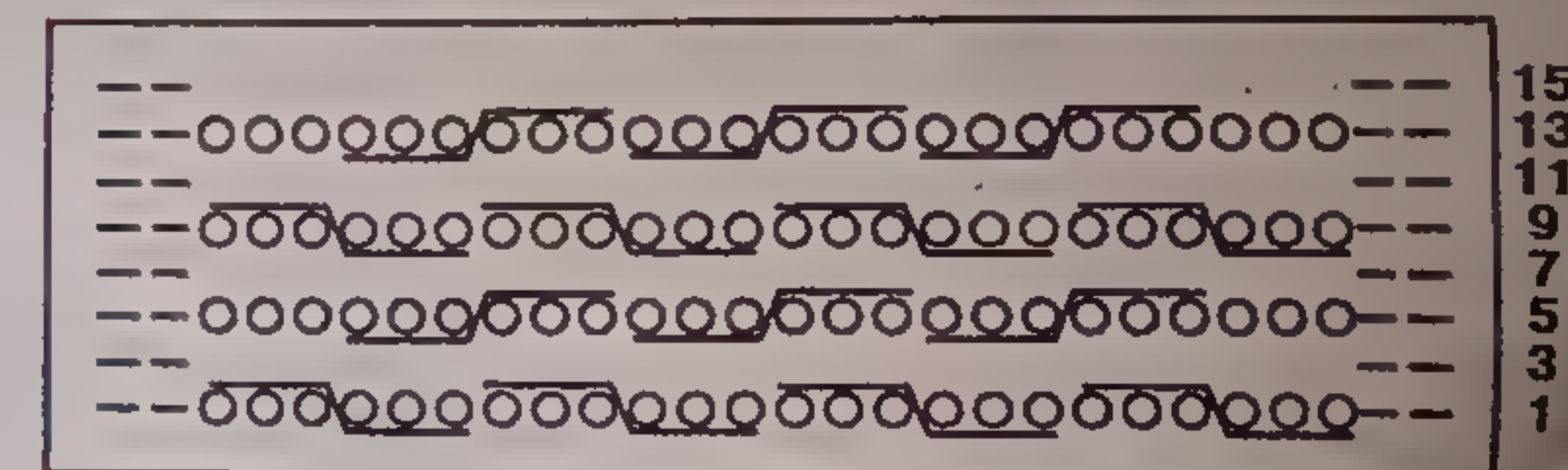
Сборка. Сшейте плечевые швы и воротника-стойки одним швом. Пришейте рукава, начиная сшивать от центра плеча к нижней точке проймы. Сделайте боковые и рукавные швы снизу вверх к подмышке.



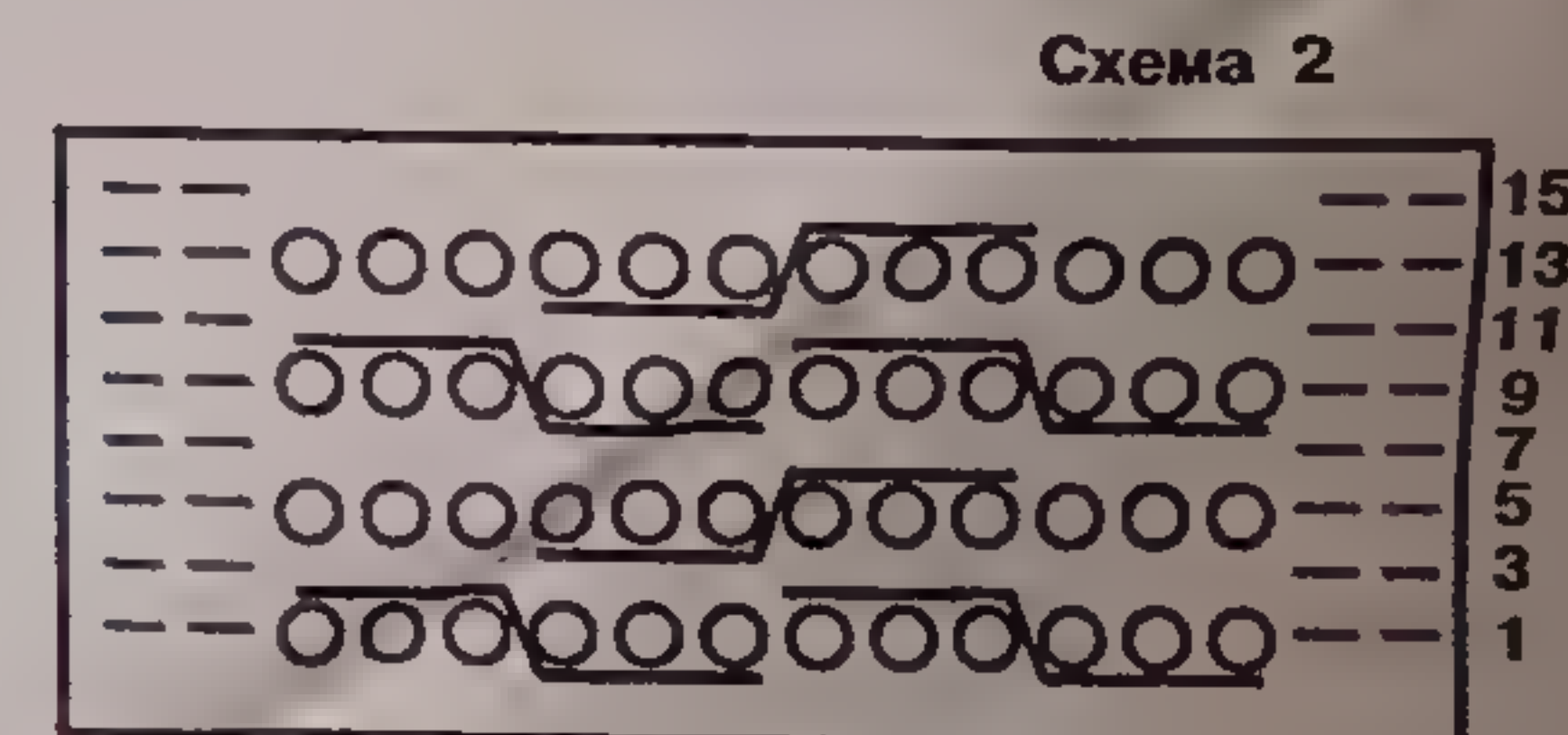
№ 1, (5 лицевых, 2 изнаночные) - 2 раза, 3 лицевые, кромочная.

6-й ряд и все следующие изнаночные вяжите по рисунку.

Через 25 см высоты прибавьте по краям полотна петли (см. спинку).



Схему повторять с 1-го по 15-й ряд включительно. 28 петель



16 петель



- изнаночная петля
- лицевая петля

- 6 петель перекрестить налево: снять 3 петли на дополнительную спицу перед работой, связать лицевыми следующие 3 петли, затем 3 петли с дополнительной спицы.

- 6 петель перекрестить направо: снять 3 петли на дополнительную спицу за работой, связать лицевыми следующие 3 петли, затем 3 петли с дополнительной спицы.

Людмила ОЛЕЙНИК.



СБОРНАЯ УШИЦА

Это, пожалуй, самая "крутая" уха. Готовят ее ответственно, неторопливо, соблюдая все процедурные тонкости. "Всякая рыбка хороша, коль на удочку пошла", - хмыкает удовлетворенно опытный рыбоуд, наполняя ведро рыбьей мелюзгой. И не об обеде для кота тут речь. "Рыбка мелка, да уха сладка", - утверждают знатоки. "Хоть и рыба-потерушка, да хороша юшка", - говорят в народе. Мелкая рыба, как правило, идет на приготовление двойной, тройной и сборной ухи. Мелочь потрошат, но не чистят - чешуя дает хороший навар. Ершики, окуньки, карасики, - все годится для ухи. Даже такая рыбка, как горчак, пойдет для первоначальной заправочной смеси. Вопреки названию у нее отнюдь не горький вкус. Вместе с мелюзгой можно положить головы, кости, плавники крупной рыбы. Когда рыба разварится (процесс варки может длиться бесконечно долго, пока хватит терпения у повара), отвар процеживают через марлю. Бульону дают отстояться и сливают чистый прозрачный слой. На этом отваре и готовят уху, закладывая в нее крупные куски. Мелкую рыбу для двойной и тройной

ТЫ РЫБАЧКА, Я РЫБАК...

Девять из десяти рыбаков, которые любят проводить вечера и ночи на речном берегу, назовут уху главным и самым популярным блюдом рыбной кухни. Много всякого о рыбе и об ухе я переслушал у вечерних костров. Все увиденное и услышанное, обкатанное на своем рыбацком и походном опыте, а главное - пропущенное через желудок заставило разобраться с живой, яркой и пестрой рецептурной палитрой этого блюда.

из рыбы, что есть под рукой. Такую юшку нередко варят на свадьбах в степных селах. Уху тут также (особенно если рыба пресноватая) могут заправлять салом, пережаренным с луком.

УХА НА НИТОЧКЕ

Нередко рыбоеды жалуются на кости, которые в полной мере мешают насладиться любимым блюдом. Как будто для них создан рецепт ухи, для приготовления которой рыба через жабры или глаза нанизывается на нитку. В процессе варки мясо отделяется от костей и остается в бульоне, а головы вместе со скелетом вынимаются и выбрасываются. Как же быть, если рыба костька все-таки угодила в горло? В этом случае нужно проглотить корочку хлеба, которая поможет избавиться от неприятности.

ПО СТАРИНКЕ УХА ИЗ КВАШЕНИНКИ...

В былые времена уха (это слово, кстати, в старину означало не только рыбное варево, а вообще "навар", "похлебку")

литр кипятка и тут же долил столько же холодной жидкости. Делалось это для того, чтоб при длительной варке картофеля и рыба не разварились. Между прочим, как я узнал позже, в Венгрии почти по такой же технологии готовят деликатесную уху для высокопоставленных гостей. На дно котла кладут мелкую рыбешку, потом - слой карпа, на него - куски сома или щуки, а наверх - уже "благородную" рыбу, скажем, стерлядь. Между слоями рыбы располагают кусочки лука. И только после этого получившийся "пирог" заливают водой. Варка длится около часа на слабом огне, пока на поверхности не образуется пленка.

МОРСКАЯ ЮШКА

Своя технология приготовления, овощные и прочие добавки в уху есть на морском побережье. Азовские и черноморские рыбаки (естественно, и их жены-рыбачки) нередко готовят уху с помидорами (даже целыми, надрезанными крест-накрест), сладким перцем, сметаной. Такая же привычка и у таджиков. Там есть даже при-



другие продукты моря, сваренные в соленой морской воде, несравненно вкуснее приготовленных в пресной. Ирландцы кладут в уху из морской рыбы обжаренный на масле

ламуrom", в других - "просо-дом", в третьих - "леком". Среди очаковских рыбаков словечко "лековать" означает "сдабривать" "леком" вынутую из ухи рыбу, вареную на

ра), отвар процеживают через марлю. Бульону дают отстояться и сливают чистый прозрачный слой. На этом отваре и готовят уху, закладывая в нее крупные куски. Мелкую рыбу для двойной и тройной ухи можно варить, распределив на порции, в несколько заходов.

АВТОРСКАЯ УХА

Каждый рыбак сам себе повар. А, как известно, всякий кулинар - творец, своеобразный родоначальник своего главного любимого блюда. Я, например, сначала варю (и достаточно долго, особенно когда улов небольшой и к тому же "постный") головы, хвосты, иногда даже чешую всей рыбы, а потом уже в процеженный бульон кладу другие компоненты. Прежде всего это мелко покрошенный лук, картофель, крупа. Предпочтительнее пшено, но можно и перловку, и рис. Обычно сыплю около ложки на литр воды. Вполне достаточно и для вкуса, и для нава, и для вида. Кстати, небольшое количество крупы в какой-то мере имитирует рыбку икру. После того как эти компоненты немного поварятся и будут почти готовы, кладу порезанную на куски рыбу. Вместе с ней добавляю икру, молоки, печень, плавательные пузыри. Крупные куски рыбы минут за двадцать до варки надо круто посолить - в ухе они не просаливаются. Вместе с рыбой бросаю несколько лавровых листиков. После готовности варева непременно крошу в него зеленый лук, укроп, петрушку, черемшу.

УХА ИЗ ПЕТУХА

Это отнюдь не каламбур. Сначала долго варят старого петуха. Потом уже на полученном бульоне готовят уху

ПО СТАРИНКЕ УХА ИЗ КВАШЕНИНКИ...

В былые времена уха (это слово, кстати, в старину означало не только рыбное варево, а вообще "навар", "похлебку") была весьма распространенным варевом везде, где водилась рыба. В славянской кухне различали уху рядовую, опеканную, вялую, пластовую, сладкую. В сладкую уху добавляли много моркови. Суть опеканной ухи состояла в том, что рыбу немного варили, потом вынимали, обмакивали во взбитое с мукой яйцо, слегка обжаривали ("опекали") и опять бросали в бульон. Существовали и весьма необычные для нас сегодня рецепты приготовления рыбных юшек. В Карелии, например, готовили молочную уху-"каларуокку". В рыбный бульон лили горячее молоко, в которое иногда добавляли муку. Вариво заправлялось сливочным маслом, зеленью. Любили северяне побаловать себя и юшкой из квашеной рыбы. Весьма деликатесным, между прочим, в старину блюдом...

"СУХАЯ" УХА

Не в прямом, конечно, смысле. Однако некоторая первоначальная "сухость" в технологии приготовления этого блюда присутствует. С этим весьма оригинальным способом варки ухи меня познакомили на одной днепровской спасательной станции. В большой казан (банкет на берегу предстоял нешуточный) водлаз, что по совместительству исполнял обязанности кашевара, накрошил картофель, который аккуратно прикрыв большими кусками рыбы. "Чтоб красиво все легло", - заметил он при этом. Присыпав сверху рыбу луком, он осторожно залил в казан воду. Когда она закипела, вычерпал где-то с

добавки в уху есть на морском побережье. Азовские и черноморские рыбаки (естественно, и их жены-рыбачки) нередко готовят уху с помидорами (даже целыми, надрезанными крест-накрест), сладким перцем, сметаной. Такая же привычка и у таманцев. Там есть даже оригиналы, которые вопреки всем канонам варят уху на томатном соке. У одесситов пользуется популярностью рыбный "кижок". Это юшка без каких-либо добавок. Ее разливают по тарелкам, и уже каждый едок по желанию разбалтывает в бульоне приправу - смесь из толченых в соли и перце помидоров, чеснока, зелени. Чуть западнее, в низовьях Днестра, "присолом" у рыбаков называется "чистая" (только чуть присоленная) уха из серебристой рыбьей мелочи. Очаковские рыбаки рассказывали мне, что их коллеги с противоположного таврического берега, случается, готовят уху из тюльки или даже селедки, обильно сдабривая ее сметаной.

УХА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Французским гурманам для ухи из морской живности не жалко даже белого сухого вина или дорогого коньяка. Сначала вместе с петрушкой, сельдереем, лавровым листом, гвоздикой, дольками чеснока, шафраном варится морковь, помидоры, несколько кусочков апельсина. Разные сорта морской рыбы, разрубленные на части кальмары тушат несколько минут в масле с рубленным луком, поливая белым вином или коньяком. Смешивают с процеженным бульоном и варят 30 минут. Кстати, во Франции в некоторых рыбных магазинах почетное место на полках занимают бутылки с надписью "Океан". В них разлита морская вода, предназначенная для приготовления пищи. Реклама гласит, что рыба и

другие продукты моря, сваренные в соленой морской воде, несравненно вкуснее приготовленных в пресной. Ирландцы кладут в уху из морской рыбы обжаренный на смальце лук, картофель, очищенные, без семян и мелко нарубленные помидоры, измельченный на терке мускатный орех, черный перец, веточку тимьяна. Острая раковая венгерская уха вряд ли придется по вкусу волжскому рыбаку или полесскому удильщику. Кроме жгучих специй в этой юшке есть также тмин, который насыпается в мешочек, а потом выбрасывается.

ПОХЛЕБКА С СЕЛЬДЬЮ

В ухе всякая рыбка хороша. Пусть даже это будет обыкновенная селедка. Не удивляйтесь, из нее, оказывается, можно приготовить пусть и не классическую уху, однако весьма сытную рыбную похлебку. Делается это очень просто. Сначала ставят варить порезанный небольшими кубиками картофель. Туда же складывают разделанную на филе и порезанную соленую или маринованную сельдь. Особый аромат и пикантный вкус похлебке придаст лавровый лист и поджаренный на растительном масле лук. Перед подачей на стол желательнее бросить в кастрюлю щепотку-две укропа.

ЧЕСНОЧНЫЙ "САЛАМУР"

Об этой рыбной приправе я слышал не раз от днепровских рыбаков. Толчется чеснок (главный компонент), добавляется соль, перец, все это разбавляется готовой ухой. Можно свежего лучка подрезать, зелени подсыпать. Хочешь - поливай рыбу, хочешь - мамай куски в эту смесь. В одних местах ее называют "са-

ламуром", в других - "просолом", в третьих - "леком". Среди очаковских рыбаков словечко "лековать" означает "сдабривать "леком" вынутую из ухи рыбу, вареную картошку". Кстати в Очаковском краеведческом музее мне показали рыбное блюдо, найденное при раскопках на острове Березане. Посредине блюда сделано углубление. Предполагают, что в IV веке до н. э. на таких блюдах подавалась отварная рыба, а в углубление наливался соус. Вполне возможно, что это был крепкий чесночно-перечно-соляной раствор наподобие "саламура".

В некоторых регионах так называют рыбную приправку, приготовленную по другому рецепту. Одесские хозяйки, например, обдают кипятком свежие помидоры, сдирают с них кожицу, режут на мелкие кусочки и смешивают с толченым чесноком и солью. Рыбеды заправляют этим "саламурным" соусом уху по вкусу - кто одну ложку боязливо положит, а кто и две, и три смело махнет к себе в тарелку с пахучей черноморской юшкой. На озере Ялпуг на юго-западе Украины при варке ухи в воду сначала кладут мелкую рыбу. Поварив немного, ее выбрасывают. Потом в дуршлаге, используя первый отвар, варят рыбу покрупнее. Туда же кладут помидоры, чеснок, горький перец. Все варится и протирается через дуршлаг. Получается соус "саламур" с рыбной пастой. Им и поливают третью порцию отборной рыбы, которую вынимают из ухи.

Владимир СУПРУНЕНКО

КУРОЧКА С АНАНАСОМ, ПОНЧИК - С ЯБЛОЧКОМ

КУРОЧКА ПО-ДВОРЯНСКИ

Куриное филе порежьте небольшими кусочками (или кто как любит) и жарьте с маслом на сковороде. Добавьте полоски сладкого болгарского перца (лучше разного цвета - красного, желтого, зеленого), маслины, каперсы и несколько ломтиков лимона. Можно просто выжать сок из половины лимона. Все это приправьте специями, базиликом. Вместо соли я обычно использую вегету. Блюдо готовится не более 15 минут.

Вместо каперсов можно использовать маринованные бутоны настурции. Делаются они так: литровую банку доверху наполните длинными нераспустившимися бутонами настурции (мыть их не обязательно). Залейте обычным маринадом, как для огурцов и помидоров.

КУРИЦА С АНАНАСАМИ

Курицу отварите до мягкости. Мясо отделите от костей и

порежьте квадратиками. Ананас нашинкуйте кубиками и смешайте с куриным мясом в равных пропорциях. Добавьте полбанки или чуть больше сладкой кукурузы, немного красного молотого перца, заправьте майонезом. Возьмите большие красные помидоры и, срезав с каждого верх, аккуратно удалите мякоть. Получившиеся помидорные чаши наполните ананасно-куриной массой и выложите на блюдо. Если не хотите возиться с помидорами, можно просто порезать их широкими кружками, на них выложить начинку. Правда, выглядеть это будет менее эффектно.

ТОРТ ИЗ ПРЯНИКОВ

Возьмите 200 г маргарина, 4 яйца, 300 г пряников, стакан грецких орехов, по полстакана сахара и молока, соду, виноградный сок.

Маргарин взбейте с сахаром, добавьте по одному желтки, затем пропущенные через

мясорубку пряники, молоко, толченые орехи и щепотку соды. Все перемешайте с белками, взбитыми с 2 ложками сахара. Масса должна быть однородной. Выложите в форму, смазанную маслом, и выпекайте при умеренной температуре до готовности или 30-35 минут в чудо-печи. Разрежьте на 2 части, сбрызните виноградным соком и промажьте кремом или вареньем, кто как любит.

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ С ЯБЛОКАМИ

Потребуется яйцо, 250 г творога, столовая ложка сахара, соль, сода, 5 столовых ложек муки, крупное яблоко.

Разотрите яйцо с сахаром и солью, добавьте творог, соду, погашенную уксусом, всыпьте муку, замесите тесто. Яблоко очистите, натрите на терке, смешайте с сахаром. Разделите тесто на небольшие кусочки, раскатайте, вложите в середину яблочную начинку, сделайте шарики. Жарьте в масле, как пончики, а подавайте, посыпав сахарной пудрой.

Леонид РАСТОРГУЕВ.
г. Слободской Кировской области.

Приятно отведать на обед горяченького борща или наваристых щей. Однако людям, страдающим хроническим гастритом

ПОЛЕЗНЫЙ СУПЧИК

с недостаточной секрецией и кислотностью, при хронических заболеваниях кишечника такие кушанья не рекомендуются. Однако и в жестких рамках диеты № 2, назначаемой при этих диагнозах, всегда можно приготовить очень аппетитный супчик. Во всяком случае, так утверждают повара московского комбината питания "Космос", предлагающие свои вариации на тему диетического меню.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ

Этот суп готовится и подается в горшочках. Для его приготовления вам потребуется 325 г свежих помидоров, 50 г моркови, 25 г пшеничной муки, 25 г сливочного масла, 70 г рисовой крупы, 75 г сливок или сметаны, 650 г бульона или воды.

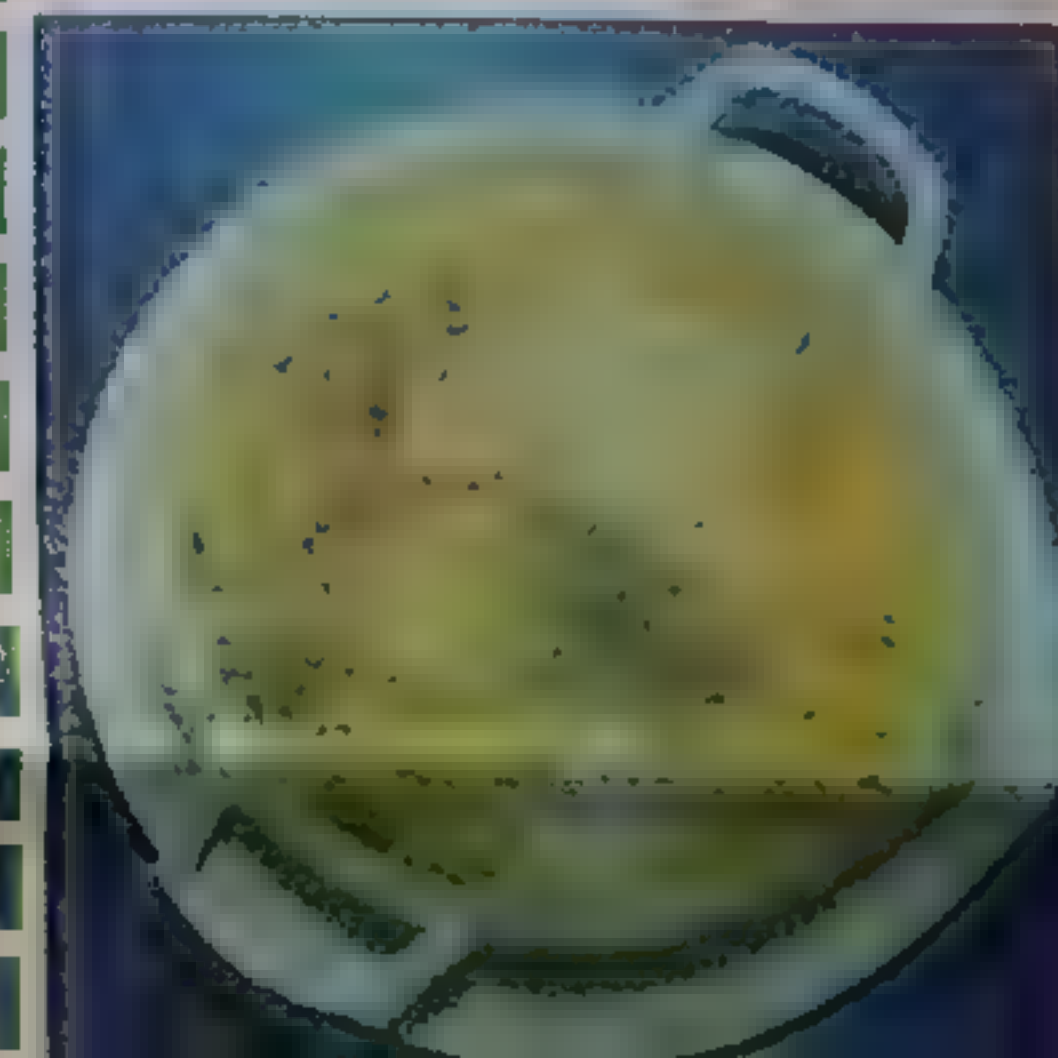
Морковь и помидоры нарежьте ломтиками и припустите в небольшом количестве воды до готовности. Затем протрите. Протертые овощи соедините с белым соусом из обжаренной на масле муки и бульона. Разведите бульоном или водой и проварите. Готовый суп можно заправить сметаной или сливками. Отдельно отварите рисовую крупу и добавьте непосредственно перед подачей на стол.



ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Для приготовления этого блюда вам понадобится 320 г свежей белокочанной капусты, 40 г моркови, по 10 г корня петрушки, репчатого лука, томата-пюре, пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 800 г бульона или воды.

В кипящую воду или бульон положите подготовленную капусту, припущенные со сливочным маслом морковь и петрушку, предварительно бланшированный, а затем пассерованный репчатый лук и



ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ ЦУККИНИ

На 4 порции вам понадобится луковица, 500 г помидоров, 3 небольших цуккини, 200 г сыра, лучше "Гауда", 2 столовые ложки растительного масла, 700 г мясного фарша, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 яйца, 200 г сметаны, соль, перец, чайная ложка сливочного масла.

Лук очистите и мелко порежьте. Помидоры нарежьте кружочками толщиной 1 см, а сыр - ломтиками 0,5 см. Цуккини очистите и натрите на круп-

КАБАЧКОВЫЕ ЗАПЕКАНКИ

ЦУККИНИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Возьмите 4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 помидора, 4 маленьких цуккини, 120 г ветчины, тимьян, соль, молотый перец, 2 столовые ложки бульона (можно из кубика), 500 г картофеля, полстакана теплого молока, столовую ложку сливочного масла, 100 г тертого сыра.

Лук и чеснок мелко порубите. Помидоры порежьте кубиками, а цуккини - разрезать по-

под крышкой, а следующие 20 минут - без нее.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Подготовьте 200 г мякоти отварной курицы, 2 мясистых помидора, луковицу, 2 сладких перца, крупное яблоко, 200 г брынзы, майонез.

Мякоть курицы мелко порежьте, лук измельчите, помидоры нарежьте ломтиками, перец - соломкой, яблоко натрите

ки томатной пасты, 2 яйца, 200 г сметаны, соль, перец, чайная ложка сливочного масла.

Лук очистите и мелко порежьте. Помидоры нарежьте кружочками толщиной 1 см, а сыр ломтиками 0,5 см. Цуккини очистите и натрите на крупной терке. Лук пассеруйте в горячем растительном масле 5 минут, потом добавьте мясной фарш и обжарьте. Затем положите томатную пасту и цуккини. Яйца взбейте со сметаной, солью и перцем. Форму для запекания смажьте маслом, выложите слой мясного фарша с кабачками, разровняйте, залейте взбитыми яйцами, сверху положите помидоры, а на них - сыр. Запекайте в духовке.

ветчины, тимьян, соль, молотый перец, 2 столовые ложки бульона (можно из кубика), 500 г картофеля, полстакана теплого молока, столовую ложку сливочного масла, 100 г тертого сыра.

Лук и чеснок мелко порубите. Помидоры порежьте кубиками. Цуккини разрежьте пополам и нарежьте дольками. Ветчину порежьте кубиками. Выложите все продукты в смазанную маслом форму для запекания, заправьте бульоном, тимьяном, солью и перцем. Из картофеля, масла и молока приготовьте пюре. Посолите и добавьте сыр. Выложите на овощную массу и поставьте в разогретую до 200 градусов духовку. Первые 15 минут запекайте

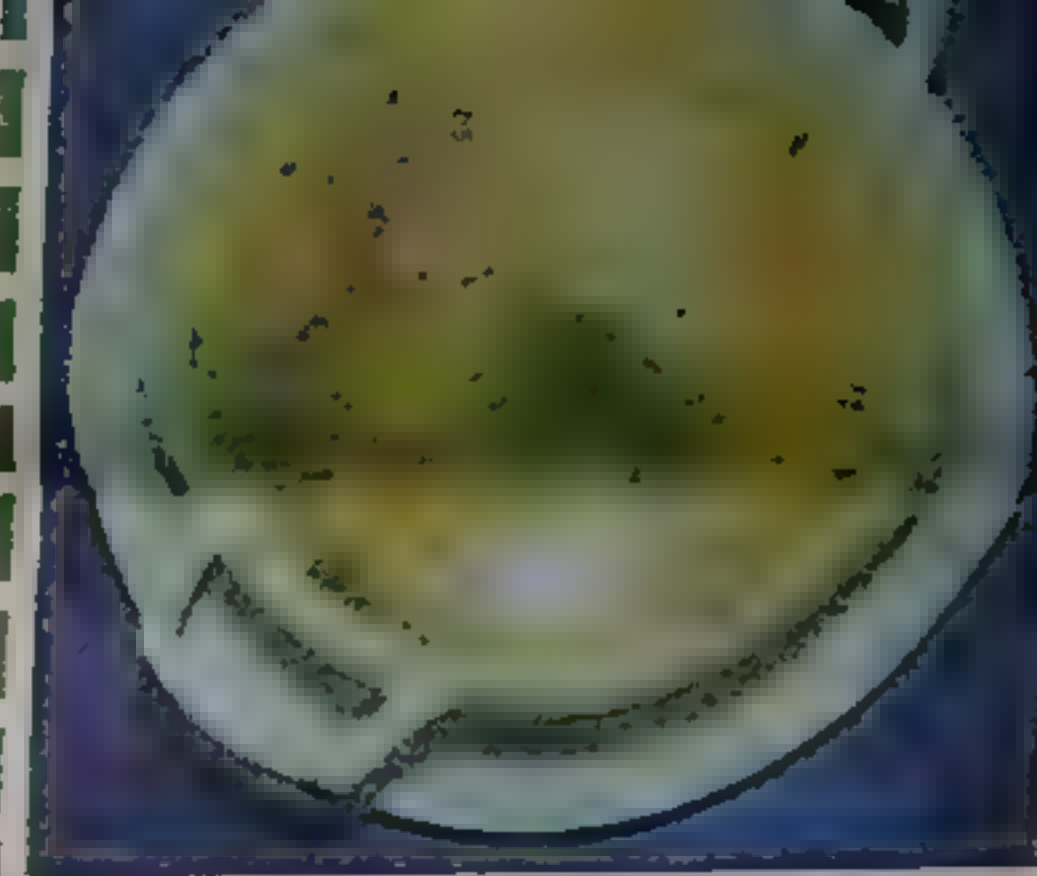
С КУРИЦЕЙ

Подготовьте 200 г мякоти отварной курицы, 2 мясистых помидора, луковицу, 2 сладких перца, крупное яблоко, 200 г брынзы, майонез.

Мякоть курицы мелко порежьте, лук измельчите, помидоры нарежьте ломтиками, перец - соломкой, яблоко натрите на крупной терке. Брынзу тоже натрите на терке и смешайте с майонезом. Помидоры перемешайте с луком, а перец с яблоком.

Затем выложите слоями на блюдо. Каждый слой промазывайте майонезом с брынзой.

Светлана ФРОЛОВА.
г. Выборг Ленинградской области.



люкочанной капусты, 40 г моркови, по 10 г корня петрушки, репчатого лука, томата-пюре, пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 800 г бульона или воды.

В кипящую воду или бульон положите подготовленную капусту, припущенные со сливочным маслом морковь и петрушку, предварительно бланшированный, а затем пассерованный репчатый лук и варите до готовности. За 5-10 минут

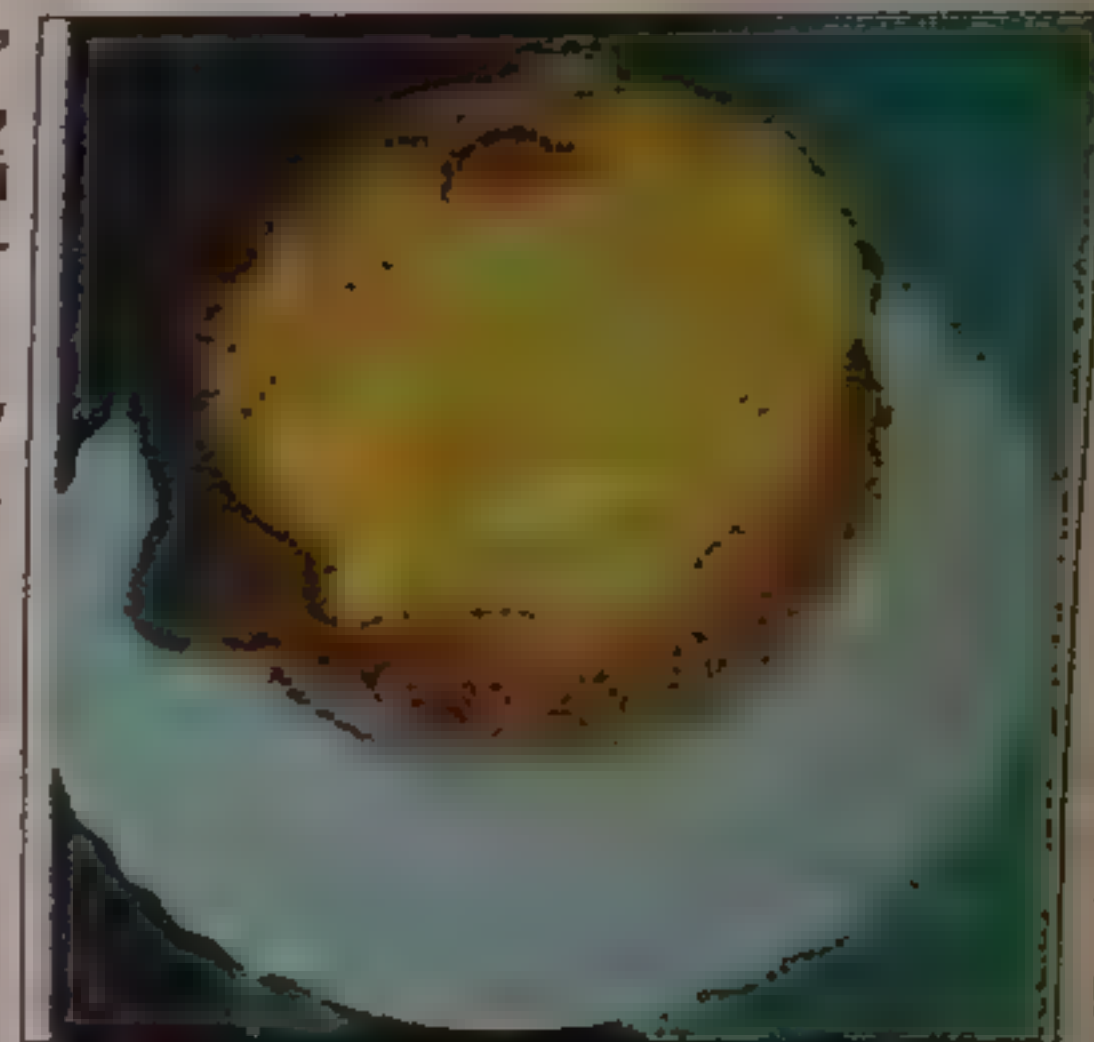
до окончания варки в суп добавляют муку, разведенную бульоном или водой, и томатное пюре.

ЗЕЛЕННЫЕ ЩИ В ГОРШОЧКЕ

Возьмите 150 г картофеля, 40 г репчатого лука, 100 г щавеля, 200 г шпината, 20 г пшеничной муки, 25 г сливочного масла, 800 г бульона или воды, яйцо.

В кипящий бульон или воду положите картофель и варите, добавив предварительно бланшированный, а затем пассерованный репчатый лук, пюре из шпината и щавеля. За 5-10 минут до окончания варки щи заправляют подсушенной мукой, разведенной водой. При необходимости добавьте соль.

Подавая на стол, положите сметану и сваренное вкрутую яйцо. Готовить щи лучше в горшочке, накрыв крышечкой из теста.

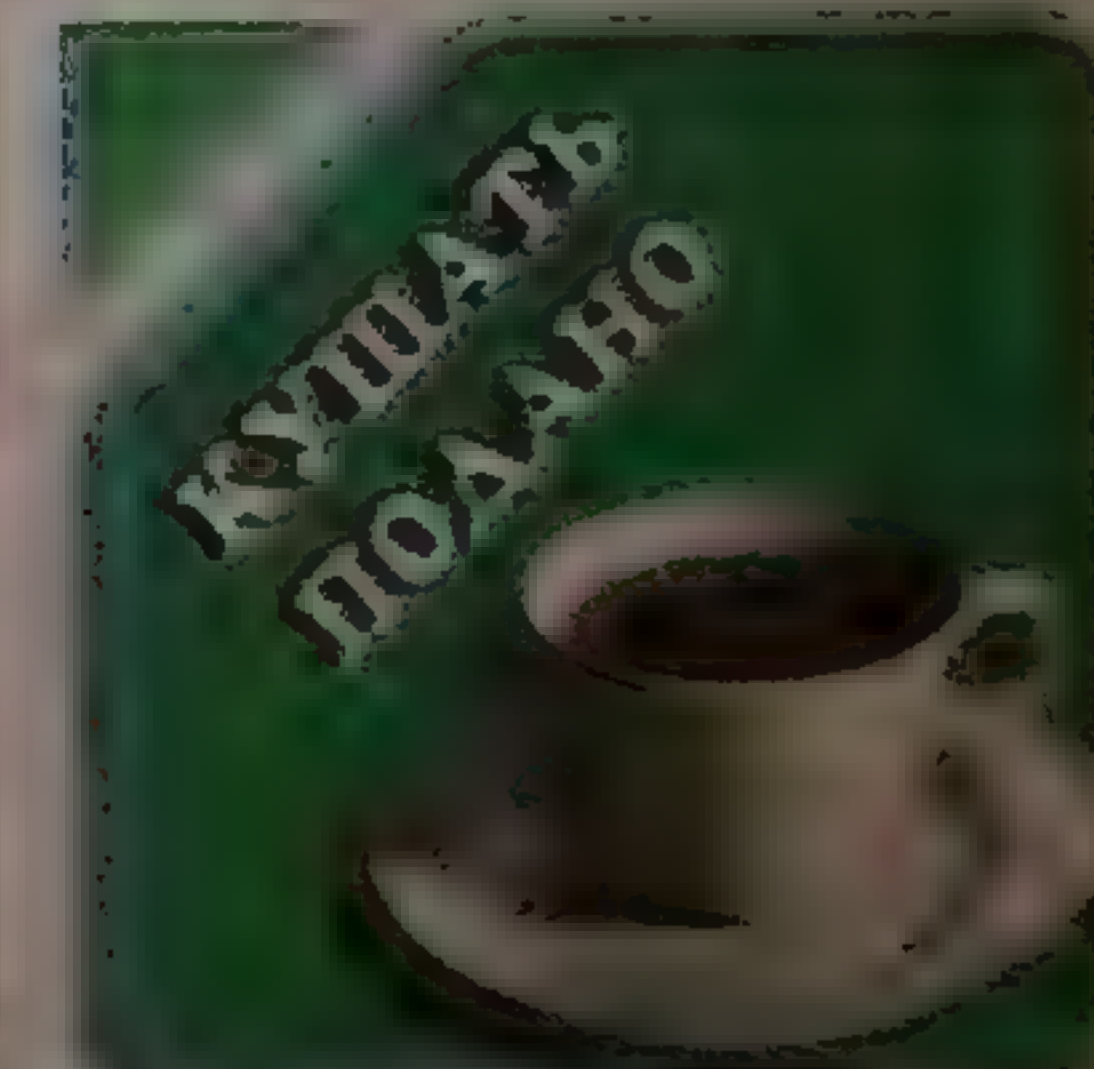
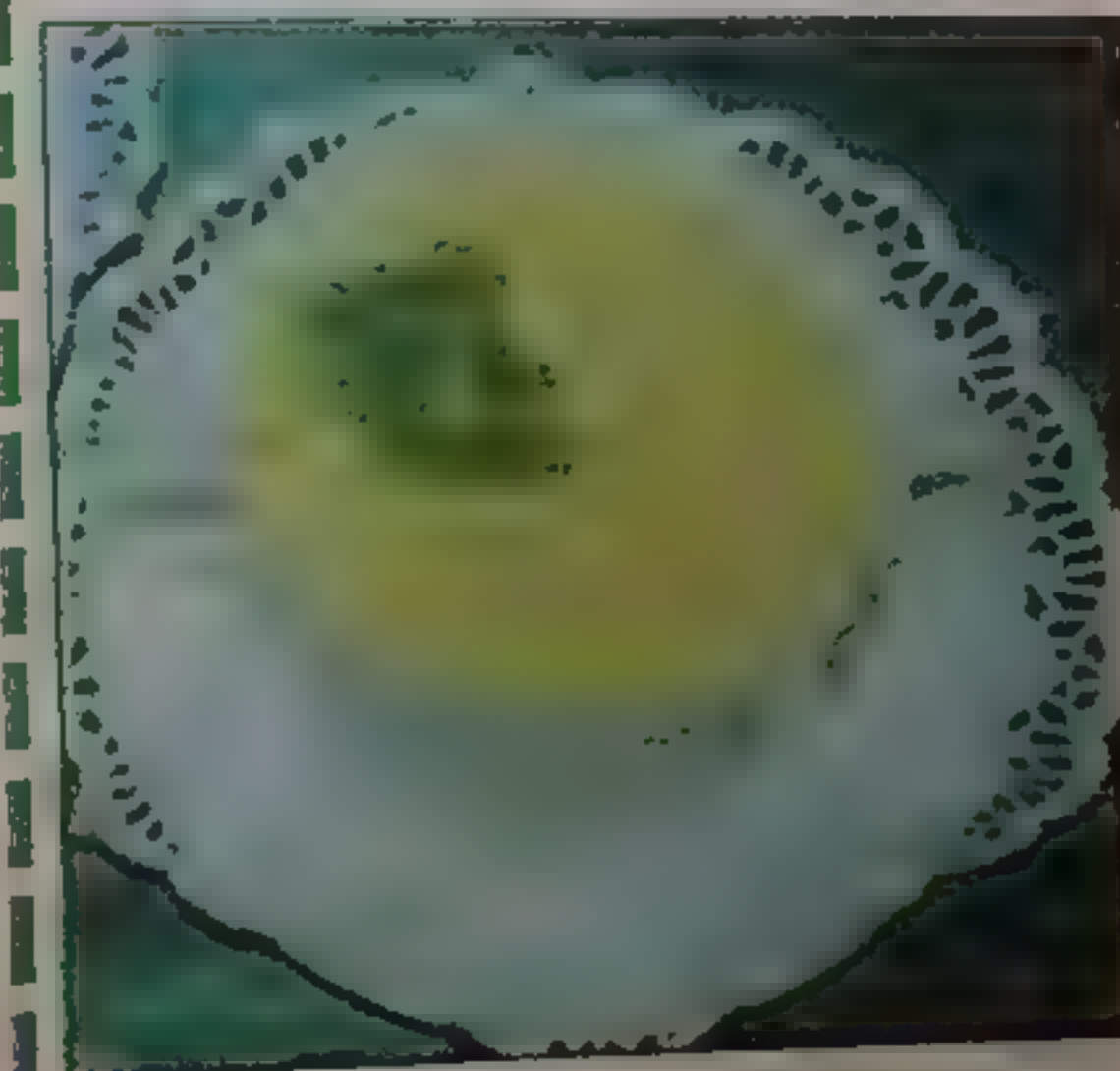


СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Приготовьте 300 г картофеля, 10 г пшеничной муки, 25 г сливочного масла, 300 г молока, яичный желток, 550 г бульона или воды.

Картофель отварите в воде или бульоне до готовности и в горячем виде протрите. Соедините с белым соусом из муки, масла и молока, разведите молоком, бульоном или водой, добавьте соль и доведите до кипения.

Готовый суп заправьте желтком и сливочным маслом.



ТОРТ "ДОЛЬЧЕ ВИТА"

Для теста возьмите 100 г размягченного сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 3 яичных желтка, 200 г муки, 20 г молотых миндальных или грецких орехов.

Для начинки - 500 г клубники, 4 столовые ложки сахарной пудры, цедра апельсина, 4 яичных белка, 1 кг ванильного мороженого.

Масло смешайте с сахарной пудрой, добавьте желтки, орехи, 150 г муки и замесите тесто. Заверните его в пленку и положите в холодильник на 4 часа. После этого на разделочной доске, присыпанной мукой, раскатайте круглый корж. Выложите его в форму, смазанную маслом, проткните тесто в нескольких местах вилкой, прикройте пергаментной бумагой, насыпав в качестве груза фасоль. Выпекайте в духовке, разогретой до 180 градусов, 15-20 минут.

Затем фасоль уберите и допеките корж еще в течение 5-10 минут. Охладите.

Клубнику разотрите с двумя столовыми ложками сахарной пудры и апельсиновой цедрой. Немного ягод оставьте для украшения. Мороженое выньте из морозилки, дайте ему чуть-чуть подтаять и сформируйте шарики. Снова поставьте их в морозилку, чтобы замерзли.

На готовое тесто, не вынимая его из формы, выложите клубничную массу, сверху - шарики мороженого. И снова поставьте в морозилку.

Яичные белки взбейте до густой пены, затем постепенно, не прекращая взбивать, добавьте сахарную пудру. Торт достаньте из морозилки,

выложите взбитые белки на мороженое так, чтобы полностью покрывали всю начинку, и поместите буквально на пару минут в разогретую духовку, чтобы мороженое не успело до конца растаять, а белки сделались чуть золотистыми. Готовый торт выложите на блюдо и украсьте ягодами клубники.

"ТИБЕТСКИЙ МОНАХ"

Для приготовления этого блюда вам потребуется 3 куриных окорочка, 300 г чечевицы, 1-2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 л куриного бульона, 2 баклажана средней величины, 3 чайные ложки соли, 5 столовых ложек растительного масла, лучше оливкового, по чайной ложке гвоздики, кориандра, соль, перец по вкусу, немного зелени петрушки, мяты и лука.

Чечевицу замочите в воде примерно на 10 часов. Куриные окорочка разделите на порционные кусочки. Лук и чеснок измельчите и обжарьте на растительном масле до прозрачности. Затем туда же положите кусочки курицы и хорошо подрумяньте. А после этого курицу выньте, в эту же сковородку выложите подготовленную чечевицу и залейте бульоном.

Варите 20-30 минут. Тем временем очистите помидоры и баклажаны, крупно порежьте и вместе со специями добавьте к чечевице. Посолите, поперчите, а через полчаса выложите в эту массу обжаренные окорочка. Все перемешайте и еще час томите на медленном огне.

Инга СМЕРНОВА.
ст. Сюзюм Пензенской области.



Любителям вологодского масла нужно быть на чеку: на прилавках есть немало всевозможных вариаций на эту тему. Далеко не всегда они оказываются плохим продуктом, нередко - вполне достойного качества. И тем не менее они отличаются от вологодского масла с его характерным ореховым вкусом и ароматом.

его лишают права именоваться вологодским и называют просто несоленым сладкосливочным маслом.

Эксперты журнала "Спрос" закупили пять образцов вологодского масла. При проверке органолептических показателей (вкус, запах, консистенция, цвет, поверхность масла на разрезе) специалисты подтвердили их соответствие стандарту - ГОСТу 37-91 "Масло коровье". Физико-химическую экспертизу (массовая доля влаги и жира) не прошел один образец - "Масло Вологодское" ЗАО "Вологодский молочный комбинат".

ГОСТ обязывает вологодское масло иметь чистый, хорошо выраженный вкус и запах сливок, подвергнутых пастеризации при высоких температурах. Никаких посторонних привкусов и запахов. Консистенция - однородная, пластичная, плотная. Поверхность масла на разрезе - блестящая и сухая на вид. Цвет - от белого до желтого, однородный по всей массе.

Кроме того, жирность такого масла должна быть не менее 82,5 процента, а влажность - не более 16 процентов. У аутсайдера теста, изготовленного на Вологодском молочном комбинате, эти по-

казатели составили 80,7 процента и 17,3 процента соответственно.

Помимо правильных образцов эксперты исследовали одну "вариацию" на тему "вологодское масло". На яркой этикетке изображена девушка в кокошнике, надпись "Вологда. Натуральное сладкосливочное масло". Оказалось, что это вполне качественное масло, только отнюдь не вологодское. Впрочем, производитель и не называет его напрямую вологодским. Но упоминание на этикетке Вологды в сочетании со словом "масло" вводит покупателей в заблуждение - они могут принять его за настоящее вологодское. И тем самым нарушается Закон РФ "О защите прав потребителей".

Фасованное сливочное масло хранится при температуре не выше минус 3 градуса и относительной влажности воздуха не больше 80 процентов.

Срок хранения вологодского масла в транспортной таре и срок его реализации в фанерных бо-

чонках и в металлических банках - не более 30 суток с момента выработки. По истечении этого срока вологодское масло продают как несоленое сладкосливочное масло.

Нельзя хранить и перевозить коровье масло вместе с рыбой, копченостями, овощами, фруктами и другими пищевыми продуктами со специфическим запахом.

А ГДЕ ОРЕХОВЫЙ ВКУС?

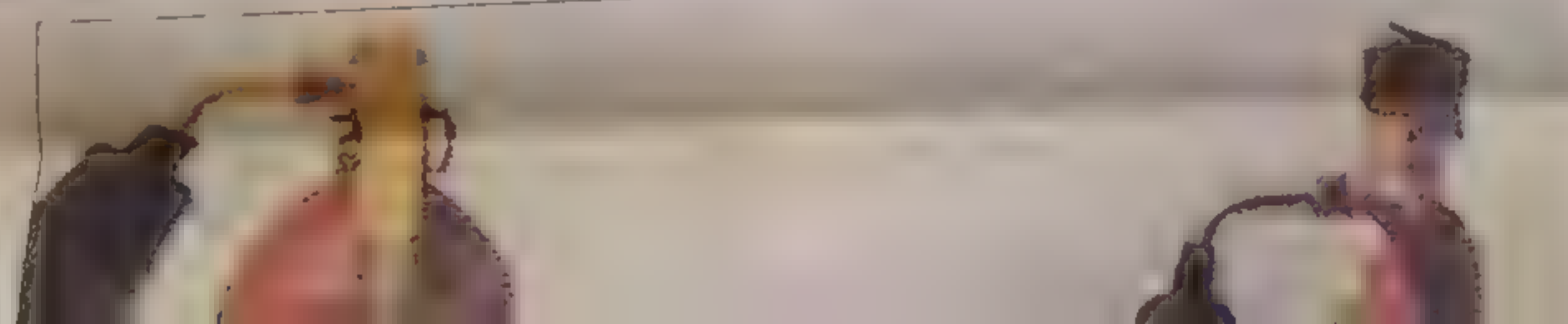


А СТРАХОВКА - ЛУЧШЕ

Не только можно, но и нужно. А как еще можно наказывать

Нас постоянно беспокоят вопросы, связанные с... ли на них подать в суд?

Светлана СУХАНОВА.
Оренбург.



ЕСЛИ МАШИНА ЗАГОРЕЛАСЬ

Однако помочь в такой ситуации может далеко не всякий огнетушитель. Во всяком случае, баллоны емкостью 1 литр и меньше наверняка не спасут. Минимальный объем огнетушителя, при котором можно быть относительно спокойным за свою жизнь и иметь шанс спасти автомобиль, - 2 литра и более.

Эксперты "Спроса" протестировали четыре таких огнетушителя: ОУ-3(з)-21В,С (Россия, Торжок), ОП-3(з)-2А55В,С (Россия, Торжок), ОП-3(з)-55В,С (Россия, Торжок) и РГ-2РМК-1А, 34В,С (Германия). Испытания прошли на Балашихинском полигоне.

Закупленные образцы тест выдержали. Выяснилось, что по проверяемым параметрам они соответствуют требованиям ГОСТа РФ 51057-2001. Единственная претензия к огнетушителю ОП-3(з)-2А, 55В,С: масса заряда, указанная на его этикетке и в паспорте (2,3 кг), не соответствует реальной (2,9 кг). Кроме того, на этикетках огнетушителей ОУ-3(з) и ОП-3(з) не указан срок очередной проверки.

В ходе испытаний образцы продемонстрировали "правильную" пенную струю нужной дальности. То есть оперирующему ими человеку не придется подходить к очагу пожара слишком близко, чтобы пода-



Пожар в автомобиле - страшное дело: кто видел, никогда не забудет. Процесс идет очень быстро. И если оперативно не погасить его с помощью огнетушителя, то от машины вскорости останется черный осто́в...

вить огонь. И тушили они настолько интенсивно, что специалисты остались довольны. Если бы каждый автомобилист, выполняя требования правил противопожарной безопасности, оснастил свою машину подобным огнетушителем объемом не меньше 2 литров, то можно надеяться, что в случае, не дай Бог, пожара большой беды удастся избежать.

Конечно, 3-5-литровый баллон в этом смысле был бы надежнее, но в маленькой машине для такой машины не так просто найти место, а 2-литровый разместится без труда. И это уже своего рода гарантия, что огонь не застанет вас врасплох.

Помните, что при пожаре все

решают секунды. Искать огнетушитель, когда машина горит, - значит терять драгоценное время. Он должен быть под рукой.

Кстати, а что означает ОП-3(з)-2А,55В,С?

ОП-3(з) - огнетушитель порошковый 3-литровый, закачной (без баллончика с углекислым газом). 2А - это класс пожаров горючих веществ и материалов - пожары твердых веществ органического происхождения, горение которых сопровождается тлением (древесина, текстиль, бумага). 55В, С - бензин и газы. А 55 - код размера очага, соответствующий 1,73 кв. м.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

А СТРАХОВКА - ЛУЧШЕ

Не только можно, но и нужно. А как еще можно наказать тех, кто простых слов не понимает? Механизм таков. Пригласите сотрудника ЖЭКа (ДЭЗа, РЭУ), чтобы он составил акт, где были бы подробно указаны причина повреждения квартиры и объем нанесенного вам ущерба. На основании акта составляется калькуляция, и с этими бумагами вы подаете исковое заявление в суд о возме-

Нас постоянно затапливают соседи сверху. Можно ли на них подать в суд?

Светлана СУХАНОВА.
Оренбург.

щении вам материального ущерба.

Есть еще один выход: застрахуйте квартиру. Тогда в случае затопления идите со всеми бумагами не в суд, а в страховую компанию. Как ни странно это покажется, но страховку получить гораздо проще, чем требовать деньги по суду у частного лица.

КОМУ ПЛАТИТЬ?

Мой сын развелся, внук остался с бывшей невесткой. Он платит 25 процентов и просто так дает, а она требует денег больше, сама пьет-гуляет, меняет мужиков, не работает (из-за этого и разошлись). Можно ли лишить ее родительских прав и забрать внука к себе? Мальчику 8 лет, он согласен.

Елена ДЕВЯТАЕВА.
Ярославль.

Если ситуация такова, как вы говорите, то вам (вашему сыну) надо обратиться в местное отделение Совета по опеке и попечительству. Когда (и если) будет установлено, что ваша бывшая невестка ведет антиобщественный или аморальный образ жизни, расходует деньги, получаемые на содержание ребенка, не по назначению, суд может принять решение о лишении матери права на получение алиментов, а деньги, которые платит ваш сын, через опекунский совет пойдут на оплату нужд ребенка (школа, секции, кружки и так далее). При наличии особо тяжелых форм антиобщественного поведения матери - алкоголизм, наркомания, проституция, совершение уголовных пре-

ступлений, причинение ребенку морального и физического ущерба - вполне вероятно лишение родительских прав и передача ребенка на воспитание отцу (бабушке). Кстати, чтобы добиться такого решения, лишать мать родительских прав не обязательно, достаточно доказать, что общение с ней наносит вред физическому и (или) психическому здоровью ребенка. В отдельных ситуациях судом с матери взыскиваются алименты в пользу того, кто реально содержит и воспитывает ребенка.

Дарья МОРОЗОВА,
адвокат.





ЧАШКИ, РЮМКИ, "СТОПАРИ" ***

В каких фужерах подаются напитки: белое и красное вино, виски, коньяк, водка?

Людмила ДОБРОДЕЕВА.
г. Советск
Калининградской области.

В последние десятилетия "алкогольный" этикет стал, с одной стороны, весьма демократичным, с другой - более сложным. Например, виски, водку, ром можно пить из высоких стаканов тонкого стекла, но только в том случае, если в стакан наливают, как говорят англичане, на два пальца. При этом такая выпивка не подразумевает закуски, разве что какой-нибудь соленый орешек, то есть идет как аперитив или как послеобеденная "под разговор". В таких же стаканах можно подавать коктейли. При этом водку можно налить в рюмочку "на один раз" (30-50 г), а вот виски и ром

так не пьют. В виски большую роль играет аромат, поэтому его лучше пить из широких толстостенных стаканов. А бренди или коньяк из такой посуды пить неприлично; аромат бренди вдыхают, наливая напиток в специальной формы (округлые) бокалы.

Протокольный же порядок таков. Все напитки, кроме шампанского, ставят на стол

откупоренными. Водку, наливку, настойки лучше перелить в графинчик, хотя водку, если вы пьете не "Русскую" с черно-белой этикеткой, наклеенной вверх ногами, можно оставить в "родной" таре. Напитки на ягодах, корочках и прочих ингредиентах лучше процедить (исключение - перцовка: плавающий стручок в ней допускается).

Рюмки и бокалы ставятся перед тарелкой, справа - низкие (водочные), левее - повыше. Все, что крепче 30-32 градусов, пьется из рюмок емкостью около 50 г; исключение - виски. Его из маленьких рюмок не пьют. Кстати, коньяк так пить тоже не принято нигде, кроме России. Легкие виноградные вина пьют из боль-

ших высоких (100-150 г) рюмок или бокалов, допустимо также из высоких фигурных стаканов; крепленые вина, легкие фруктовые наливки - из бокалов до 100 г цилиндрической или полукруглой формы. Для шампанского подают фужеры от 100 до 250 г конической формы.



Ликер - напиток послеобеденный. Подают его к кофе, чаю либо в маленьких ликерных рюмках, либо в специальных чашечках объемом 30-40 г. То же касается и рома, виски, бренди и прочих "нерусских" напитков: употреблять их за обедом "под огурчик" и "под горячее" - моветон. Хотя... Это у них там, на Западе, еду запивают. У нас-то наоборот - напитки закусывают...

Алексей ТУМАНОВ.



Я тяжело прощаю обиды, очень переживаю. И вообще, можно ли все простить?

Ольга Л-ВА.
Калининград.

На этот вопрос отвечает психолог **Лидия Ивановна ТОЛЧИНСКАЯ.**

Дело в том, что от эмоционального состояния женщины зависит ее физическое здоровье. Часто телесные недуги вызваны сильным эмоциональным ударом. Обида - это душевная травма, которая возникает

тинное прощение - это прощение: с обидой, ситуацией, человеком.

Как обезопасить себя? Как правильно реагировать на нанесенную обиду, чтобы здоровье не пострадало?

Первое - попытайтесь отнестись философски к тому, что произошло. Посмотрите на ситуацию со стороны. Второе - осознайте, что эмоция возникает не сама по себе, а в результате ваших мыслей. Научитесь отслеживать их и менять на позитивные. Проиллюстрирую на примере. Каждая женщина по-

нять, что именно мысли провоцируют негативные эмоции. А если это так, то мы можем ими управлять.

Если вам плохо, возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В первой запишите все свои негативные эмоции. Во второй - мысли, которые спровоцировали эти чувства. Я вас уверяю, что пока вы будете заниматься этим ребусом, вам станет гораздо легче. Выплескивать свои чувства на бумагу - испытанный способ от них избавиться.

Большинство людей считают, что есть такие вещи, кото-

приятную ситуацию без эмоций, совершенно спокойно, значит, вы простили. Высший пилотаж - это когда вы вспоминаете своего обидчика с улыбкой и мысленно желаете ему добра. Если же вас еще что-то волнует и задевает за живое, значит - вы до конца не простили и не попросились с этой ситуацией.

В моей практике было немало случаев, когда, простив обидчика, человек исцелялся от хронической болезни. Расскажу только об одном. Татьяна Ивановна страдала от астмы много лет. Ее постоянно изнурял ка-

продолжаете ругать обидчика. Почему, так происходит?

В момент обиды, когда вы получили энергетический удар, вы испытали внезапную душевную боль, гнев. Жалость к себе и ненависть к обидчику. Иначе говоря: чем вы обиделись? Душой и сердцем. А прощаете чаще всего головой, разумом. Вот поэтому непрощенная обида продолжает портить нам настроение. Разумом вы должны осознавать, понять, зачем это необходимо, а прощать можно только душой.

Как это сделать? На первом этапе с помощью вообра-

Лидия Ивановна
ТОЛЧИНСКАЯ.

- Дело в том, что от эмоционального состояния женщины зависит ее физическое здоровье. Часто телесные недуги вызываются сильным эмоциональным ударом. Обида - это душевная травма, которая возникает так же неожиданно, как любой физический недуг, например грипп или простуда. Когда мы заболеваем, то начинаем лечиться. А если нас обидели, как мы поступаем чаще всего? Вместо того чтобы восстановить душевное равновесие, мы растравливаем свою душевную рану.

В момент обиды мы испытываем своеобразный стресс. Спонтанно в организме происходят биохимические изменения на всех уровнях. В результате - повышается артериальное давление, нарушаются гормональные процессы. Если стресс - напряжение, то противодействовать ему может только одно - расслабление. В результате чего организм опять приходит в норму.

В момент воспоминания, когда мы прокручиваем одну и ту же неприятную ситуацию, организм тоже испытывает мини-стресс. Все равно идут эти биохимические изменения, а значит - и разрушение здоровья. Поменять что-либо в прошлом вы ничего не можете, но в вашей власти изменить свое отношение к этой ситуации. Это и есть ключ к прощению.

Теперь задайте себе вопрос: кому нужно прощение? Вашему обидчику? Да он давно забыл об этом. А вы, постоянно вспоминая об обиде, разрушаете себя. Значит, это нужно в первую очередь именно вам. Попрощайтесь со своей обидой, отпустите ее для того, чтобы ваше прошлое не влияло на настоящее. В этом случае непрощенные обиды не будут разрушать ваше здоровье, ваше настроение, ваше будущее. Ис-

тись философски к тому, что произошло. Посмотрите на ситуацию со стороны. Второе - осознайте, что эмоция возникает не сама по себе, а в результате ваших мыслей. Научитесь отслеживать их и менять на позитивные. Проиллюстрирую на примере. Каждая женщина по-

своей негативные эмоции. Во второй - мысли, которые спровоцировали эти чувства. Я вас уверяю, что пока вы будете заниматься этим ребусом, вам станет гораздо легче. Выплескивать свои чувства на бумагу - испытанный способ от них избавиться.

Большинство людей считают, что есть такие вещи, кото-

задевает за живое, значит - вы до конца не простили и не попросились с этой ситуацией.

В моей практике было немало случаев, когда, простив обидчика, человек исцелялся от хронической болезни. Расскажу только об одном. Татьяна Ивановна страдала от астмы много лет. Ее постоянно изнурял ка-

ку. Иначе говоря: чем вы обиделись? Душой и сердцем. А прощаете чаще всего головой, разумом. Вот поэтому непрощенная обида продолжает портить нам настроение. Разумом вы должны только осознать, понять, зачем это необходимо, а прощать можно только душой.

Как это сделать? Например, с помощью своеобразного настроения. Кому-то достаточно выплакаться, кому-то надо попытаться мысленно пережить эту ситуацию еще раз. Сядьте или примите горизонтальное положение, закройте глаза, расслабьтесь. Вызовите состояние обиды. Вообразите, что вы вынимаете из души занозу. Затем представьте себе свет, который наполняет вас. Вы должны физически ощутить, что обида уходит из вашей души. У кого-то возникает ощущение жара, озноба, у кого-то тело покрывается мурашками. Процесс это довольно болезненный, но игра стоит свеч. В результате духовного очищения у вас возникнут такое облегчение и чувство радости, что захочется летать.

Таким простым способом вы снимите с души ядовитую накипь обид. Призовите на помощь любовь. В ее очистительном огне обиды сгорят, как сухая солома. И тогда вам не понадобятся успокоительные таблетки.

Записала
Наталия МАКСИМОВА.

КАК ДОЛОГ, ТЯЖЕЛ ПУТЬ ПРОЩЕНИЯ...

бывала в подобной ситуации. Муж не пришел вовремя с работы. Вы приготовили ужин, но не приступаете к еде, потому что ждете его. А его все нет. Какие чувства вы испытываете? Беспокойство, обиду, раздражение, тревогу и страх, возможно, чувство ревности.

Разберитесь, какие мысли спровоцировали ваши эмоции. Беспокойство возникает от мысли, что у мужа неприятности, чувство обиды связано с мыслью, что он вами пренебрегает, чувство ревности вызвано страхом, что он может уйти к другой. Разные мысли - разные эмоции.

Практически все женщины, с которыми мне приходилось работать, испытывают в этой простой ситуации именно отрицательные эмоции. Тогда я прошу вспомнить такие случаи, когда вы были рады тому, что муж задержался. Допустим, вы очень устали и мечтаете полчаса вздремнуть, или заходила подруга, или вы сами задержались в парикмахерской. Научитесь себя перенастраивать. Если муж задерживается, не сидите, уставившись в окно, и не накачивайте себя плохими мыслями, лучше переключите внимание, сделайте что-нибудь для себя, отдохните, расслабьтесь.

В любой ситуации ищите положительную сторону. Главное -

рые простить нельзя. Например, убийство, насилие, теракты, наконец. Но чаще всего наши обиды связаны с куда более мелкими проблемами. Поэтому советую вспомнить заповедь: не судите, да не судимы будете.

Почему? Во-первых, весы правосудия далеко не в нашей власти. Мы всегда субъективны. Да и вообще, где эта грань справедливости? Мы всегда находимся внутри ситуации и не можем найти в себе силы подняться над ней. Особенно в момент обиды. Когда мы рассуждаем, можно простить или нельзя, мы уже нарушаем эту заповедь. Для нас простить - значит понять и оправдать. Мы не всегда можем понять. Тем более оправдать. Мы можем сделать только одно - принять ситуацию такой, какая она есть. Это единственный способ предоставить возможность времени рассудить. Истинное прощение всегда идет впереди понимания. Хорошее лекарство для прощения - любовь. Если вы любите себя, вы любите и ближнего. Ведь все мы не идеальны, а значит, нам свойственно ошибаться. Мы тоже обижаем вольно или невольно. Только любовь помогает не осуждать, а прощать.

Как определить действительно вы простили человека или нет? Если вы вспоминаете не-

шель, особенно по ночам, и она никогда не расставалась с лекарством. На семинаре, посвященном прощению, когда она расслабилась, в ее памяти вдруг высветился случай из детства. Вместе со старшим братом они шли по деревянному мостику через речку. Вдруг на середине моста он неожиданно столкнул ее в реку, чтобы таким способом научить плавать. Шестилетняя девочка испытала шок и начала тонуть в холодной воде...

С тех пор прошло много лет, но мышечный зажим, возникший в теле Татьяны Ивановны в момент сильного испуга, спровоцировал впоследствии аллергическое заболевание. Она мысленно простила брату неосознанную обиду, которую глубоко в подсознании пронесла сквозь годы. Через неделю после акта прощения, "отпустив" ситуацию, она окончательно избавилась от астмы. Прощение может исцелить человека, сделать его жизнь более гармоничной и счастливой.

Почему не всегда удается простить по-настоящему? Происходит так называемый эффект прощенного воскресенья. Мы говорим близкому человеку: "Прости меня, пожалуйста". И вы друг друга прощаете. Но формально, для галочки, потому что так надо. В глубине души вы





Однако, вероятнее всего, порода ведет свое начало из Китая, так же, как и пекинесы. В ранних китайских рукописях упоминаются "квадратные низкие собаки с короткой мордой". В те времена у мопсов еще не было столь глубоких морщин, как у современных представителей этой породы, но четкий рисунок из складок на лбу уже проявлялся и закреплялся направленным разведением, поскольку китайцы видели в этом рисунке некоторое сходство с иероглифами, несущими тайный мистический смысл. Именно поэтому морщинки на лбу мопса называли королевским знаком.

Не оставляет сомнений, что едва наладились торговые связи между континентом и Дальним Востоком, как животные стали частью торговли. Попав в Европу вместе с моряками голландской компании около 400 лет назад, мопс за свой прелестный нрав быстро становится любим королей и простолюдинами. Кстати, в Голландии мопса называли китайским мастифом.

Существует достоверная история о том, что именно мопс спас Вильгельма Тишайшего, короля Голландии, во время войны с Англией. Царапаньем и лаем он разбудил короля как раз в тот момент, когда на спящий монарха налетел противник. За этот героический поступок мопс стал официальным собакой дома Оранских.

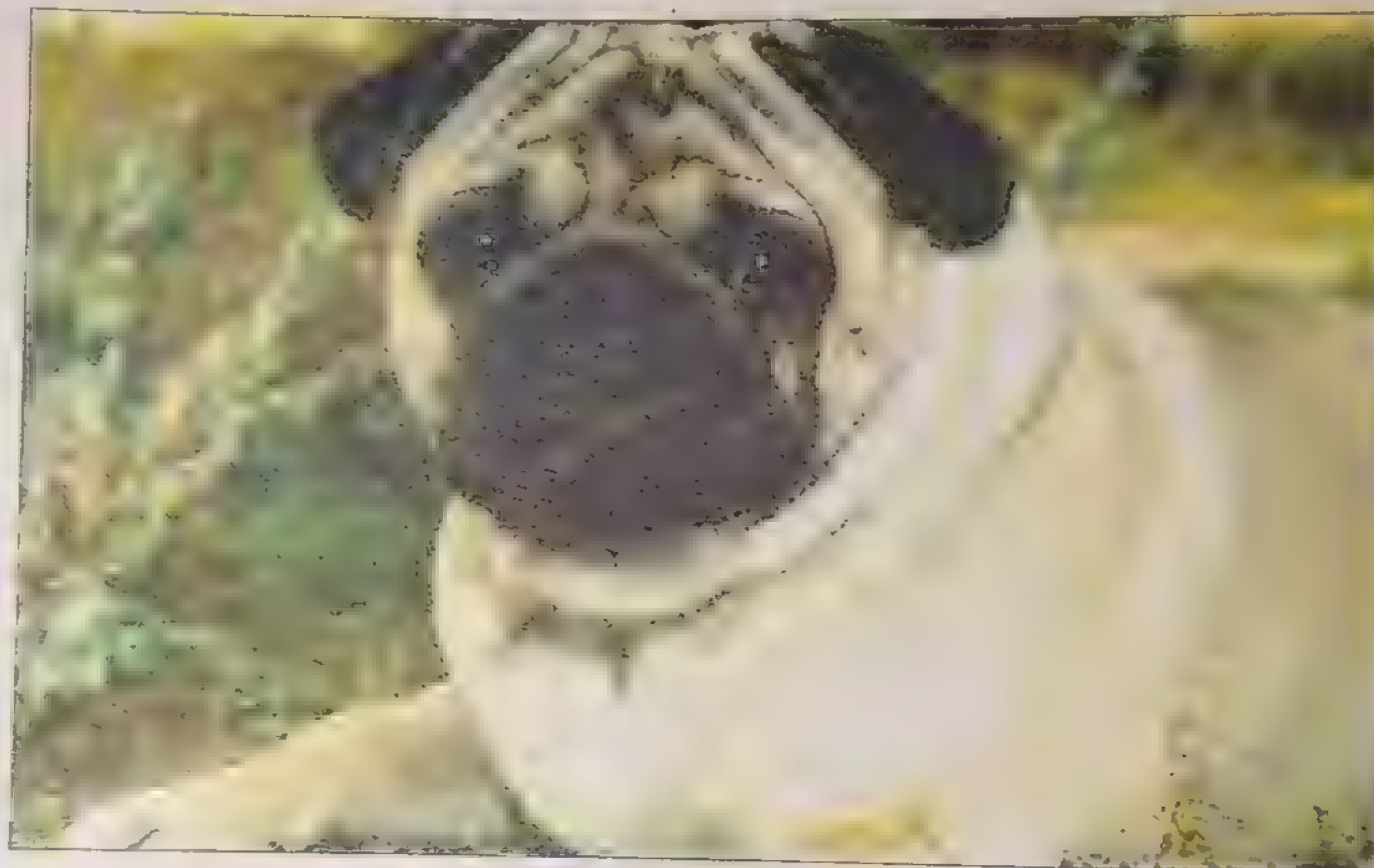
популярна во Франции как "карлин", по имени артиста комедии "де Арте" Карлино, который надевал на представления черную маску-домино, напоминающую мордочку мопса.

Теперь своим видом мопсы обязаны англичанам. Именно в Англии была начата серьезная селекционная работа, приведшая к появлению современного типа мопсов - породы, столь любимой во всем мире.

Если посмотреть на фотографию мопса, то можно подумать, что это вальяжный и медлительный увалень, который целыми днями храпит на хозяйском диване. Но это глубокое заблуждение. Про него можно сказать "multum parvo", то есть "много в малом". Этот пес удивительно подвижен для своей мешковатой внешности. Создается впечатление, что мопс старается пребывать во всех частях дома одновременно и участвовать во всех семейных делах. Он готов целый день носиться и, озабоченно посапывая, помогать хозяину во всех его начинаниях, будь то починка разбушевавшейся сантехники или засолка осенних опят. Порой просто трудно поверить, что это собачка, а уж сам-то он наверняка так не считает. Иногда, смеясь, я говорю знакомым, что мопсик - это гибрид собачки, кошки, обезьянки и лягушки. Это совершенная живая игрушка, созданная "на радость людям", очаровательный домовенок. Рядом с мопсом в доме поселяется улыбка - лучшее лекарство от невзгод. Но если мопс и игрушка, то это игрушка "по собственному желанию". Собачка обладает огромным чувством собственного достоинства, она не признает никакого насилия над своей незаурядной личностью. Мопс с удовольствием станет

Изображения причудливых короткомордых, мопсоподобных, с крупными выпуклыми глазами и укороченным носом собачек, высеченных на нефрите, вылепленных из глины или выполненных в керамике, встречаются еще со времен зарождения буддийской цивилизации на Востоке.

Существуют различные версии происхождения мопсов - одной из древнейших пород.



ДОМОВЕНОК

ток просунуть туда свою крупную голову. А уж если мопсу захотелось преодолеть закрытую дверь, вы услышите нескончаемую барабанную дробь, выбиваемую лапами по косяку.

Мопсы очень преданы своим хозяевам, уходят из любой, даже самой веселой, компании (будь то люди или собаки) по первому зову. Во время отлучек владельца пес сильно тоскует, сидит с затуманенным взглядом, но зато радости нет предела, когда друг возвращается, при этом мопсик исполняет танец "тумба-юмба" на задних лапах, карабкается на руки, лаяет и ласкается от счастья.

свернувшись, вздремнуть у хозяина на коленях. Но при малейшем шорохе за дверью он проснется и с лаем бросится в прихожую. Нет, он никого не укусит, но свой долг - предупредить хозяев о возможной опасности - не забывает. Кстати, распространено заблуждение, что мопсы храпят во сне. Это не совсем так. Вряд ли можно назвать храпом тихое посапывание теплого малыша.

От владельцев мопсов нередко можно услышать слова удивления о том, что мопс не является самой распространенной породой собак. Ведь просто невозможно найти другую собаку

вительных собак в последние годы так быстро растет, что вскоре мопса действительно можно будет встретить в каждом доме.

Чтобы быть полностью объективными, заметим, что есть в содержании мопсов и небольшие сложности. Это - городская собачка, не приспособленная для длительных прогулок в холод и зной, а также по дремучим лесам. Нужно учитывать его дыхательную систему и главное - беречь "говорящие глаза". Глаза у мопса почти не защищены от возможных травм колючей стерней и когтями кошки.

Мопсы неприхотливы в еде, но при планировании питания собачки важно учитывать особенности породы. Хорошая кондиция для мопса - это когда под упругими мышцами слегка прощупываются ребра и хребет. Из-за склонности к перееданию мопса рекомендуют кормить два-три раза в день небольшими порциями. Хозяевам трудно удержаться, чтобы не

сунуть любимцу еще один кусочек. Но при этом мопсик быстро становится похож на жирненькую сардельку, и это отрицательно сказывается на его здоровье. К сожалению, из любви к своим питомцам многие владельцы их излишне раскармливают, не задумываясь о том, что ожирение приводит к одышке, проблемам с пищеварением и преждевременному старению.

Что касается ухода за мопсом, то поскольку это собака короткошерстная, то и особого ухода за его шерстью не требуется. Вычесывают его только во время линьки. Но это совсем не означает, что за внешним видом этой собаки совершенно не требуется следить. Особенно нуждаются в регулярном осмотре глаза.

Существует достоверная история о том, что именно мопс спас Вильгельма Тишайшего, короля Голландии, во время войны с Испанией. Царапаньем и лаем он разбудил короля как раз в тот момент, когда на спящий лагерь напал противник. За этот поступок мопс стал официальной собакой дома Оранских.

В калейдоскопе истории мопсы упоминаются довольно часто. Эти очаровательные собачки всегда привлекали к себе наиболее известных людей своего времени. Наибольшее распространение в Европе мопсы получили в эпоху Наполеона благодаря тому, что его жена Жозефина не разлучалась со своим любимым мопсиком Фортунной. Этот мопсик стал поверенным в любви между императором и его будущей супругой, передавая в своем ошейнике записки от Жозефины к Наполеону и обратно. После краха империи порода подверглась гонениям, но позже опять стала

домовенком. Рядом с мопсом в доме поселяется улыбка - лучшее лекарство от невзгод. Но если мопс и игрушка, то это игрушка "по собственному желанию". Собачка обладает огромным чувством собственного достоинства, она не признает никакого насилия над своей незаурядной личностью.

Мопс с удовольствием станет в вашем доме второй и даже третьей собакой. Он прекрасно уживается со всеми четвероногими и двуногими обитателями квартиры, при этом ничего и никого не боится, ничто не лишает его чувства уверенности в себе, он никогда не станет "младшим в стае", даже если будет таким по возрасту.

Очень интересно, что собаки этой породы используют свои лапы, почти как руки. Если пес с длинной мордой "попросит" вкусный кусочек движением головы, то мопс протянет к кусочку ручку-лапку, да еще и пошевелит пальцами. Игрушку из-под шкафа он достанет лапами почти без попы-

ток. Преданы своим хозяевам, уходят из любой, даже самой веселой, компании (будь то люди или собаки) по первому зову. Во время отлучек владельца пес сильно тоскует, сидит с затуманенным взглядом, но зато радости нет предела, когда друг возвращается, при этом мопсик исполняет танец "тумба-юмба" на задних лапах, карабкается на руки, лижётся и повизгивает от счастья.

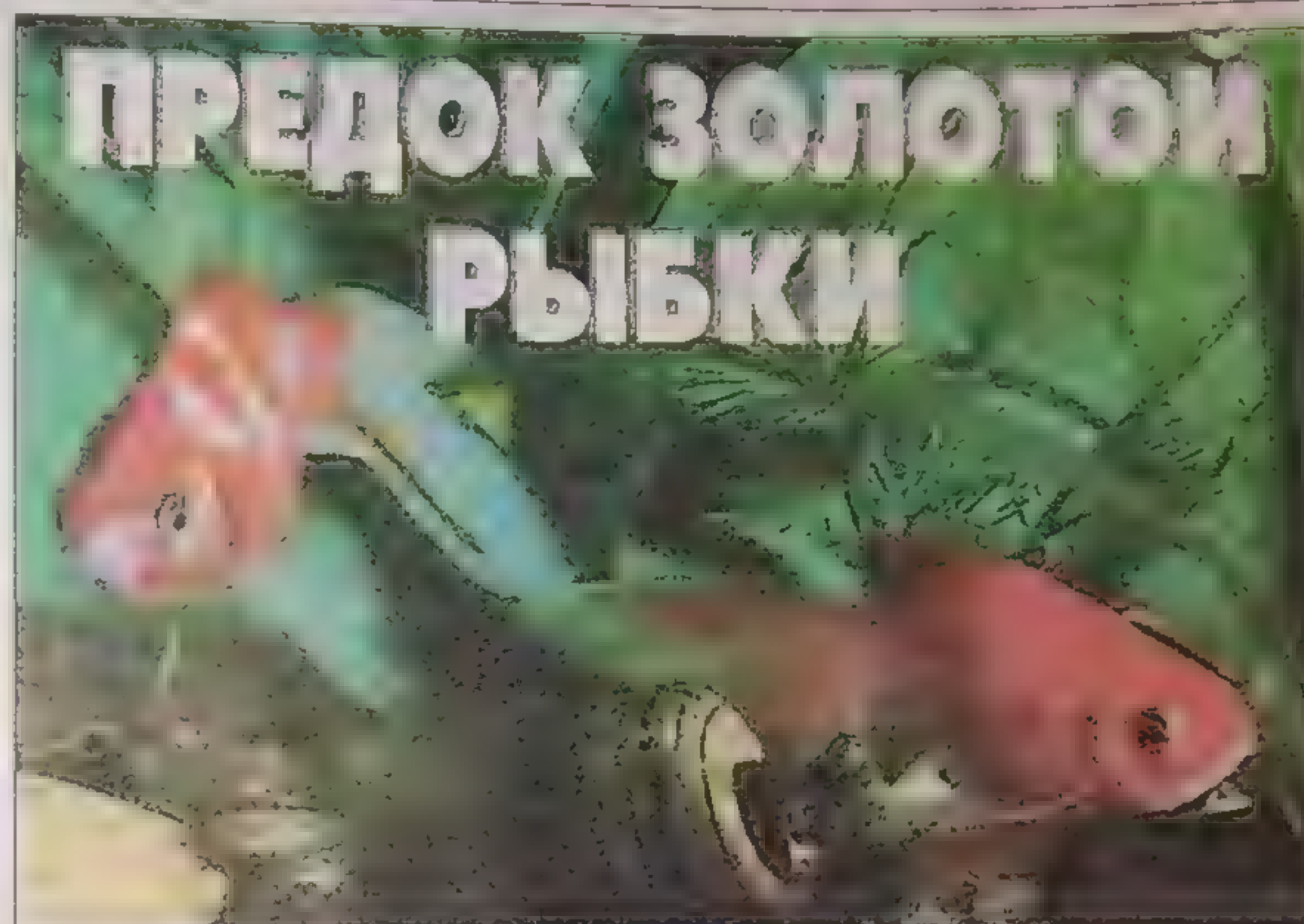
Вечером, когда вся семья в сборе и домашние заботы отложены до утра, мопс любит, уютно

Кстати, распространено заблуждение, что мопсы храпят во сне. Это не совсем так. Вряд ли можно назвать храпом тихое посапывание теплого малыша.

От владельцев мопсов нередко можно услышать слова удивления о том, что мопс не является самой распространенной породой собак. Ведь просто невозможно найти другую собаку столько достоинств и столь подходящую на роль всеобщего любимца. Но популярность этих уди-

сом, то поскольку это собака короткошерстная, то и особого ухода за его шерстью не требуется. Вычесывают его только во время линьки. Но это совсем не означает, что за внешним видом этой собаки совершенно не требуется следить. Особенно нуждаются в регулярном осмотре глаза.

Екатерина СЕНАШЕНКО,
эксперт Российской
кинологической
федерации.



Действительно, карасики очень похожи на золотых рыбок. Вернее, рыбки на карасиков - ведь именно золотистый карась и был предком этих рыб. А держать их в аквариумах, разумеется, можно. Более того, караси (бывают они двух видов - золотистые и серебристые) - едва ли не самые неприхотливые из всех холодноводных рыб, абсолютно нетребовательны к корму и условиям содержания.

В природе излюбленные места обитания карасей - тенистые пруды, заросшие заводи рек с медленным течением. Быстрого течения, яркого солнца они не любят. Поэтому аквариум для них луч-

ше засадить растениями и не ставить на солнце. Конечно, густой "лес" сажать не надо, лучше развести растение, лежащее на поверхности широкими листьями. Вообще, прохлада карасики переносят легче, чем жару: нормальная температура их обитания - 14-16 градусов выше нуля. Но и при значительном (на 10 градусов) понижении температуры воды карась не расстроится: просто "зависнет" в подобии анабиоза, будет стоять над дном, вяло шевеля плавниками и почти не принимая пищу. Активно вести себя он начинает, когда температура воды поднимается до 12 градусов.

Жизнь в стоячих или мед-

Папа привез с рыбалки несколько живых золотистых карасиков. Они очень красивые, как золотые рыбки. Можно ли их держать в аквариуме? Как за ними ухаживать?

Оля СТУПАКОВА,
пос. Ивантеевка,
Московская область.

леннотекущих, засыпающих под плотным ледяным панцирем водоемах приучила карася обходиться минимумом кислорода; поэтому аэрацию в аквариуме устанавливать не обязательно (хотя можно и установить - хуже не будет). А вот воду надо менять, время от времени сливая на две трети и доливая свежую, отстоявшуюся. Кстати, больших "площадей" карась не требует: маленький карасик и в трехлитровой банке себя будет неплохо чувствовать, а на трехчетырех 10-сантиметровых рыбок достаточно будет аквариума емкостью 10-12 литров.

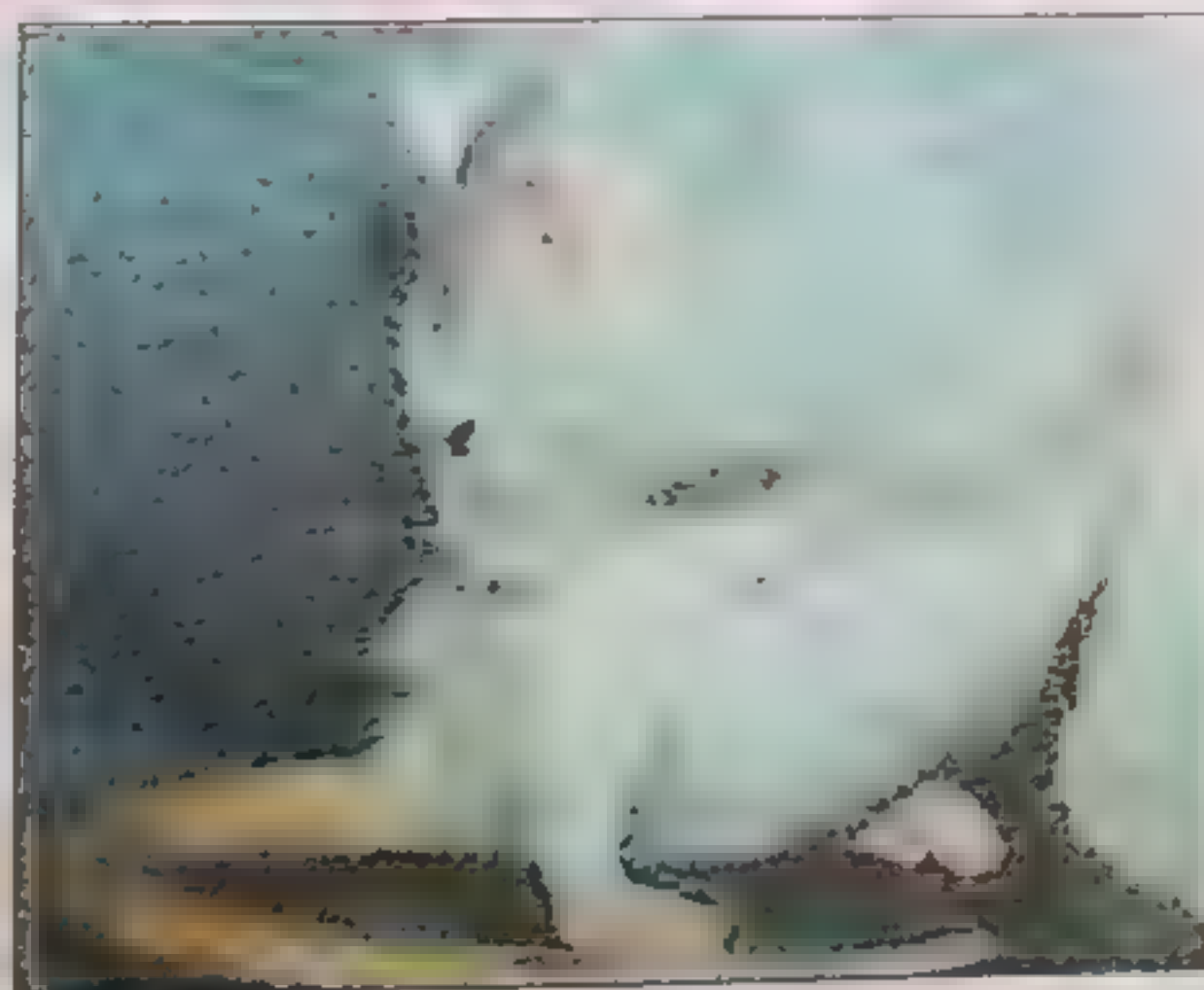
Прокормить карася несложно. Ест он мотыля, дождевых червей, кашу, хлеб. И если температура в аквариуме не понижается, ведет себя бодро, хорошо кушает и живет по нескольку лет.

Ольга ЛАРИОНОВА,
натуралист.

СВИРЕПЫЙ КРЫС

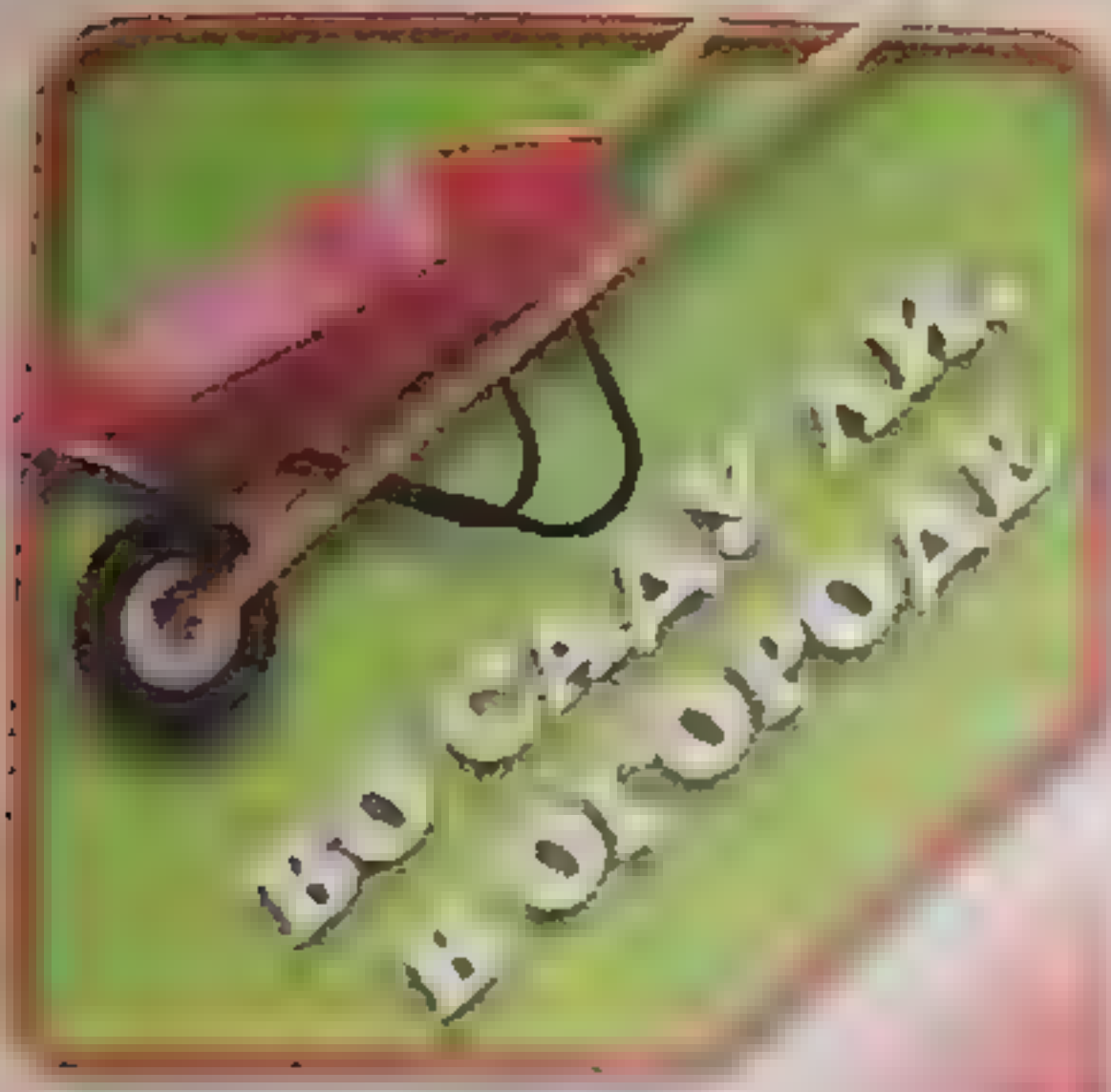
У нас живет белая крыса, ручная. Ни с того ни с сего стала агрессивной, кусается, не дается в руки, руку протянешь - бросается... Что нам делать?

Нина КРУЖКОВА,
Санкт-Петербург.



Увы, перевоспитать свирепого грызуна вам не удастся. Предок белой крысы, то есть крысы лабораторной, - серая крыса, амбарный пасюк, существо злобное, агрессивное, смелое и хитрое. Лабораторные крысы практически полностью утратили породные качества своих предков; более того, среди потомства белых крыс нещадно выбраковывались особи, проявляющие хотя бы зачатки агрессии. Но иногда, через сотни поколений, гены предков дают себя знать. Приручать таких крыс абсолютно бесполезно.

Светлана ДЕНИСОВА, ветеринар.



Терн по внешнему виду очень похож на обыкновенную сливу. Но это самостоятельный вид, который имеет четкие отличительные признаки.

Прежде всего это касается плодов. Они более мелкие, чем у сливы, округлой формы, терпкого вкуса. Созревает терн одним из последних в конце августа - сентябре. Причем урожай каждый год бывает высоким. Иной раз ветки сгибаются под тяжестью плодов чуть не до самой земли.

Терн - это невысокое деревце с колючими ветками. Он очень неприхотлив и легко размножается корневой порослью. Молодые растения начинают плодоносить уже на 3-4-й год жизни. По сути, терн - это дикорастущий вид. Культурных сортов этого растения практически нет. Зато со сливами терн скрещивается легко, и селекционеры нередко используют его как донора устойчивости и урожайности.



В свежем виде терн практически не употребляют, зато из его терпковатых плодов получится замечательный компот. Как ни странно, по вкусу и цвету он очень похож на вишневый.

По мнению многих садоводов, хотя бы одно деревце терна нужно иметь обязательно. Потому что плодоносит он каждый год, да и урожай созревает в то время, когда ту же сливу уже давно съели.

Хорошо известная любителям леса живучка ползучая, или аюга, в последние годы стала широко использоваться в качестве почвопокров-

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Достала семена ягодно-го шпината, но в одной газете прочитала, что это трава. Я в раздумье, где правда?

Мария ШЕВЧЕНКО.

По сути дела одно другому не противоречит. Поскольку шпинат относится к травянистым растениям, то в быту (или в шутку) такие культуры нередко называют "травой". Что касается шпината, то отсутствие какого-либо характерного вкуса у листьев этого растения невольно приводит к аналогии с обычной луговой растительностью.

Хочу узнать о цветке, который называют "ванька-мокрый", или "огонек" (почему?). Правда ли, что он лечебный?

Наталья КРАСИЛЬНИКОВА. Екатеринбург.

Таковыми необычными именами называют комнатные разновидности бальзамина. Васька мокрый - потому что после обильного полива по краям листьев появляются капельки воды. Так растение решает проблему избыточной влажности почвы. Огонек - потому что большинство сортов этого растения имеют яркоокрашенные цветки. Какими-либо лекарственными свойствами бальзамин не обладает.

Как избавиться от камышей в саду?

Галина ЗЕМЦОВА. г. Дубна Московской области.

Скорее всего, речь идет о рогозе - растении с длинными линейными листьями и необычными соцветиями-султанчиками темно-коричневого цвета. Это

того чтобы ограничить развитие этого растения, нужно провести работы по осушению садового участка. Обычно бывает достаточно прокопать дренажные канавки и несколько повысить уровень почвы (закопайте в небольшие ямки траву или листья и засыпьте землей).

Мой дачный участок расположен на бывшем колхозном поле. Земля - чернозем, но, возможно, убитый удобрениями, так как вначале в почве не было дождевых червей. Почему-то в саду не растет укроп. Сею и под зиму, и весной. Вырастает чахлый, сразу идет в цвет. Семена покупаю самые разные, а итог один.

Людмила ОВДАК. г. Нововоронеж Воронежской области.

Для нормального роста всех зеленых культур прежде всего необходима хорошо удобренная почва и достаточное увлажнение. В данном случае проблема, скорее всего, заключается в нехватке почвенной влаги. Кстати, косвенным признаком этой проблемы может быть отсутствие дождевых червей в почве.

Когда и как лучше прививать яблоню и сливу?

Людмила ОЛЬШАНСКИХ. с. Павловка Алтайского края.

Прививку черенком (копулировку) проводят весной до начала распускания почек. Этот способ годится для всех видов плодовых и декоративных растений. Прививку почкой (копулировку) делают в период второй половины августа. Но для косточковых пород (вишня, слива)



ПОЛЗУЧАЯ ЖИВУЧКА

Хорошо известная любителям леса живучка ползучая, или аюга, в последние годы стала широко использоваться в качестве почвопокровного декоративного растения. Особенно ценны сортовые формы живучки с шелковистыми свекольно-бурыми листьями. Она будет уместна практически в любом цветнике.

Цветение наступает в начале лета и продолжается 10-15 дней. Из центра розетки появляется цветонос высотой до 25-30 см с мутовками мелких ярко-синих цветков, напоминающих след кошачьей лапки.

Живучка ползучая очень неприхотлива и практически не

нуждается в уходе. Она светолюбива, но хорошо растет на затененных и полузатененных участках. Почвы предпочитает рыхлые с достаточным увлажнением.

Для лучшего роста нужно периодически омолаживать живучку делением, которое растение переносит очень легко. Сажать ее можно в любое время. Стелющиеся побеги хорошо укореняются, образуя красивые низкие коврики.

Обладая таким замечательным свойством, живучка ползучая просто незаменима для закрепления склонов в крупных рокариях. Ее можно с успехом использовать для декорирования подпорных стенок или украшения приствольных кругов в самых затененных, глухих участках вашего сада.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.



шей в саду?

Галина ЗЕМЦОВА.
г. Дубна Московской области.

Скорее всего, речь идет о рогозе - растении с длинными линейными листьями и необычными соцветиями-султанчиками темно-коричневого цвета. Это типичный обитатель прибрежной зоны. Рогоз активно разрастается при сильном увлажнении почвы. Следовательно, для

С. Павловка
Алтайского края.

Прививку черенком (копулировку) проводят весной до начала распускания почек. Этот способ годится для всех видов плодовых и декоративных растений. Прививку почкой (окулировку) делают в первой половине августа. Но для косточковых пород (вишня, слива, алыча и др.) этот способ обычно не применяют, так как приживаемость почек у этих растений слишком низкая.

В рекламе одного из сортов пива рабочие отгоняют насекомых от цветущего хмеля. Это объясняется тем, что неопыленный хмель имеет лучший вкус. Я использую шишки хмеля в лечебных целях - их отвар мне порекомендовали пить в качестве успокаивающего средства. Но, может, в результате опыления его лекарственные свойства тоже ухудшаются?

Николай ПЕТРОВ. Москва.

ПЧЕЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ

Рекламные слоганы не всегда содержат достоверную информацию. Вспомним хотя бы: наше растительное масло не содержит ни грамма холестерина. Все верно, но уточним - ни в одном сорте растительного масла холестерина нет, именно этим растительное масло выгодно отличается от животных жиров.

В случае с соплодиями хмеля (обычно их называют шишками) дело обстоит примерно так же. Возможно, опыленные соцветия и изменяют вкус шипучего напитка, но пыльцу при этом переносят не насекомые, а ветер. В самом деле, вы когда-нибудь пробовали хмелевый мед? К тому же хмель - растение двудомное, то есть на одних экземплярах развиваются только женские цветы, а на других - только мужские. Поэтому, для того чтобы не допустить завязывания семян, достаточно высадить одни женские расте-

ния. Что обычно и делается в крупных хозяйствах. Кстати, шишки убирают не вручную, а специальными комбайнами. Они срезают всю надземную часть лиан, а затем обмолачивают стебли, отделяя соцветия от зеленой массы.

Ухудшаются ли лекарственные свойства хмеля после опыления? Скорее всего, нет. По крайней мере, профессиональные справочники об этом умалчивают. Кстати, отвар из шишек хмеля применяют не только как успокаивающее средство, но также для борьбы с перхотью и облысением. Иногда для этого используют обычное пиво.



**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**

К **Плоскорезы Фокина от Фокина!** Вместо лопаты - сотка в час, прополка стоя - 5 минут - грядка! **Комплект с 2 черенками и брошюрой = 270 руб.**

С доставкой. Предоплата. 601384, Владимирская обл., Судогодский р-н, пос. Муромцево, ул. Шкурина, 8. Фокина Е.Н. Тел. (09235) 4-13-63.

К **ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3**

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

**Переоборудование МК Крот
в электрокультиватор - 4900 р.**



М. Ленинский просп.,

5 Донской пр-д, 21б,

проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88



И смех и грех, право. Все жены мечтают, чтобы муж деньги в дом нес, а у меня... Наш НИИ разогнали, я три года без работы сидел. А потом встретил институтского приятеля, он меня устроил к себе на фирму - мебель делать. Стал получать столько, что и не снилось, с моей инженерской зарплатой не сравнить. И тут жена выдает: и деньги ей, мол, не нужны, потому что теперь я якобы на нее внимания не обращаю и на детей (у меня их двое), и кем я был, и кем я стал... Я ей - а сладко кушать и на машине ездить тебе как? Она - в слезы: ничего мне этого не надо, с тобой, с милым, и в шалаше рай...

Андрей. Астрахань.

ОБРАТНО В ШАЛАШ

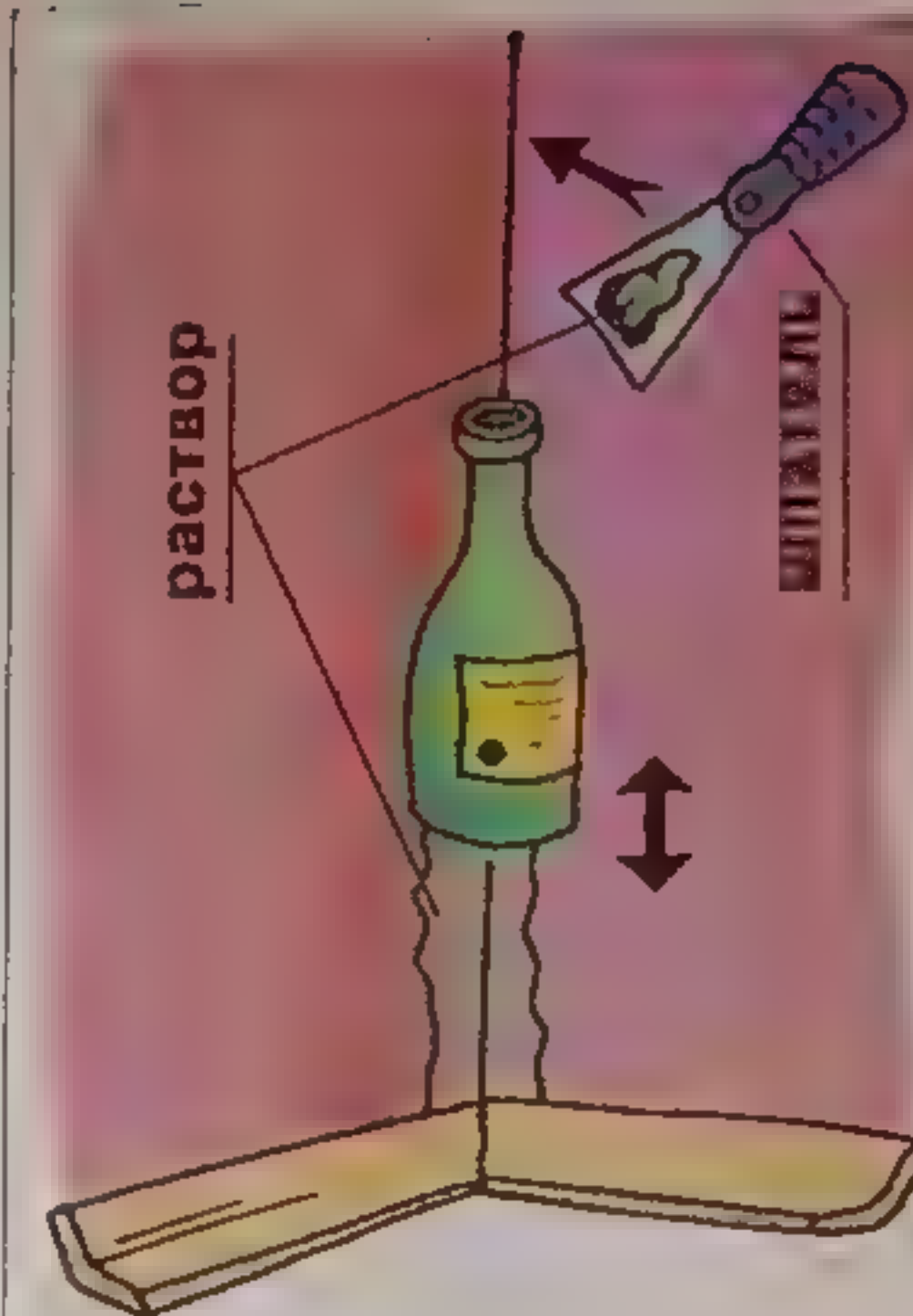
Цитировать это письмо можно долго. Действительно, как пишет автор, и смех и грех. Но, как ни странно, ситуация во-первых, достаточно типичная, во-вторых, легко поддается коррекции. Конечно, он наверняка виноват. Есть такое понятие - модель поведения. То есть, грубо говоря, изображай из себя то, что принято. Если ты инженер, не пей виски за "штуку", а если новый русский, так изволь и одеваться не на "оптовке", и "оттягиваться" не с лопатой на шести сотках. И, похоже, вы стали, как говорят психологи, жертвой роли. Понятно, что деньги зарабатывают, а не получают, и вы на работе проводите больше времени, чем раньше. И устаете. Только ваша усталость и загруженность, ваша гордость ролью "мужика-добытчика" не повод, чтобы игнорировать жену. Ведь дорогие шмотки, автомобиль и мясо с рынка ей общения с мужем не заменят. Постарайтесь вести себя не "как положено" тому, кто много зарабатывает, а так, как вы вели себя раньше, возможно, даже в период ухаживания. Потому

что то, что вы даете ей сейчас, напоминает некий откуп. И если вы стали неплохо зарабатывать, то и возможностей для того, чтобы ухаживать за женой, у вас стало больше. Приходя с работы, не устраивайте шоу "добытчик домой вернулся". Постарайтесь остаться любящим мужем и заботливым отцом. В конце концов, деньги - не главное, что нужно тем, кто живет с вами под одной крышей и любит вас.

Еще один немаловажный аспект: ваше социальное положение - с точки зрения жены. Ведь "сто профессий хороши - выбирай на вкус" - не более чем красивая декларация живущих в обществе "развитого социализма". Кандидат наук - это ого-го, а продавец, пусть он и имеет больше, всего лишь обслуживающий персонал. Раньше муж кто был? Инженер НИИ, можно сказать, научный работник. А сейчас табуретки делает. Несolidно... Поэтому ваша задача по крайней мере на ближайшие несколько месяцев - не упоминать о своем месте работы, скромно и исправно отдавая ей зарплату.

И, возвращаясь к разговору об исполнении социальной роли, подумайте - а как складываются у вас отношения с друзьями? Часто материальное неравенство ведет к разрыву старых приятельских связей, разбогатевший начинает в соответствии с анекдотическим штампом разводить пальцы веером, хвастаться почему зря. Естественно, такая демонстрация возросшего материального благосостояния мало кому понравится. И жена ваша вполне может переживать, стесняясь приглашать в дом тех, кто будет хоть и "белой" завистью, но завидовать. Поэтому, чтобы вернуть в семью лад, следуйте двум простым советам: побольше уделяйте жене и детям простого человеческого внимания и не хвастайтесь своим благополучием. Особенно перед теми, кто его лишен.

Михаил СЕМЕНОВ,
психотерапевт.



КОМНАТА БЕЗ УГЛОВ

Вам надоело почти ежегодно шпаклевать трещины в углах стен? Трудно оклеивать эти углы обоями? Не нравятся неровности стыков потолка со стенами? Избавьтесь от углов вообще! Немного работы - интерьер неожиданно преобразуется, тени исчезают, становится уютнее.

После того как принято решение ремонтировать квартиру и старые обои сняты, следует хорошенько расчистить видимые трещины и отслаивающиеся пласты штукатурки и старой шпатлевки. Шпателем и отверткой максимально расширяются видимые и разделанные полости в углах, пылесосом удаляются мелкие крошки и пыль. Готовится цементный (при узких трещинах) или цементно-песчаный раствор в соотношении один к трем, пульверизатором тщательно смачиваются все стенки трещин. Это обеспечит лучшее сцепление с ними раствора, закладываемого в щели. После того как трещины заделаны наглухо, начинается шпатлевание и заделка неровностей, прилегающих к углу стен.

По готовности поверхностей приступают к закруглению углов стен и стыков их с потолком. В качестве основного инструмента можно с успехом применить обычную... водочную бутылку из тех, что длиннее по высоте.

Диаметр бутылки, определяющий радиус вогнутости угла, можно выбрать по желанию. Например, бутылка из-под шампанского обеспечит более плавный радиус угла, из-под коньяка "Белый аист" - наоборот.

На рисунке показано, как происходит формирование круглого угла. Туда при помощи шпателя или мастерка наносится немного раствора, шпатлевки или алебаstra, а вертикальными или горизонтальными движениями (на потолке) формируется почти идеальная круглая вогнутость. После схватывания раствора полученный округлый желоб зачищается водостойкой наждачной бумагой, накрученной на бутылку, либо шпатлюется под покраску.

Особое внимание должно быть уделено формированию мест, где сходятся углы смежных стен и потолка. Для получения идеального их стыка можно использовать пластмассовый шар или подходящую деталь детской игрушки.

Совсем другая проблема возникает внизу, где в углу сходятся плинтусы. Чтобы ее решить, надо не снимать плинтусы, а лишь довести до них круглый угол. После того как ремонт будет закончен, достигается интересный эффект: стены как бы раздвинулись...

Сергей ДМИТРИЕВ.

положено" тому, кто много зарабатывает, а так, как вы вели себя раньше, возможно, даже в период ухаживания. Потому

ваша задача по крайней мере на ближайшие несколько месяцев - не упоминать о своем месте работы, скромно и исправно отдавая ей зарплату.

лучием. Особенно перед теми, кто его лишен.

Михаил СЕМЕНОВ,
психотерапевт.

но в случае из-под шампанского обеспечит более плавный радиус угла, из-под коньяка "Белый аист" - наоборот.

интересный эффект: стены как бы раздвинулись...

Сергей ДМИТРИЕВ.

КАРАНДАШ ДЛЯ СТЕНЫ

Самые лучшие пробки-дюбеля получаются из толстых карандашей. Отрезаете требуемой длины кусок карандаша, забиваете его в просверленное отверстие и прямо по грифелю вворачиваете шуруп. Раскрошившийся графит сыграет роль смазки, и шуруп ввернется легче.

Андрей ЛАЗАРЕВ.
г. Можайск
Московской
области.

Мы купили стиральную машину-автомат. Муж ее сам подключил, но когда ее включаешь в сеть, перегревается розетка, один раз даже задымилась. Муж сказал, что это потому, что нет заземления. Как его сделать?

Ирина ТОМИНА. Курск.

ОПАСНЫЙ "САМОПАЛ"

Есть такая поговорка, на мой взгляд, весьма правильная: не умеешь - не берись. Ну при чем тут заземление? Проводка в наших домах, особенно в старых, не рассчитана на потребителя такой мощности, как стиральная машина. Так что если и дальше будете самостоятельно мудрить с электричеством, полыхнет у вас когда-нибудь проводка ярким пламенем. Для стиральной машины делается персональная розетка с выходом непосредственно на распределительный щиток.

Алексей ТУМАНОВ.

Как переделать центральное отопление в доме на отопление с котлом? Надо ли менять батареи?

Альбина САЙЖЕНКОВА.
г. Бежецк Тверской
области.

Конечно, в эпоху сегодняшних кризисов подобное желание "энергетической независимости" вполне понятно. Но переделка эта может влететь вам в очень хорошую копеечку. Придется приобретать и устанавливать водонагревательное устройство (типа АГВ), подключать его к газовой магистрали и к отопительному контуру, решать вопрос с коммунальными служба-

ДА ЗДРАВСТВУЕТ НЕЗАВИСИМОСТЬ!

ми об отключении от центральной сети, с пожарными - о разрешении на использование не предусмотренных проектом устройств и прочая и прочая...

В любом случае, отключать вас от коммуникаций и устраивать в строении замкнутый контур с расширительным баком должен профессионал. А батареи и большинство труб менять не придется.

Федор ЗАЙЦЕВ,
строитель.

Врываясь в цифровой мир!



ТЕХНОСОФТ - Компьютерный центр

М Бауманская, ул. Старая Басманная, д. 25. Тел.: 261 3401. E-mail: contacts@pclife.ru

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation



ДЛЯ СКАТЕРТИ И ВОРОТНИЧКА

Вряд ли кто будет спорить, что накрахмаленные вещи смотрятся гораздо эффектнее. Но каждый материал требует индивидуального подхода.

О том, каким образом крахмалить различные изделия, по просьбе **Людмилы ШАТАЛИНОЙ** из г. Бийск Иркутской области рассказали в Клубе взаимопомощи наши читатели.

Вот какие способы предложила **Валентина РУЖНИКОВА** из г. Усолье-Сибирское Иркутской области.

Крахмал придает ткани большую плотность, жесткость, улучшает внешний вид и придает форму. Накрахмаленные вещи меньше мнутся и пачкаются. Однако не все можно крахмалить - например, нижнее белье, потому что ткань тогда не будет пропускать воздух. Платья, блузки, воротнички и другие вещи из батиста, шифона, маркизета, тюля, марли крахмалят из расчета 6-9 граммов картофельного крахмала на 1 л воды.

Для накрахмаливания скатертей, салфеток, чехлов, постельного белья берут 10-12 граммов на 1 л воды. Вместо картофельного крахмала можно использовать кукурузный.

Иногда применяют вареный крахмал (клейстер). Его размешивают в небольшом количестве воды, затем доводят кипящую воду, тщательно помешивая, чтобы не было сгустков. Клейстер должен быть прозрачным. Если он мутнеет, его следует прокипятить в течение 5 минут. Когда клейстер готов, в него

опускают вещи и помешивают, чтобы пропитались крахмалом. Потом отжимают и высушивают. Тюль сушат на специальной рамке. Высушенные вещи слегка опрыскивают водой, дают отлежаться несколько часов для влажности и гладят не сильно нагретым утюгом. Для воротничков, манжет лучше брать рисовый крахмал или смесь рисового с картофельным. Разбавлять надо холодной водой. На 1 л воды берется около 50 г крахмала. Можно добавить 15 г буры, которую растворяют в стакане горячей воды, затем охлаждают и выливают в крахмал. Бюра придает ткани жесткость и несминаемость. В крахмальную жидкость с бурой опускают вещи и трют несколько минут, как при стирке, стараясь пропитать крахмалом. В этом случае крахмал не варят, он заварится, когда вещи будете гладить горячим утюгом. После пропитывания крахмалом вещи отжимают и завертывают в белую чистую ткань. Гладят в сыром виде не сильно нагретым утюгом.

Вязанные пуховые шапочки не крахмалят. Зато береты белого цвета можно чистить картофельным крахмалом. Шапочку или берет следует несколько раз натереть крахмалом и тщательно вытрясти. Этот способ пригоден также для чистки меховых изделий белого цвета. Стирать пуховые шерстяные шапочки не следует.

А вот **Лидия ЩЕРБАК** из г. Златоуст Челябинской области советует обратить внима-

ние на множество нюансов, благодаря которым процесс стирки и глажки будет менее трудоемким, а белье более нарядным.

Заварите крахмал в мыльной воде и добавьте несколько капель скипидара. Это предотвратит прилипание утюга при глажении белья и придаст ему приятный блеск.

Выстиранное белье приобретет блеск, если к крахмалу прибавить горстку соли. Тогда оно не замерзнет на морозе.

Если хотите, чтобы белье после глажения не мялось, добавьте в крахмал немного молока.

В летнее время постельное белье крахмалить не рекомендуется.

Выглаженное накрахмаленное белье не следует сразу класть в шкаф или комод, так как оно будет пахнуть крахмалом.

Поделилась своими способами **Лариса НИКИТИНА** из Самары.

Для подкрахмаливания применяют крахмал в сыром виде (крахмальное молоко) и вареном (крахмальный клейстер). Употребляется картофельный, рисовый или маисовый крахмал.

Приготавливая вареный крах-

мал (крахмальный клейстер), можно поступить и так: в крутой кипяток при непрерывном помешивании постепенно вливать крахмал, предварительно разведенный в холодной воде.

Для подкрахмаливания белья берут 1 часть клейстера и 3 части воды. Для мягкого подкрахмаливания - на литр воды 10 г крахмала, для полужесткого - 15 г. Мягко крахмалят обычно легкие ткани - маркизет, батист, бельевой материал. Полужесткое подкрахмаливание рекомендуется для скатертей, салфеток, постельного белья.

Для жесткого подкрахмаливания применяется сырой крахмал (крахмальное молоко). Готовят его так. Крахмал замешивают в небольшом количестве воды, тщательно разминая комочки, и доливают холодной водой. Кроме того, в крахмальное молоко добавляют буры. Для этого нужно заранее отлить четвертую часть от общего количества воды и, нагревая, растворить в ней бую. Обычно берут четвертую часть от веса крахмала. Поскольку для жесткого подкрахмаливания полагается 40-50 г крахмала на литр воды, то, следовательно, буры придется взять 10-15 г на литр. Когда она хорошо растворится, ее, предварительно остудив, вливают, не переставая размешивать, в приготовленное крахмальное молоко и дают постоять 1-2 часа.

Жесткое подкрахмаливание применяют главным образом для манжет, воротничков. Его процесс прост. Окунув вещь в крахмальную воду, подержите минуты две, дав белью пропи-

таться, слегка отожмите, не выкручивая, и заверните в сухую белую ткань.

Чтобы крахмал лучше впитался и излишки его были удалены, перед глажением следует разложить вещь на столе и протереть чистой белой тряпочкой. После этого еще влажное белье гладят не сильно нагретым утюгом. Все виды полотенец крахмалить не следует. Накрахмаленное белье нельзя сушить на морозе, так как при низкой температуре крахмал частично превращается в сахар. Белье теряет при этом твердость, на нем появляются клейкие пятна.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Как вывести пятна от канцелярского клея и клея ПВА с паласа и одежды?

Галина ЗВОНКОВА.
г. Чебаркуль Челябинской области.

Как вывести парафиновые пятна от свечки с синтетической скатерти?

Елена ПОДКОРЫТОВА.
г. Нефтеюганск Тюменской области.

тельно помешивая, чтобы не было сгустков. Клейстер должен быть прозрачным. Если он мутнеет, его следует прокипятить в течение 5 минут. Когда клейстер готов, в него

самары можно вытрясти. Этот способ пригоден также для чистки меховых изделий белого цвета. Стирать пуховые шерстяные шапочки не следует. А вот **Лидия ЩЕРБАК** из г. Златоуст Челябинской области советует обратить внима-

Для подкрахмаливания применяют крахмал в сыром виде (крахмальное молоко) и вареном (крахмальный клейстер). Употребляется картофельный, рисовый или маисовый крахмал.

Приготовляя вареный крах-

приготовленное крахмальное молоко и дают постоять 1-2 часа.

Жесткое подкрахмаливание применяют главным образом для манжет, воротничков. Его процесс прост. Окунув вещь в крахмальную воду, подержите минуты две, дав белью пропи-

г. Чебаркуль Челябинской области.

Как вывести парафиновые пятна от свечки с синтетической скатерти?

Елена ПОДКОРЫТОВА.
г. Нефтеюганск
Тюменской области.

Лимонная кислота	Перец красный молотый	Кориандр	ХМЕЛЬ СУШЕНЫЙ
ТМИН		ВАНИЛИН	
БОРЩЕКА		Мускатный орех	ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ
	ЛАВРУШКА		

МЕШОЧЕК ДЛЯ ПРИПРАВ



Взяла отрез ткани примерно 50х60 см и нашла на нее толстую пленку. Затем эту пленку прошила поперек - и получились кармашки. Чтобы ткань не провисала, я наклеила ее на ДВП размером 40х55 см и закрепила ткань с обратной стороны клеем ПВА -

намочила ткань клеем и прогладила горячим утюгом. Сверху проколола две дырочки и вставила веревку. Осталось вбить два гвоздика (или один) и все готово. Можно раскладывать пакетики.

О. СУЛТАНОВА.
г. Арзамас
Нижегородской области.

Как сохранить овощи зимой? Вот некоторые советы.

Начнем с **картофеля**. Не запасайтесь очень крупными клубнями. Такие картофелины, как правило, оказываются с пустотами. Клубни величиной с "двойное" куриное яйцо - самые лучшие.

Перед закладкой на хранение картофель перебирают, поврежденные и больные клубни удаляют. Мыть перед закладкой на хранение нельзя, он должен быть сухим. Картофель хранят в комнатах, погребах, подпольях, чуланах. Наилучшие условия: +2-3 градуса, умеренная влажность, отсутствие света, вентиляции. Засыпать следует не выше 1 метра.

А лучше всего он сохраняется в мешках или небольших деревянных ящиках с отверстиями для воздуха. В погребе можно хранить лишь один сорт картофеля, клубни должны быть совершенно здоровые, гладкие и сухие.

Картофель, предназначенный для использования в конце зимы или начале весны, можно сохранить в яме. Яму глубиной 2 метра вырывают в сухом плотном грунте. До половины яма заполняется картофелем, затем засыпается сухим песком (слоем 5-10 см) и сухой землей. Сверху яму закрывают листвой, соломой, торфом, а можно устроить над котлованом постоянный потолок, в котором вырезают люк. Картофель в этом случае можно брать всю зиму.

Хороша зимой **капуста**. Для хранения нужно отобрать только средние и крупные кочаны, сухие, не увядшие. Загнившие листья срезают. Кочаны с двумя-тремя прилегающими листьями и кочерыжкой длиной 2-2,5 сантиметра (отрезанной до такой длины перед самым хранением) и будут наилучшими про запас. Хранят свежую капусту в подвале или погребе. В штабель кочаны укладывают

ЗИМНИЕ ЗАПАСЫ

пирамидкой кочерыжками вниз. Штабель прикрывают соломой и вязаными матами. Капуста хорошо хранится при температуре воздуха около 0 градусов.

Некоторые огородники предпочитают хранить капусту на полках (стеллажах) в 2-3 слоя или подвешивать кочаны. Перед хранением каждый кочан можно обернуть плотной бумагой.

Свеклу хранят при температуре от +1 до +3 градусов. Ботву обрезают вровень с корнеплодами, которые затем слегка просушивают. В комнатных условиях свекла хорошо сохраняется 2-3 месяца. Хранят ее россыпью в ящиках высотой до 1 метра.

Морковь хранится при температуре +1-3 градуса. Предварительная обработка корнеплодов такая же, как и у свеклы. Хранить можно в комнате, подвале, подполье, пересыпая каждый слой песком: на пол или на землю насыпают песок, а на него рядами укладывают морковь. Общая высота - до 60-70 сантиметров, штабель слегка суживается кверху. Штабель также засыпают песком. В случае заболевания гнилью морковь нужно перебрать и удалить больные корни.

Лук-репку (убирают с гряд вместе с пером) надо как следует просушить в течение нескольких дней, а потом заплести в косы. Хранят в комнатах, подвешенным к стенам, но можно и в корзинах, ящиках, мешках.

Анатолий САФОНОВ.

Хочу предложить читателям удобную вещь, которая послужит им на кухне.

Как известно, многие хозяйки любят добавлять в свои кулинарные творения различные приправы. Сейчас они продаются в бумажных пакетиках, и не у всех есть специальные баночки под это. А если и есть, то не под все виды приправ. А когда надорвешь пакетик, потом он может просыпаться, намочнуть и так далее. Так вот, чтобы этого не происходило, пакетики не просыпались, не размокали и были всегда под рукой, я придумала такую вещь, но, правда, не знаю, как ее

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Бывает и у спортсменов, и у чисел. 6. Страховка от взрыва в гранате. 8. "Зубастая" улыбка. 9. "Землеройный инструмент", не любимый прыгунами в длину. 10. Кто первым заметил неправоту Бориса? 11. Ракушечный сувенир с Черного моря. 16. Телега с поклажей. 19. Валюта, которой расплачиваются синьориты с гондольерами. 20. Страна, столица и остров. 22. Путь между Европой и Азией. 23. Съёмная часть ботинка. 25. Качество, отличающее "друга" от "приятеля". 29. Период, в котором у Лермонтова белеет па-

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Французский ткач, именем которого мы называем легкую ткань. 6. "Зодиакальный" прибор. 8. Ложь по-детски. 9. Игротека для взрослых. 10. Небесный пиротехник. 11. Любовь и кровь с точки зрения поэта. 16. Не явь. 19. Нынешнее название Персии. 20. Родина книгопечатания. 22. Хвостатый сказочный путеводитель. 23. Бумажный обрывок. 25. Девушка, которая не перестает отказывать в том, чего у нее уже и не просят. 29. Работодатель критика. 30. Мясное блюдо. 32. Суть вопроса, который не следует задавать женщине. 33. Услуга для "выдающейся части лица".

По вертикали. 2. Первый человек, изгнанный из Эдема. 3. Голенастая птица, священная для египтян. 4. Начинка для ватрушек. 5. "Уловимое" удовольствие. 6. Что часто необходимо получить, чтобы посетить чужую страну? 7. Женщина для Чингачгука. 12. Замерзшее дыхание земли. 13. Крутая каша из "царицы полей". 14. Ирландская "вода жизни". 15. Попытка женщины удовлетвориться одним-единственным мужчиной. 17. Портянка под лапоть. 18. Страхобезище для души. 21. Подходящая любовница для максималиста. 24. Русский граф, фаворит Екатерины II. 26. Лицо медали. 27. Живописная основа. 28. И ромовая, и снежная. 31. Место женихания птиц.

рус одинокий. 30. Вещички в нагрузку к суженой. 32. Билл перед Бушем. 33. Баиньки в берлоге.

По вертикали. 2. Лицо африканской национальности при Петре I. 3. Ударная четкость. 4. Интервью, даваемое следователю. 5. Блиндаж без наката. 6. Единица измерения партий. 7. Овечка Долли с точки зрения генетика. 12. "Сиамский близнец" Европы. 13. Каждый из сподвижников Ясона в плавании за золотой шкурой. 14. Все преступники заботятся о его наличии. 15. Внутрисемейная оценка ловца золотой рыбки. 17. Бесцветная жидкость, которую легче пить залпом. 18. Активная фаза в выяснении отношений. 21. Топор, защищающий скальп владельца. 24. Начало голубого ручейка. 26. Первый спортсмен, прыгнувший за 8 метров (в 1935 году). 27. "Население с амбициями", по мнению поэта Д. Самойлова. 28. Номерное сочинение лабуха. 31. Хвойное дерево, которое "становится" голубым возле органов власти.



Д. Самойлова. 28. Номерное сочинение лабуха-
31. Хвойное дерево, которое "становится" голу-
бым возле органов власти.



По горизонтали. 1.

Расплата за невыученные уроки. **4.** Герой вестернов. **7.** Популярная в прошлом мужская стрижка. **8.** Подходящее место для нокаута. **9.** Бывший мальчик, будущий мужчина. **12.** При сгорании этот драгоценный камень становится просто сажой. **13.** Соугольник гипотенузы. **14.** Не лает, не кусает, а в дом не пускает. **15.** Его снимает кинорежиссер, чтобы было чем заполнять время между рекламными паузами. **20.** "Бананы" на ногах. **22.** До или ре. **23.** Оружие самозащиты пчелы. **24.** Присяга по своей сути. **25.** Бархатный месяц на курорте.

По вертикали. 1. Стоеросовая деревяшка. **2.** "Велосипед" на носу. **3.** Комедия Г. Данелии о сантехнике. **4.** Куриная мать-героиня. **5.** Днем он дует с моря на сушу, а ночью - наоборот. **6.** "Живая" еда от "Данон". **10.** "Жил-был славный царь ..., смолodu был грозен он". **11.** Страна сказок Андерсена. **14.** Он начинает и заканчивает урок. **16.** Предок слона. **17.** Дождь с громом и молнией. **18.** Кто такая Каракула из сказки Корнея Чуковского? **19.** Волчий коллектив. **21.** Любимый медведь Маугли.

КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
(8612)35-05-02

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ирины БУРСКОЙ.
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Виталия ЗАПОРОЖЧЕНКО,
Татьяны ЗУБКОВОЙ, Николая КАРДАКОВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ,
Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются
на цветной основе.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Рецепт. 7. Укладка. 8. Контракт. 9. Свита. 10. Приставка. 14. Гофман. 15. Офелия. 17. Дуга. 18. Брюнетка. 19. Юра. 22. Опера. 26. Ландыш. 27. Грех. 28. Кроха. 29. Работа. 30. Тина.

По вертикали. 1. Река. 2. Центрифуга. 3. Пересказ. 4. Акт. 5. Канва. 6. Икота. 7. Уклад. 9. Скафандр. 11. Угода. 12. Клеть. 13. Пятак. 16. Трап. 18. Брошка. 20. Ваза. 21. Ядро. 23. Едок. 24. Агат. 25. Верн.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Слалом. 7. Сверчок. 8. Кровать. 9. Склад. 10. Гильотина. 14. Джанни. 15. Огарок. 17. Лыко. 18. Конвейер. 19. Зал. 22. Водка. 26. Бублик. 27. Ужин. 28. Архар. 29. Колхоз. 30. Аист.

По вертикали. 1. Саке. 2. Американка. 3. Обезьяна. 4. Ева. 5. Грека. 6. Комар. 7. Скетч. 9. Снеговик. 11. Удила. 12. Фрейд. 13. Якорь. 16. Поло.

18. "Кавказ". 20. Гуно. 21. Слух. 23. Доха. 24. Аура. 25. Гипс.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 3. Кубик. 6. Фонтан. 7. Орган. 8. Размер. 9. Ручка. 12. Лиана. 15. Триумф. 16. Дятел. 17. Анкара. 18. Адрес.

По вертикали. 1. Родари. 2. Атаман. 3. Кнорр. 4. Богач. 5. Конка. 10. Улитка. 11. Камера. 12. Лодка. 13. Актер. 14. Атлас.



“Друг дома” принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов “ДД” без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Газета “Друг дома” выходит с сентября 1994 г. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в “ОГФ Нижний Новгород”. Тираж 185300 экз. Заказ № 45 Цена свободная.

Цена свободная.

Подписано в печать 20.11.2002 г. в 17.00

Подписания в печать по графику 20.11.2002 г. в 19.00.

ДРУГ ДОМА

№46/254

2002

Декабрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

ЗЕЛЕННЫЕ КВАРТИРАНТЫ



Комнатные цветы не только украшают, но и оздоравливают наш быт. К старым обитателям наших городских и сельских домов относится известная герань, завезенная из Южной Африки. Из Китая и Японии приехала к нам орхидея, родина семейства кактусовых и

ровый и опрятный вид, их можно опрыснуть или обработать специальным лаком для листьев. Однако это лишь полумера, полностью удалить грязь можно только одним способом - смыть

С КАБАЧКОМ И КРАХМАЛОМ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 45 приза удостоены "Кабачковые запеканки", приготовить которые предложила Светлана ФРОЛОВА из г. Выборг Ленинградской области. Приз за лучший совет в очередной раз получает наш постоянный автор Лидия Михайловна ЩЕРБАК из г. Златоуст Челябинской области, которая поделилась крахмальными секретами в нашем Клубе взаимопомощи.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из



Варвара КАРАМЫШОВА

Комнатные цветы не только украшают, но и оздоравливают наш быт. К старым обитателям наших городских и сельских домов относится известная герань, заезженная из Южной Африки. Из Китая и Японии приехала к нам гортензия. Америка - родина семейства кактусовых и обитателей влажных тропических лесов бромелиевых, геснериевых, многих представителей орхидей. Из Бразилии и Перу ведут свое происхождение клубневые бегонии.

Каждое комнатное растение в наших квартирах продолжает жить по законам своей далекой родины, даже если покинуло ее более тысячи лет назад. На окнах, выходящих на юг, хорошо растут кактусы, алоэ, агава. На восточной стороне - фиалки, бегонии, плющи, фикус; на западной - аспарагус лучистый, финиковая пальма. Окна, глядящие на север, подойдут для камнеломки, кипарисовика филодендрона.

Какой водой пользоваться для полива комнатных растений? Лучшая вода - мягкая, дождевая или снеговая. Если ее нет, можно в емкость с водопроводной (жесткой) водой положить мешочек с золой (3 грамма на литр воды) - и она станет мягче.

Как поливать цветы в горшках? Цветоводу следует помнить, что избыток влаги для растений вреднее сухости. Нельзя поливать цветы больше,

чем им требуется. Постучав пальцем по горшку, можно определить, следует ли поливать растение: если земля сухая, горшок будет звучать звонко, если влажная - звук будет глухим. После посадки в горшок рассады или черенка землю надо обильно полить и, пока растение не укоренится, держать его в слегка затемненном месте.

Как бороться с земляными мошками? Чтобы избавиться от мошек в цветочном горшке, рекомендуется поливать цветы раствором марганцевокислого калия. Раствор должен быть слабым. Крепкий раствор может повредить растение. Поливать надо через 5-6 дней.

У всех комнатных растений время от времени возникает одна и та же проблема - их листья и стебли покрываются пылью. А если цветы находятся на кухне, то положение усугубляет еще и характерный маслянистый налет. Чтобы вернуть растениям здо-

ровый и опрятный вид, их можно опрыснуть или обработать специальным лаком для листьев. Однако это лишь полумера, полностью удалить грязь можно только одним способом - смыть большим количеством воды. Летом это сделать достаточно просто. Нужно только выставить растения под дождь, а если его нет, то облить сверху из обычной садовой лейки.

Зимой такие водные процедуры невозможны, поэтому комнатные цветы следует хотя бы раз в месяц мыть под душем. Если листья очень грязные, то сначала их можно протереть мягкой тряпочкой или губкой. В качестве моющего средства желательно использовать хозяйственное или детское мыло. Следует помнить, что листья протирают только с верхней стороны. Моющее средство смывают несильной струей теплой воды. Если есть необходимость, то стебель растения во время душа нужно придерживать рукой. Перед мытьем поверхность почвы горшка желательно прикрыть полиэтиленовой пленкой. Иначе вода может размывать верхний слой земли или произойдет излишнее увлажнение земляного кома.

Михаил ВОРОБЬЕВ,
Анатолий САФОНОВ.

ВОЛШЕБНАЯ НИТОЧКА

Дорогие читатели!

Напоминаем, что одновременно с этим номером "Друга дома" вышло и его очередное приложение "Волшебная ниточка". Из этого сборника вы узнаете, как сшить карнавальный костюм к Новому году, сделать оригинальные изюгодные подарки и многое другое.

Требуйте новый сборник у распространителей печатной продукции.

Совсем мало ПОТОРОПИТЕСЬ НА ПОЧТУ!

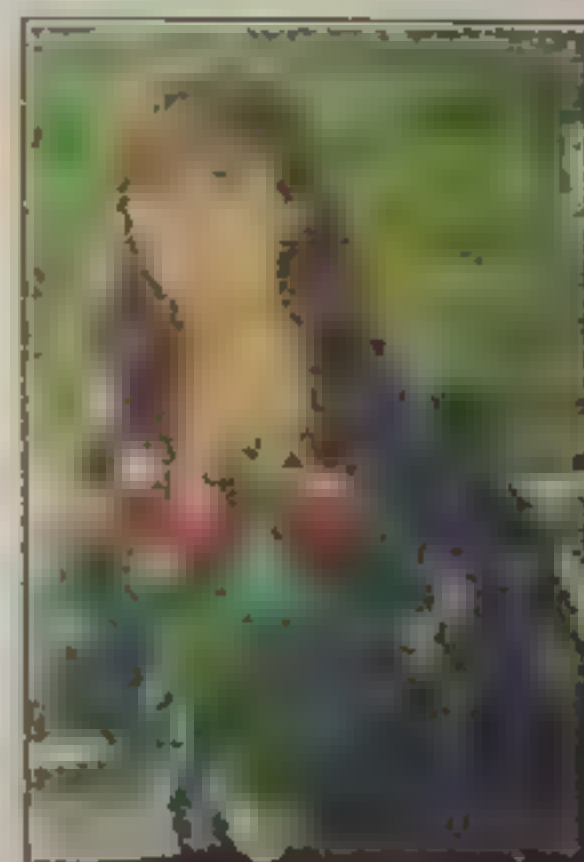
- времени осталось до завершения подписки на "Друга дома" на I полугодие 2003 года.
- Чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, поторопитесь на почту, возьмите Объединенный каталог "Пресса России" (он зеленого цвета), откройте 1-й том на 90-й странице, найдите наш индекс - 34199 и оформите подписку на I полугодие 2003 года.
- С "Другом" - не расставайтесь!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 30 декабря 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 48 за прошлый год в счастливую дюжину попали Алевтина Сергеевна ГАСНИКОВА из Саратова, Зоя Викторовна ГОРБАТКОВА из с. Калманка Алтайского края, Нина Борисовна ГОРКИНА из пос. Хиитола, Карелия, Вера Ивановна ЗЮЗЮКИНА из Белгорода, Варвара Николаевна КАРАМЫШЕВА из ст. Заплавская Ростовской области, Анелия Стойчевна КУЗНЕЦОВА из пос. Дзуречье Новосибирской области, Лариса Васильевна ПАНШИНА из г. Котлас Архангельской области, Людмила Васильевна ПОПЛАВСКАЯ из Кемерово, Елена Владимировна ФАБРИКАНТОВА из Оренбурга, Галина Георгиевна ШАЦКИХ из Липецка, Александр Сергеевич ШИКОВ из пос. Палех Ивановской области и Екатерина Николаевна ШУРЕНКОВА из г. Нижний Тагил Свердловской области.

Поздравляем победителей!



Анелия
КУЗНЕЦОВА



Лариса
Васильевна
ПАНШИНА



Нина
Борисовна
ГОРКИНА



Екатерина
Николаевна
ШУРЕНКОВА



Алевтина
Сергеевна
ГАСНИКОВА



Зоя
Викторовна
ГОРБАТКОВА

Варвара КАРАМЫШЕВА
с детьми и отцом

"Друг дома" № 46

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Покупали ли вы приложения к "Другу дома"?

Да, нет, их у нас не продают (нужное подчеркнуть)

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше приза, ответы необходимо отправить до 30.12.2002 г.



- В возрасте 12-14 лет дети должны обрести первый опыт самостоятельности, потому что пришло время именно этой фазы развития. Возникает настоятельная необходимость пережить в действии все прежние впечатления, впитанные с 5 до 7 лет, а потом - с 7 до 10.

Когда новое состояние ребенка не принимается (взрослый не советует, а приказывает), тогда между взрослым и ребенком возникают конфликты, вплоть до того, что дети бегут из дому. Этот побег может быть скрытым - Вика не хочет быть дома, Вика идет гулять... Неудивительно, что в этом возрасте создается множество подростковых коллективов, формальных и неформальных (в классах, кружках, клубах, спортивных секциях или на улице). В кругу своих сверстников-единомышленников детям легче проявить в действии то желание самостоятельного поступка, что бьет в них ключом.

В 12-14 лет дети готовы делать все легко, быстро и в большом объеме. Причем на качественном уровне. Непопулярный нынче советский педагог Макаренко в своих детских коммунах получил превосходное производство: дети делали фотоаппараты "ФЭД", по качеству не уступающие мировым образцам. Почему? Да потому что дети в этом возра-

"делу" быстро пропадет, энтузиазм угаснет.

Присматриваясь к взрослым, дети в этом возрасте стремятся делать все, как они. И если вы сможете предложить им что-то серьезное, они выкладываются со всей искренностью, какой другой возраст не знает. Если вы безумно увлечены вашими фиалками, дочь также будет обожать их. А если вы пристроили горшочек в комнате ребенка, чтобы "приучить его к труду, в данном случае - поливу комнатных растений", он, конечно, подчинится и даже будет иногда вспоминать, что цветок надо полить, особенно если вы ему об этом будете по пять раз на дню напоминать, пока не надоест... Отсюда и внешняя конфликтность детей. Ведь они воспринимают все происходящее с ними в возрасте от 12 до 14 лет как важное, и важное именно в данном месте и в данную минуту! В этом возрасте дети просто не способны на лицемерные, ложные действия. У вас нет любви к цветам, и самих цветов в доме никогда не было, а тут вдруг в воспитательных целях завелся горшок

Мудрый родитель или педагог оставляют за ребенком право на выбор. То есть не "вот тебе горшок с растением - поливай!", а "как ты думаешь, не завести ли нам фиалки?" Ребенок подумает и сделает выбор: "Мам! А давай заведем канарейку?" Хорошо, когда взрослый дает возможность ребенку "пойти направо, прямо или повернуть налево". Предупреждая при этом о последствиях - конечных результатах выбора. Взвесив все, ребенок решает. И даже если его выбор в ваших глазах негативен, ребенок в итоге получит тот отрицательный результат, о котором был уже вами заранее предупрежден. Он приобретет необходи-

ПРАВО ВЫБОРА



Соседская девочка неожиданно изменилась. Как-то вся вдруг сразу вытянулась, стала носить странные штаны, неожиданные кожаные юбки, у нее появились сумочки, но главное - исчез маленький худенький мальчик, с которым они играли у подъезда. Вместо него у нас под окнами завелась голосистая орава здоровых дылд обоего пола в джинсах, готовых кричать "Вика! Пиво!" весь день, а точнее, до тех пор, пока Вика не выйдет.

ненное обещание, дело). "Взял слово - держи". "Дать слово" - это и есть стать "взрослым", это первое самостоятельное действие. Это "слово чести", на которое когда-то опиралось общество, видимо, "за ненадобностью" перешло в асоциальную среду, в зону свободного подросткового действия, в зону улицы. На ответственности за данное слово (или дело, которое взялся исполнять) держится весь преступный мир. Забудьте: право выбора и строгое наказание за неправду (невыполнение) действия присутствуют неизменно. Вот так. И Вике понятно, за что она "наказана", компанией джинсовых девочек: за то, что не стала пить пиво, нарушила коллективные ценности. (Раз вышла, значит, "дала слово" пить пиво.) И ребенок согласен с наказанием - вот ведь парадокс! "Почему?!" - "А потому, что было право на выбор: силком Вика из дому никто не тянул, сама пошла..." Почему же тогда, скажете вы, Вика не согласна с наказанием, к примеру, "за не вовремя политый цветок"? Да потому, что она его не выбирала: горшок возник как "производственная необходимость", по воле мамы, а не по данному Викой "слову чести"...

Обратите внимание, подростки никогда не кричат под окнами: "Мы требуем, чтобы ты к нам пришла! (Пила с нами пиво!)". С плакатами "Мы требуем!" ходят только взрослые на демонстрациях. Подростки под окнами кричат: "Вика! Вика! Пиво!" и больше ничего, и могут кричать так целый час, и нас, взрослых, раздражает этот крик, потому что в нем - право на выбор.

Я не думаю, что компания будет кричать под окнами целый день. Пару раз придет минут двадцать покричит, потом опять, потом через...

...всего легко, быстро и в большом объеме. Причем на редкость качественно. Популярный нынче советский педагог Макаренко в своих детских коммунах получил превосходное производство: дети делали фотоаппараты "ФЭД", по качеству не уступающие мировым образцам. Почему? Да потому, что дети в этом возрасте с легкостью входят в дело и способны выполнить его самоотверженно, с полной отдачей. Но при одном условии: педагоги и вообще старшие сами самоотверженно отдаются работе.

Так что напрасно кричит мать на дочь и хлещет ее полотенцем за то, что она не моет посуду. Девочку не обмануть - мать сама не хочет оттирать грязные сковороды и чистить черные от кофе кружки...

Очень жаль, что многие педагоги и родители не чувствуют или не хотят понять потребности подростков в этом возрасте. Программы для 12-14-летних ребят могли бы быть составлены так, чтобы дети имели возможность уходить в дела, которые отвечают их способностям. Причем для детей важна результативность, реально оцененная взрослыми. Пустых, ненужных действий дети не хотят (и не могут) делать. И если выясняется, что мыть класс надо только затем, чтобы их "чем-то занять на школьном субботнике", - всякий интерес к такому

пойти направо, прямо или повернуть налево". Предупреждая при этом о последствиях - конечных результатах выбора. Взвесив все, ребенок решает. И даже если его выбор в ваших глазах негативен, ребенок в итоге получит тот отрицательный результат, о котором был уже вами заранее предупрежден. Он приобретет необходимый ему опыт, и в следующий раз ему будет важно знать ваше мнение.

Там, где ребенок постоянно натывается на запрет, где его вынуждают подчиняться заранее заданной "правильной" позиции взрослого, где у него нет права выбора, там он действует по принципу "так сказал учитель" или "так сказала мать". Но как только ребенок это осознает, он сделает движение в сторону. Слабое, почти незаметное, но свободное. Педагогу или родителю это не понравится, и оба они начнут расценивать естественную в таком возрасте самостоятельность как дерзость, упрямство, неуправляемость. И станут вместе "давить"...

Взрослые, которые интуитивно чувствуют, что с их ребенком происходит нечто важное, никогда не будут начинать разговор, скажем, о злополучной посуде словами: "Иди, мой!" или "Не выйдешь на улицу, пока..." Напротив, мать озабоченно спросит, чем сын или дочь

Соседская девочка неожиданно изменилась. Как-то вся вдруг сразу вытянулась, стала носить странные штаны, неожиданные кожаные юбки, у нее появились сумочки, но главное - исчез маленький худенький мальчик, с которым они играли у подъезда. Вместо него у нас под окнами завелась голосистая орава здоровых дылд обоюбого пола в джинсах, готовых кричать "Вика! Пиво!" весь день, а точнее, до тех пор, пока Вика не выйдет. Уроки их, по-моему, теперь совсем не интересуют. Что же случилось? Об этом говорит, продолжая тему, поднятую в предыдущем номере, психолог Тамара ПАВЛОВА.

в данный момент занимается. Она скажет: "Я вижу, ты очень занят..." - "А что?" - "Не мог бы ты, когда освободишься..." Многие взрослые не готовы к такому разговору с ребенком, который вчера еще все делал "как надо", не выходя за их рамки в какую-то там самостоятельность. Да, до 12 лет он внутренне готов был слушать и выполнять, что ему сказали, двигаться по заданному направлению. А с 12 лет ребенок может "делать сам". Первоначально ему самому необычна такая его внутренняя сила. Но возраст настолько активен, что дети быстро осваиваются, а вот взрослые, напротив, бывают не готовы принять новые правила взаимоотношений.

Или принимают частично, то есть дают право ограниченного выбора в рамках собственных представлений. "Нет! Сегодня ты к Лене не пойдешь! Пойдешь завтра!" (Вариант: "Не наденешь это платье! Наденешь завтра!" и т.п.) - "Почему? Почему вчера было можно, а сегодня нельзя?" - "Потому что мне нужно помочь!" (Варианты: "Потому что я - мать!", "Я так хочу!"). Дети очень быстро выясняют, действительно ли в них нуждались - в их-то помощи, или причина в другом - взрослому нужно исполнить его волю? Вот это-то обостренное и оскорбленное чувство справедливости ("Вчера - можно, а сегодня - нельзя, просто потому что она так хочет!") и толкает детей в

дворовую, порой преступную, среду. Этим зачастую и пользуются старшие подростки, а иногда и взрослые, используя силы 12-14-летних в своих интересах. Но прежде предоставляют возможность выбора. Но предоставив ее, дворовые воспитатели жестоко наказывают за неправильно сделанный выбор - это тот, который не укладывается в существующую в группе систему ценностей. И карают до тех пор, пока ребенок не усвоит эти ценности.

Почему же подросток принимает правила двора? Во-первых, чтобы разобраться, что дворовый выбор будет всегда в одну, явно негативную сторону, ребенку нужен опыт 30-летнего психолога и педагога, у подростка, естественно, такого опыта нет и быть не может. Во-вторых, исследования показали, что мир двора, мир подростков "в стайке" опирается, как ни странно, на законы справедливости: на четкие требования отвечать за свои поступки и действия. В этом мире ребенку все ясно. Это в школе ему было непонятно, почему Марьявасильна за две помарки поставила ему четверку, а соседу по парте за то же - пять с минусом. И ничего не объяснила. Не снизошла. Во дворе - иначе. Здесь четко объясняется, за что следует наказание - за неправильный в глазах всего коллектива выбор. Наказание за неправду жесткое. Неправда - это неисполненное слово (невыпол-

буют). ходят только взрослые на демонстрациях. Подростки под окнами кричат: "Ви-ка! Ви-ка! Пи-во!" и больше ничего, и могут кричать так целый час, и нас, взрослых, раздражает этот крик, потому что в нем - право на выбор.

Я не думаю, что компания будет кричать под окнами целый день. Пару раз придет, ну минут двадцать покричит, потом опять, потом через час успокоится. И если Вика железно не появится в окне и через час, и через два, компания оставит ее в покое. То есть свобода выбора Вики будет уважена. И никогда компания не пойдет кричать под окнами, скажем, Наташе, которая ходит на музыку и уж точно не пойдет пить пиво. Компания придет туда, где она знает почти наверняка, какой будет сделан выбор, и где уверена, что сможет повлиять на него. Скажем, она уверена: сейчас не выйдет Вика, так через час... И снова вернется. Но это ведь тоже право на выбор для Вики: выйти "сейчас" или "через час". И Вика прекрасно знает, что через час они опять придут (это весь дом уже понял) и что у нее есть это право - выйти к ним "сейчас" или "через час"... И она пойдет с компанией, хотя ей противно пиво, потому что компания дает возможность делать то, от чего захватывает дух, поступать "по-взрослому", реализоваться в самостоятельном выборе действия.

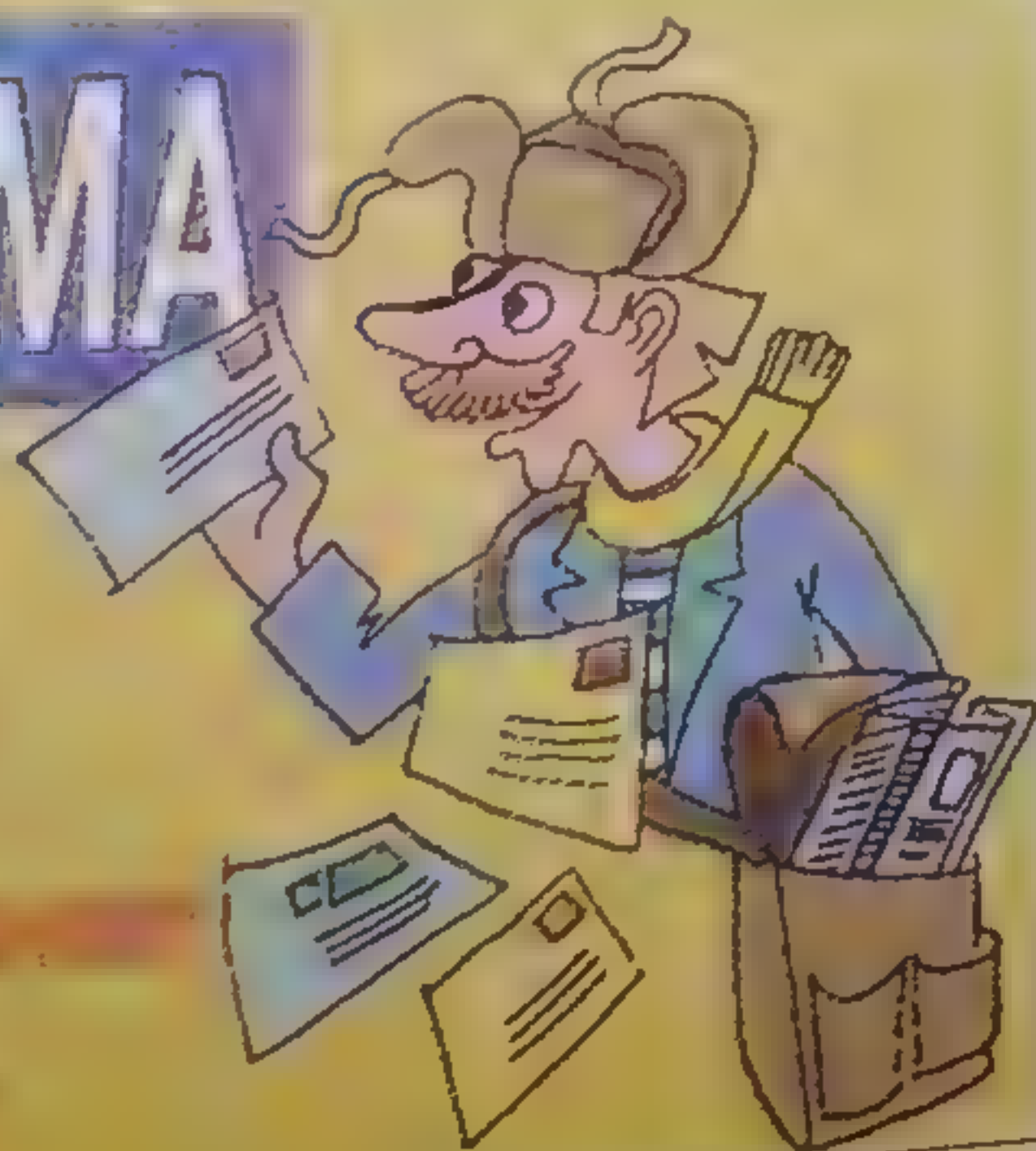
С 12 лет готовность к самостоятельности для ребенка становится "готовностью № 1", и он безошибочно угадывает, где такая возможность ему предоставляется. И благо для него, если способность самостоятельно действовать поддерживается авторитетным преподавателем в школе, опытным педагогом, инструктором в кружке или секции, или дома, что лучше всего.

Записала
Ирина СТАНИСЛАВОВА.

ДРУГ ДОМА

Как подписной

индекс - 34199



*- Да, я счастлива в своей семейной жизни, -
тряхнула головой моя собеседница Наталья. -
Если бы не людские пересуды, все было бы вооб-
ще замечательно. Никогда бы не могла подумать,
что чье-то мнение может так отравить жизнь...*

Наташа, преподавательница московского вуза, вышла замуж поздно, почти в 32. И так получилось, что ее избранником оказался ее же студент, 22-летний Павел. Наталья была руководителем его дипломной работы. Павел, по Наташиному мнению, был совсем не похож на своих сокурсников - какой-то не по годам зрелый, серьезный, основательный. Они оба и не заметили, как постепенно их встречи "педагог - ученик" стали приобретать несколько другой характер. Павел все чаще и чаще бросал на своего руководителя нежные взгляды, от которых Наташа сначала чувствовала себя неловко, а потом, к своему стыду, просто ждала их. Ведь от этих взглядов у нее начиналось легкое, почти незаметное головокружение и по телу разливалось приятное тепло.

- Я говорила себе: что же я делаю? - признавалась Наталья. - Он же на десять лет меня младше, просто ребенок по сравнению со мной, я же права не имею видеть в нем мужчину, все равно из этого ничего хорошего не получится. Я была бы рада и даже несколько раз пыталась передать Павла другому преподавателю, но он был упорен и категорически отказывался от этого.

Однажды вечером, когда Павел провожал Наталью после института, они попали под сильный дождь. Забежали в кафе, пытаясь переждать непрекращающийся ливень, и за столиком заказали

шептал слова любви и говорил, что теперь они всегда будут вместе. С этого дня начался их роман. Необычный, таинственный, волнующий обоих.

- В итоге все закончилось тем, - рассказывает Наталья, - что мы, не в силах бороться с нахлынувшим на нас чувством, решили жить вместе... Тут-то и начались наши проблемы. Казалось, что весь мир ополчился против нас. Естественно, я постоянно ловила на себе в институте косые взгляды и периодически слышала издевательское хихиканье за спиной. Наш декан, глубокоуважаемый мною человек, отводя глаза в сторону, пытался говорить со мной о "нормах и правилах поведения". А потом просто сказал в открытую: "Голубушка, ну что ж вы с мальчишкой-то связались, я был о вас лучшего мнения..." Когда Павел привел меня знакомиться со своими родителями (чтобы избежать всяких кривотолков, мы решили стать мужем и женой), его мать, поджав губы, постоянно делала мне какие-то дурацкие намеки типа "милочка, в нашем с вами возрасте уже пора следить за фигурой, не есть сладкого" и т.д. А отец сказал Паше на кухне, где они курили: "Ты что же, сын, помоложе не мог найти? Она, конечно, хорошая женщина, но ведь через десять лет превратится в старуху, а ты будешь еще хоть куда!" Павел постоянно утешал меня, просил не обращать внимания на недоброжелателей. Но скажите, пожалуйста, как же не обращать, если даже

несостыковки. Оказалось, что любовь любовью, но у нас с мужем просто разный подход к жизни, разные интересы. Он предпочитал шумные компании себе подобных, а мне было скучно и неинтересно постоянно находиться среди его ровесников. К тому же их молодые подружки посматривали на меня снисходительно и шушукались между собой, что было неприятно. Я физически ощущала, что мой комплекс неполноценности растет день ото дня. Теперь мне почти все время казалось, что кто-то косо смотрит на нас, когда мы вместе, что все люди постоянно перешептываются по нашему поводу (вот, мол, старуха молодого отхватила!). С одной стороны, я прятала глаза и старалась общаться с окружающими по минимуму. А с другой, чувствуя себя неловко, начала подстраиваться под жизнь и компанию моего мужа - сделала модную стрижку, перешла на молодежный стиль одежды, пыталась вести такой же образ жизни, как Паша и его друзья. Я видела, что мужу это приятно, и старалась еще больше, хотя на самом деле чувствовала себя просто отвратительно. Я была уже не я.

Два года, как мы вместе. Я все еще люблю его, и мне хорошо с ним. Но я перестала ощущать себя личностью, устала от людских пересудов. Может, действительно этот брак является мезальянсом, и не стоило все это затевать?

Конечно, Наталье в этой ситуации можно только посочувствовать. Но она совершила ошибку, считая, что в ее неприятностях виноваты окружающие люди со своим осуждением. Внимание людей часто привлекает то, что не типично, а здесь именно такой случай. Ведь традиционный брак стро-



**ЧТО СКАЖУТ
ЛЮДИ?**

...Однажды вечером, когда Павел провожал Наталью после института, они попали под сильный дождь. Забежали в кафе, пытаясь переждать непогоду, пытались переждать непогоду, пытались переждать непогоду...

...Однажды вечером, когда Павел провожал Наталью после института, они попали под сильный дождь. Забежали в кафе, пытаясь переждать непогоду, пытались переждать непогоду, пытались переждать непогоду...

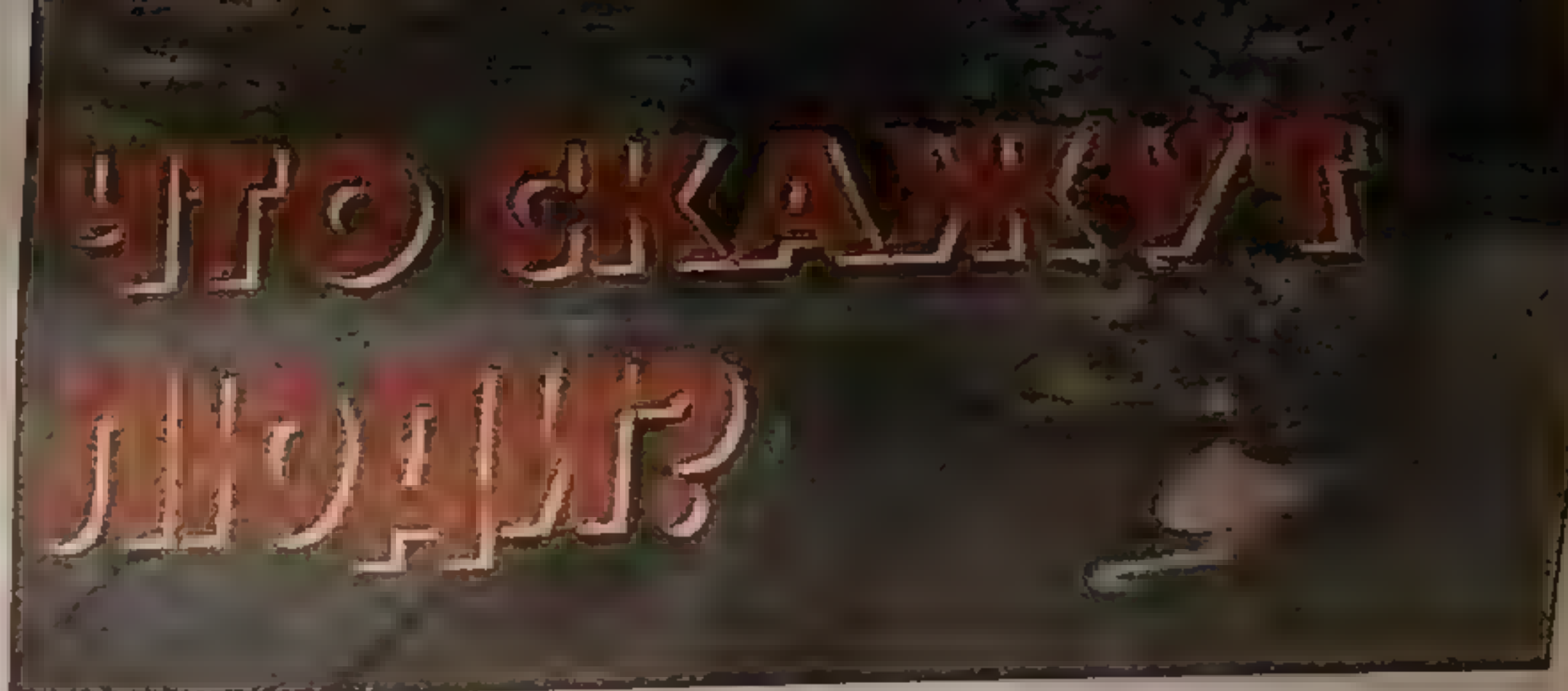
Паше на кухне, где они курили: "Ты что же, сын, помоложе не мог найти? Она, конечно, хорошая женщина, но ведь через десять лет превратится в старуху, а ты будешь еще хоть куда!" Павел постоянно утешал меня, просил не обращать внимания на недоброжелателей. Но скажите, пожалуйста, как же не обращать, если даже моя соседка Оля, с которой мы были замечательными подругами и которая всегда меня понимала, стала смотреть на меня как-то странно и уже не забегала по вечерам в гости, объясняя это тем, что много дел навалилось.

И все же мы поженились. Я перешла в другой институт, а Павел закончил учиться и устроился на работу. Как складывалась наша семейная жизнь? Поначалу все было замечательно, мы любили друг друга и были счастливы и старались никого не видеть, кроме самих себя. Но прошло время, и между нами появились какие-то

...от людских пересудов. Может, действительно этот брак является мезальянсом, и не стоило все это затевать?

Конечно, Наталье в этой ситуации можно только посочувствовать. Но она совершила ошибку, считая, что в ее неприятностях виноваты окружающие люди со своим осуждением. Внимание людей часто привлекает то, что не типично, а здесь именно такой случай. Ведь традиционный брак строится по другим принципам - мужчина должен быть старше или ровесником. Ведь он муж, защитник и опора. А если все наоборот, не "как у людей", то об этом вполне можно и поспорить.

Самое интересное, что такие пары, если они не зависят от общественного мнения, зная ему цену, бывают довольно счастливы. Ведь при таком сочетании у женщины уже есть мудрость и опыт, а у мужчины романтизм и пылкость. В итоге такой брак действительно бывает гармоничным. Главное здесь - не делать ошибок. Во-



первых, не обращать внимания на "общественное мнение". Помните, что никто не имеет права вас оценивать, кроме вас самих. Это ваше личное дело, ваша личная жизнь. Все разговоры вскоре прекратятся, если встречать их с высоко поднятой головой и говорить с любопытными об этом напрямую - да, у нас так, но у нас свое мнение по этому поводу и нам это нравится... Главное - не оправдывайтесь, не чувствуйте себя жертвой. Если же вы будете прятаться или избегать людей, это только подхлестнет их. Во-

вторых, женщине не стоит чувствовать себя виноватой, что "отхватила себе молодого", и подстраиваться под его образ жизни. Вы будете выглядеть смешно или нелепо, одевшись не по возрасту, а кроме того, он полюбит вас именно такой, а не разодетой под девчонку, пляшущую на дискотеке.

Ваша семейная жизнь в похожей ситуации наладится, как только вы примете свой брак таким, какой он есть.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

ЖИВАЯ ИГЛА

Честное слово, я не придумываю. Меня летом укусила пчелка, и прямо в член. Он отек, но не болел. И мы с подругой в это время занимались любовью, и ей очень понравилось. Но потом отек спал, а подруга намекает, что было бы неплохо просто сажать пчелку на головку... Что вы об этом думаете: вредно это или нет?

С.А., 40 лет.
Саратовская область.

Завидное совпадение: и отек, и желание, и возбуждение, и отсутствие побочных эффектов - и все это "в одном флаконе". На самом деле, случай весьма сомнительный. Ведь что происходит при ужалении?

Каждый, кого жалили пчелы, знает, что на месте укуса образуется припухлость, которую невозможно объяснить только проколом кожи. Это ре-

акция организма на специфический яд, содержащийся в жале. Причем она может быть выражена по-разному, вплоть до общей аллергической реакции со смертельным исходом.

Пенис представляет собой своеобразный орган с точки зрения кровообращения. Он состоит из ткани, напоминающей губку, которая пропитывается кровью, приходящей по артериям. Поэтому реакция пе-

ниса на введение каких-то веществ в его кровеносную систему более активна и выражена во всем органе примерно одинаково. Так что развитие отека сразу всего пениса - вполне возможное явление.

А вот насколько этот отек можно использовать для сношения - вопрос совсем другой. Эрекцию как физиологическую реакцию разделяют на две стадии. Первая, физиологическая, - набухание, когда пенис увеличивается в размерах, набухает, но не затвердевает. Вторая, затвердение органа, - зависит от психологического состояния мужчины и происходит только при наличии достаточного возбуждения. Так что простой отек или любое другое набухание пениса вовсе не означает его боеготовность.

Ну а если эту самую пчелку использовать именно тогда, когда есть желание и возбуждение,

а нет такой малости - эрекции? Ведь применяют виагру, каверджект и другие препараты именно в этих целях и именно в такое время. Но тут, к сожалению, придется разочаровать пасечников, дачников и просто любителей пчел. Действие пчелиного яда - неспецифическое, не направлено именно на сосудистую реакцию, как у названных препаратов. К тому же регулярное введение в организм пчелиного яда может вызвать образование аллергии через 3-5 "процедур". Наконец, пчелиное жало - весьма толстый и грубый инструмент для

прокола кожи пениса. Иглы, которые применяют для соответствующих уколов, тоньше жала примерно в 4-5 раз. К тому же большую роль для правильного реагирования органа имеет место введения, которое не всегда получится выдерживать, используя живую иглу.

Словом, ни сам пчелиный яд, ни способ его введения никоим образом не стоит использовать для получения эрекции.



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексопатолог,
кандидат медицинских наук,
обозреватель "Друга дома"



КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Первое, что нужно сделать, - обратить внимание на то, как вы питаетесь. Не торопитесь ли во время еды проглотить пищу? О чем думаете? И так далее. Отучитесь торопиться во время еды. Если мы под влиянием каких-то переживаний, мыслей о бизнесе, проблем в семье не замечаем, что едим и сколько, то наш организм реагирует на это, уходя от нормы. Человек начинает набирать лишние килограммы, болеть. Почему это происходит?

помимо воспитания умеренного принятия пищи воспитывалось и понятие, что еда не должна заслонять уважения к себе и старшим (то есть окружающим).

Сегодня же все происходит иначе - культ пищи иногда заслоняет в жизни человека другие ценности: любовь, уважение, стремление к духовному росту. Человек старается есть быстро, и это происходит из-за его невротичности. Перед работой или учебой проглатывается на ходу бутерброд - вместо семейного завтрака, медленного, неторопливого. А ведь общий прием пищи укрепляет семью, совместная трапеза биоэнергетически приравнивается к сексуальному контакту, а раздельная, торопливая еда часто приводит к разладу между членами семьи, а иногда и к распаду брака. Поэтому, когда вы в очередной раз будете торопиться, подумайте, что ставите под угрозу не только свое здоровье, но и стабильность супружеских отношений.

А чтобы любая трапеза ничем не угрожала вашему благополучию и душевному комфорту, постарайтесь следовать вот таким простым рекомендациям.

- Перед едой читайте молитву или следующие слова, вызывающие психологический настрой: "Я ем спокойно... Я концентрируюсь на вкусовых качествах... Пища, которую я принимаю, приносит мне стопроцентную пользу... Никакие мысли и эмоции не смогут меня отвлечь от удовольствия, которое я получаю от еды... Я спокоен..."

- почаще принимайте пищу в кругу семьи, любимых и уважаемых вами людей.

- Не принимайте пищу, если нервничаете сами или нервничают окружающие вас люди (жена, муж, дети и т.д.).

- Помните, что, не отказавшись от быстрого питания, вы не сможете избавиться от лишних килограммов.

Андрей САРАКУЛ,
психоаналитик.

НЕ ЕШЬ ПИРОЖОК, А ТО ОСЛЕПНЕШЬ!

Любители изделий из теста - от булок до пирожных - раньше времени становятся близорукими.

Исследования рафинированного крахмала, которого очень много в хлебобулочных изделиях, показали, что зрение теряют даже все взрослые люди, ко-

тов. Причина? Она в питании. Медики установили, что рацион питания у островитян практически не изменился. До сих пор только хлеб! Раньше...



Известно, что сигнал, идущий от мозгового центра, отвечающего непосредственно за прием пищи, который мы проглотили за короткий срок времени, а от появления питательных веществ в крови вследствие переваривания

глощает пищу за 5-15 минут или даже на ходу, в многочисленных закусочных конвейерного типа "Макдоналдс"? Естественно, человек после такого обеда приходит на работу и, не ощущая насыщения, приступает к очередному чаепитию с

молитвы очищала психику от лишних мыслей, которые могли помешать нормальному насыщению и перевариванию пищи. После того как помолились, настроились на прием пищи и душой, и телом, все по очереди черпали ложками прямо из горшка и ели, не пользу-

Давно известно, что сигнал о насыщении мозговой центр получает не непосредственно от количества еды, которую мы проглотили за короткий срок времени, а от появления питательных веществ в крови вследствие переваривания пищи в желудке. А для того чтобы этот процесс нормально пошел, нужно, как показывает физиологическая практика, не менее 30 минут.

Тогда возникает вопрос: может ли человек контролировать переедание, когда по-

глощает пищу за 5-15 минут или даже на ходу, в многочисленных закусочных конвейерного типа "Макдоналдс"? Естественно, человек после такого обеда приходит на работу и, не ощущая насыщения, приступает к очередному чаепитию с пирожками.

Как же нужно питаться? Ответ на этот вопрос подсказывают нам сцены семейных трапез старой русской семьи. На стол ставился горшок щей или каши. Перед трапезой вся семья молилась, то есть при помощи

молитвы очищала психику от лишних мыслей, которые могли помешать нормальному насыщению и перевариванию пищи. После того как помолились, настроились на прием пищи и душой, и телом, все по очереди черпали ложками прямо из горшка и ели, не пользуясь тарелкой. Ели не торопясь, глубоко вникая во вкусовые качества пищи. Спешить было неприлично. Если кто-то из малышей начинал торопиться, то тут же получал по лбу ложкой от деда или отца. Понятно, что тут

Любители изделий из теста - от булок до пирожных - раньше времени становятся близорукими.

Исследования рафинированного крахмала, которого очень много в хлебобулочных изделиях, показали, что зрение теряют чаще всего взрослые люди, которые с детства обожают все выпеченное из теста. Хлеб, булки, пирожки, пирожные и другие вкусные вещи выделяют в организм человека повышенное содержание инсулина во время пищеварения. А он активно влияет на зрение.

Эта теория объясняет резкое увеличение количества близоруких людей на планете за последние 200 лет. Исследования по этой проблеме проводились в штате Колорадо (США) и в Сиднее (Австралия). Установлено, что в начале прошлого века, к примеру, на островах Тихого океана близорукостью страдал только один процент жителей. А сейчас там людей, которым надо носить очки, более 50 процен-

тов. Причина? Она в питании. Медики установили, что рацион питания у островитян практически не изменился. Добавился только хлеб! Раньше изделий из него жители островов не ели, а сейчас без хлеба обойтись просто не могут!

Александр КУРБАТОВ.



По данным ученых, 40 процентов школьников имеют "недостаточную плотность костной ткани" - то есть в кости мало кальция. У 5-7 процентов школьников недостаток этого минерала таков, что даже незначительная травма может привести к сложному перелому, плохо поддающемуся лечению. Недостаточность кальция в костях - остеопороз - сейчас выявляется и у совсем маленьких детей. А зарубежные ученые установили это заболевание у недоношенных младенцев.

**УПАЛ,
ОЧНУЛСЯ
- ГИПС**

Лариса Щеплягина, доктор медицинских наук, заместитель директора Научного центра здоровья детей и подростков РАМН, сказала, что год от года появляется все больше детей, больных сколиозом - искривлением позвоночника. Как ни когда раньше распространено плоскостопие, заболевания суставов. В ряде случаев установлена прямая связь этих болезней с недостатком потребления кальция. Как известно, большое количество этого минерала содержится в молоке, твороге, сыре. Всего этого дети часто недополучают. В основном по причине недостатка денег в семьях. Но и культура питания имеет значение. Пусть сыр сегодня многим не по карману. Но, например, даже один стакан молока значительно восполняет дневную потребность организма в кальции. Часто в рационе и этого нет.

Но для его хорошего усвоения нужен еще и белок. Зна-

чит, надо есть рыбу, мясо. То, что этого всего недостает в рационе многих семей, - еще полбеды. Беда в том, что усвоению кальция серьезно препятствуют никотин, алкоголь, наркотики, которыми "увлекается" молодежь. И еще одно - усвоение кальция напрямую связано с движением, а гиподинамия - бич нашего времени. Страшно сказать, сколько часов наши дети проводят за компьютером. А оставшиеся часы они сидят за уроками или на диване перед телевизором. И организм резонно решает - зачем костям впитывать кальций и крепнуть, если на них все равно нет никакой нагрузки. Ведь все в природе очень рационально. Еще всасывание кальция зависит от состояния печени, желудка, двенадцатиперстной кишки. А сегодня у детей огромное количество заболеваний желудочно-кишечного тракта. Недостаточная минерализация костей и пло-

хое накопление их массы связаны также с различными обменными и эндокринными нарушениями. Исследования ученых говорят о том, что каждая третья девочка и каждый третий-четвертый мальчик сегодня имеют такие отклонения. У девочек с эндокринными нарушениями значительно чаще, чем у других, снижена минеральная плотность кости. Это плохо не только из-за травм, но и потому, что впереди у них беременность, уносящая кальций, роды и тот период, когда кость будет "истончаться" в связи с возрастом.

Как это ни странно звучит, но врачи "любят" болезни, связанные с дефицитом кальция и других микроэлементов. Потому что эти недуги легко и без особых затрат предупреждаются. Достаточно правильно питаться, больше двигаться, избавиться от вредных привычек. Тогда можно не беспокоиться, что сломанная в любом возрас-

те нога не срастется. Есть препараты, устраняющие дефицит кальция. Врачи говорят, что множество исследований, проведенных в российских регионах, показали для детей дошкольного возраста эффективность "Кальцинова". Там есть кальций и витамины, благотворно влияющие на костную структуру. Школьникам хорошо подходит "Са Д₃ - никомед". Его же советуют применять женщинам после 40-50 лет. Это импортные препараты, но не очень

дорогие по сравнению с другими. К сожалению, отечественных препаратов с кальцием нет. Традиционный глюконат кальция содержит мало этого минерала и плохо всасывается. А лучше всего принимать комплексы, содержащие все микроэлементы и витамины. Ведь чаще всего мы испытываем недостаток не только кальция, но и цинка, и фосфора, и меди...

Ирина КОЧЕТОВА.

РАСТЕНИЯ-СТОМАТОЛОГИ

Сохранить белизну и здоровье вашим зубам помогут простые народные средства. Для того чтобы чистить зубы, необходима только зубная щетка и соленая кипяченая вода. Соль лучше брать морскую или покрепнее. Очень сильное дезинфицирующее средство - чабрец. Мелко смелите сухие листья чабреца, обмакните в эту муку сухую щетку, потом потрите зубы во всех направлениях, сполосните.



Для предупреждения кариеса соберите хвощ во влажном месте. Просушите его, измельчите и смелите в муку. Хвощ останавливает кровотечения и содержит кремний, обладает укрепляющим действием, предупреждает кариес. Чистить зубы надо два раза в день.

Людмила КУНШИНА.
г. Котельниково
Волгоградской обл.

* * *

Мой рецепт пригодится тем, кто хочет иметь здоровые зубы и избавиться от пожелтевшей эмали.

Баклажан промойте холодной водой, обсушите, запеките в духовке до потемнения. Охладите, пропустите через мясорубку, добавьте 2-3 столовые ложки поваренной соли крупного помола. Овощная зубная паста готова. Храните ее в холодильнике и каждое утро так же, как обычной пастой, чистите зубы.

Нина ПРОНИНА.
г. Новокузнецк Кемеровской области.

ЗАРЯДКА ОТ УСТАЛОСТИ

Иногда бывает: приходишь вечером домой и единственное желание - лечь на диван, причем уткнувшись носом в стену, никого не видеть и не слышать. Даосские монахи в таких случаях говорили, что нарушена циркуляция жизненной энергии "ци", а для того чтобы этого не произошло, нужно начинать зарядку с упражнений комплекса "даоинь".

Конечно, современному человеку очень сложно найти с утра время для выполнения этих упражнений. Поэтому я обычно делаю зарядку перед сном. Это тоже очень важно.

Временно головы вправо-влево. Сделать нужно не менее 20 поворотов. Затем смените положение ног и, обхватив ладонями уже правое колено, повторите их. Особое внимание обратите на дыхание - вдох нужно делать, когда вы сидите прямо, а выдох - при повороте.

Нормализовать кровообращение, особенно в сосудах головного мозга, можно, выполнив специальные упражнения для шей.

Сядьте в удобную позу, скрестите пальцы на затылке, поднимите голову и посмотрите вверх. Держите голову в этом положении 10 секунд. Затем опустите голову и посмотрите вниз. Держите голову в этом положении 10 секунд. Повторите 5 раз.

ЧЕМ ПОМОЧЬ ПРИ ПРОСТАТИТЕ?

Простатит стал всевозрастной болезнью мужчин, добравшись даже до подростков. Согласно статистике больше половины взрослых мужчин страдают им. Несвоевременное обращение к врачу зачастую приводит к хронизации процесса. Хронический же простатит нередко осложняется импотенцией, мужским бесплодием и связанными с этим психологическими проблемами.

Успех в лечении простатита зависит как от эффективности метода, так и от возможности его применения пациентом без посторонних глаз. Этим условиям полностью соответствует выпускаемое Елатомским приборным заводом устройство **МАВИТ (АЛП-01)**. Его зона воздействует на простату тремя сбалансированными физическими факторами - магнитным полем (МА), вибрацией (ВИ), которая может отключаться, и теплом (Т). Это существенно улучшает физиотерапевтический эффект: сокращаются сроки лечения, лечебный эффект сохраняется длительно. Создано это уникальное устройство не на пустом месте: его предшественник аппарат УТП-01 "Пра", где в качестве лечебного применяется только тепло, имеет золотую медаль выставки "Эврика-97" (Брюссель, Бельгия) и диплом лауреата

конкурса "100 лучших товаров России".

МАВИТ - это именно то, что поможет вам при простатите. Лечение с **МАВИТОМ** превращается если и не в удовольствие, то во вполне терпимую процедуру, при которой обеспечиваются пролонгированные комфортные ощущения в зоне лечения. Расширены показания к применению: кроме хронического простатита в них входят простатиты, уретропростатит, нарушения копулятивной функции. Получены данные о лечении аденомы, о чем нужно проконсультироваться со специалистами завода.

За дополнительной информацией и по приобретению устройства **МАВИТ** можно обратиться на завод-изготовитель, в аптеки, к лечащему врачу. Цена устройства **МАВИТ** с оплатой на почте около 1955 рублей (без авиадоставки).

Адрес завода: 391351, г. Елатьма, Рязанская область, Елатомский приборный завод, заказ 8956. Тел.: (09131) 2-04-57, 4-38-29, в Москве: 253-78-00. epz@elat.ryazan.su www.elamed.com

Лицензия Минздрава № 42/2001-0675-0479. Продукция сертифицирована.

Пишите, звоните - специалисты завода обязательно ответят на все ваши вопросы и вышлют дополнительную информацию.

Елатомский приборный завод - Все для здоровья. Здоровье для Вас.

Хочу предложить несколько способов, помогающих справиться с расширенными нервами.

Сделайте смесь из 20 г листьев мяты, 25 г корней валерианы, взятых по 50 г стеблей душицы, донника лекарственного и цветов боярышника. Две столовые ложки смеси залейте

ЕСЛИ НЕРВЫ НЕ В ЦЕЛЮ

лынь, липа. Килограмм травы залейте 3-4 л холодной воды, через 5-10 минут поставьте на огонь и кипятите 5 минут. Настаивайте еще 10 минут, процедите. Отвар вылейте в емкость и добавьте 100 г меда. Пейте по 100 г 3-4 раза в день.

Иногда бывает: приходишь вечером домой и единственное желание - лечь на диван, причем уткнувшись носом в стену, никого не видеть и не слышать. Даосские монахи в таких случаях говорили, что нарушена циркуляция жизненной энергии "ци", а для того чтобы этого не произошло, нужно начинать день с упражнений комплекса "даоинь".

Конечно, современному человеку очень сложно найти с утра время для выполнения всех этих упражнений. Поэтому я обычно выполняю всего лишь часть - по мере необходимости. Заболела спина - для спины. Глаза устали - для глаз. Усталость проходит очень быстро. А вот по выходным стараюсь уже делать весь комплекс, как положено.

При болях и отеках в ногах массируйте по часовой стрелке одновременно оба колена. Эти упражнения не только снимают боли и отеки, но и активизируют энергообмен и успокаивают нервную систему.

Снять боли в пояснице можно, выполняя такое упражнение: сядьте на стул, положите левую ногу на правую и обхватите ладонями колено. Делайте повороты туловища и одно-

временно головы вправо-влево. Сделать нужно не менее 20 поворотов. Затем смените положение ног и, обхватив ладонями уже правое колено, повторите их. Особое внимание обратите на дыхание - вдох нужно делать, когда вы сидите прямо, а выдох - при повороте.

Нормализовать кровообращение, особенно в сосудах головного мозга, можно, выполнив специальные упражнения для шеи.

Сядьте в удобную позу, скрестите пальцы на затылке, поднимите голову и посмотрите вверх. Сцепленными пальцами нажимайте на затылок, стараясь согнуть напряженную шею. Начинайте с 3 раз, постепенно увеличивая число нажимов до 9.

Снять напряжение и усталость глаз можно, выполнив такое упражнение: глаза закройте, подушечками больших пальцев проведите по векам, от наружных уголков глаз к внутренним, затем интенсивно проведите пальцами по бровям и, не открывая глаз, поведите глазами яблоками вверх-вниз, вправо-влево. Каждое движение нужно делать не менее 20 раз.

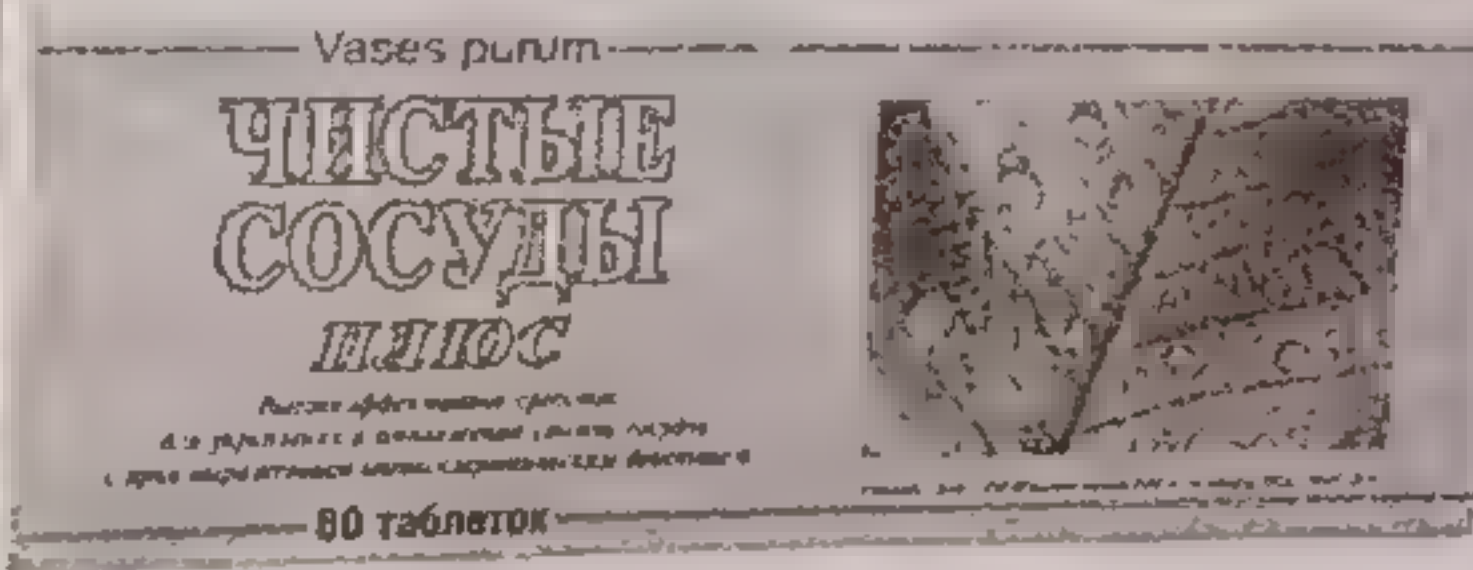
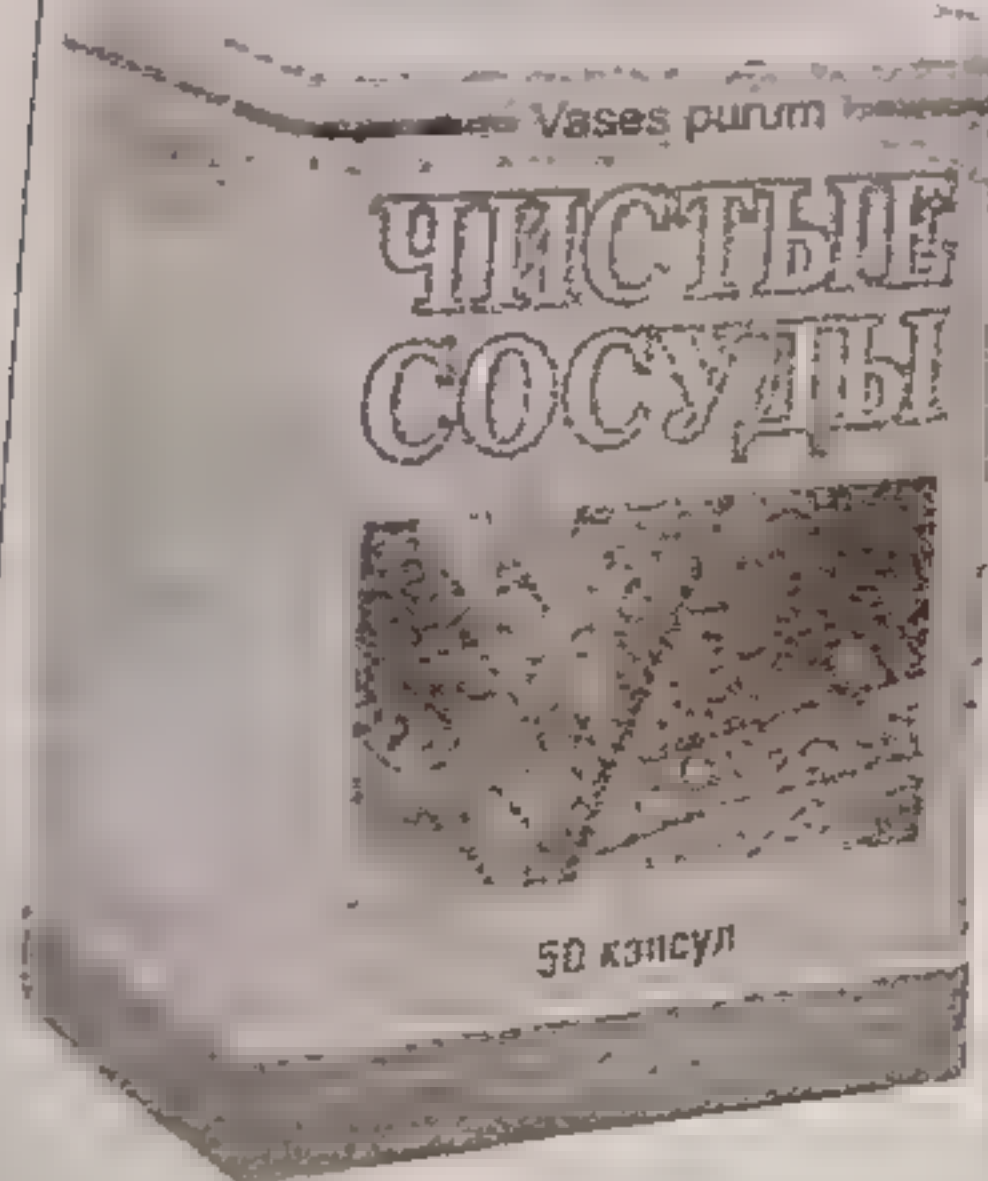
Также при усталости для снятия напряжения нужно коснуться лица подушечками пальцев и провести сверху вниз, как бы умываясь, по лицу. Выполнять это тоже нужно раз 15-20.

Наталья СУХАНОВА.
Тверь.

ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА РАВЕН СОСТОЯНИЮ ЕГО СОСУДОВ

Название препарата **"Чистые сосуды"** полностью отражает результат его применения. Созданный на основе натуральных компонентов - Гинкго Билоба, цветочной пыльцы, чеснока, витаминов и микроэлементов препарат **"Чистые сосуды"**:

- ✓ растворяет тромбы и препятствует их образованию;
- ✓ снижает уровень холестерина низкой плотности;
- ✓ возвращает сосудам эластичность;
- ✓ улучшает кровообращение головного мозга, миокарда.



"ЧИСТЫЕ СОСУДЫ" - АКТИВНАЯ И ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ!

Спрашивайте в аптеках!

Телефоны в Москве:
(095) 786-34-00, 128-66-58,
128-58-11, 444-17-11,
413-04-05, 137-01-16.

Телефон в Санкт-Петербурге:
(812) 310-14-49.
Консультации специалиста:
тел.: (095) 959-94-93
(с 9.00 до 15.00)
www.fitora.ru

Предъявителю рекламного
объявления при заказе
по почте - скидка 5%
Разработано НИИ Атеросклероза РАЕН,
г. Москва. Препарат сертифицирован.

Хочу предложить несколько способов, помогающих справиться с расширившимися нервами.

Сделайте смесь из 20 г листьев мяты, 25 г корней валерианы, взятых по 50 г стеблей душицы, донника лекарственного и цветов боярышника. Две столовые ложки смеси залейте 0,5 л кипятка. Дайте настояться, процедите, принимайте ежедневно перед едой по половине чашки.

Можно попробовать приготовить успокоительный отвар из взятых в произвольных пропорциях пижмы, календулы и душицы. Заварите столовую ложку сбора стаканом кипятка. Дайте настояться и пейте по полстакана 2-3 раза в день. Если нервы совсем "разошлись", отвар нужно пить месяца два-три.

Очень эффективны ванны из таких трав, как розмарин, по-

ЕСЛИ НЕРВЫ НЕ В ПОРЯДКЕ

льнь, липа. Килограмм травы залейте 3-4 л холодной воды, через 5-10 минут поставьте на огонь и кипятите 5 минут. Настаивайте еще 10 минут и процедите. Отвар вылейте в ванну, наполовину наполненную водой. Такие ванны следует принимать раз в неделю по 20-30 минут перед сном.

Если вас мучает бессонница, пейте обыкновенный чай, заваренный пополам с аптечной ромашкой. Так же полезно 3-4 раза в неделю принимать ванну с отваром календулы, череды, мяты, душицы. Продолжительность ванны - 10 минут.

А можно положить под подушку полотняный мешочек со сбором высушенных трав: лавр (одна часть), папоротник (две части), хмель (три части).

Галина ЗВЕРЕВА.
г. Зеля Амурской области.

ЛИШАИ ИЗЮМ НЕ ЛЮБЯТ

Я заразилась от кошки лишаем. Всем лечилась, и ничто не помогало. Кто-то сказал, чтобы я помазала его изюмом. Достаточно было трех раз. Лишай исчез.

Нина КУЗНЕЦОВА. г. Чапаевск Самарской области.

ЦЕЛЕБНЫМ ТРАВНИК

Хочу рассказать, как я делаю свой "травник" - так зовет его вся моя семья.

Как только начинает цвести шиповник на нашем приусадебном участке, беру трехлитровые банки, начисто мою, сушу и собираю в них лепестки шиповника, заливаю спиртом, насыпаю немного сахара и ставлю в темное место. Затем подходят ягоды жимолости, виктории, все складываю в те же банки поровну, сбрызгиваю спиртом, добавляю немного сахара. И так все время в банки кладу ягоды, лечебные травы, фрукты: землянику, ромашку, зверобой, яблоки, облепиху (листочки и яго-

ды), вишню, малину, смородину, цветы липы, мяту, лепестки роз.

Все это смачиваю спиртом, посыпаю сахаром.

Получается очень хорошее лекарство от простуды. А еще оно тонизирует, если добавить в чай, восстанавливает силы после болезни.

Все травы наши - "домашние", мы к ним привыкли.

Стоит этот "травник" 4-6 недель в темном месте, а потом можно употреблять. И совсем не обязательно покупать импортный

"Биттнер": наш получается лучше, и мы знаем, что в нем настояно: наши травы, фрукты, ягоды.

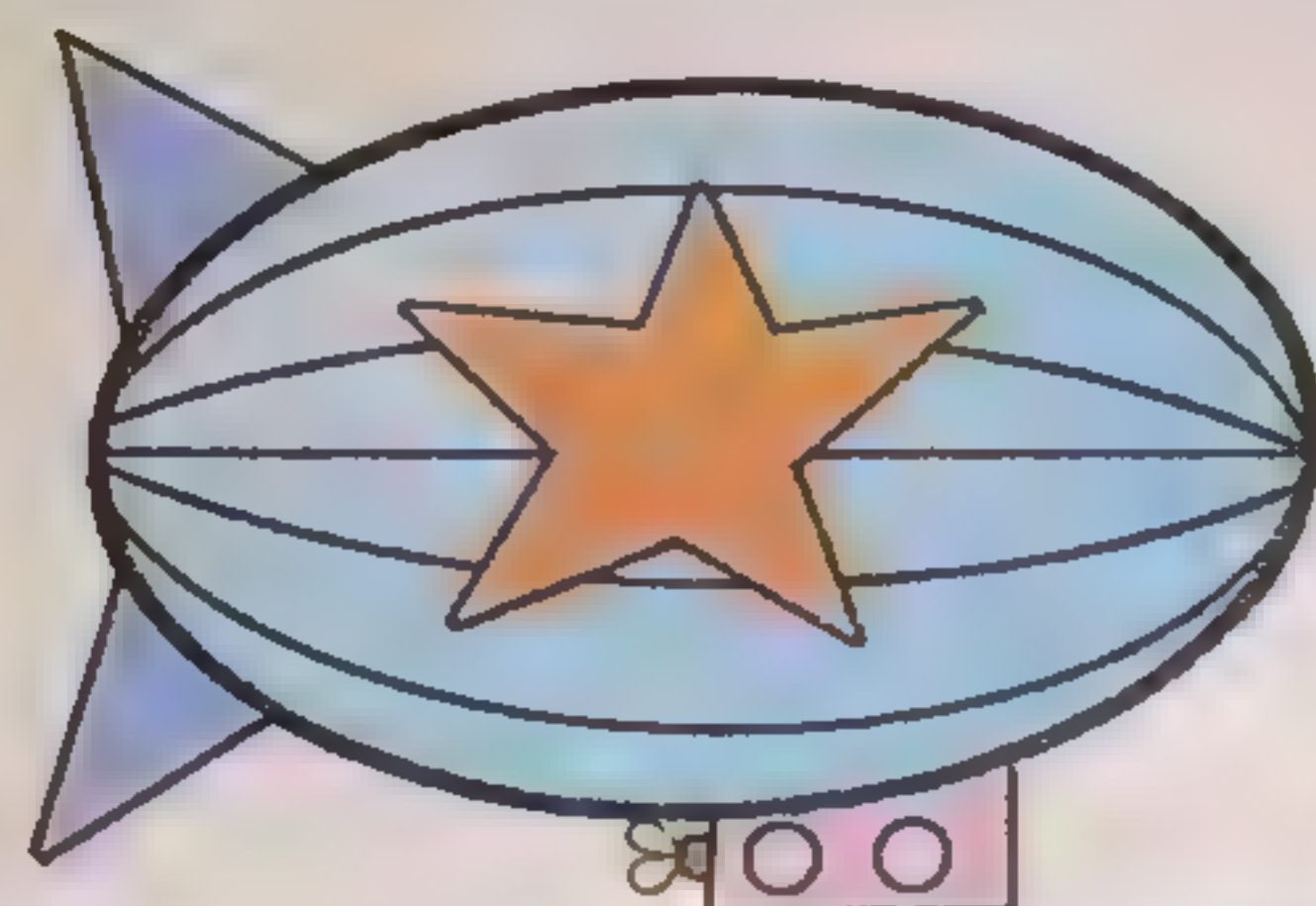
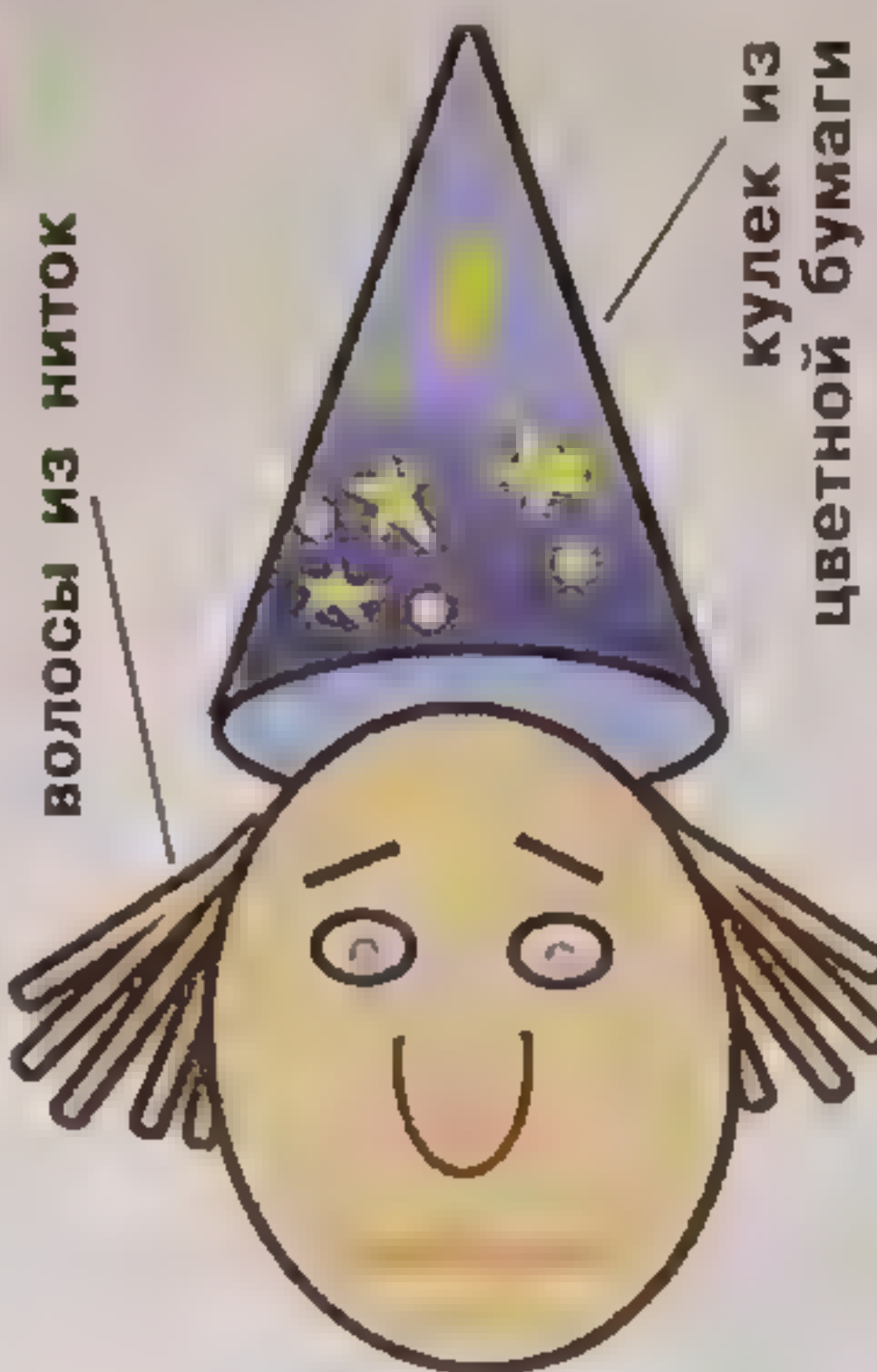
Валентина ОСНОВИНА.
г. Алапаевск Свердловской области.





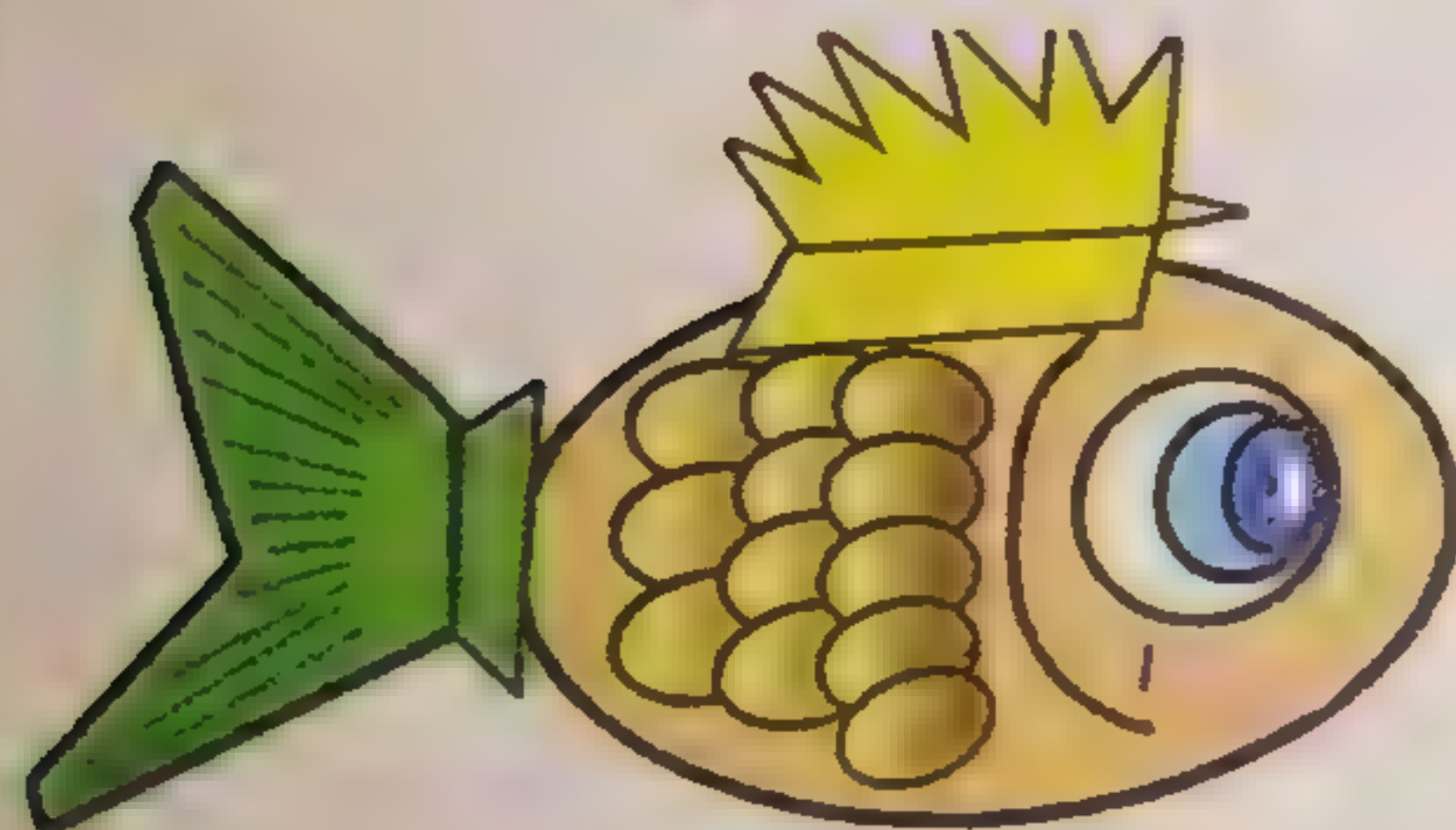
КОГДА ЯЙЦО СЪЕДЕНО

У меня вся семья обожает омлеты. Я их готовлю почти каждый день. Но яйца не разбиваю - просто делаю с двух концов небольшие дырочки и выливаю белок с желтком. А скорлупу затем мою и делаю из нее забавные игрушки. Потом их можно вешать на елку, просто поставить на



полочку, а разобьется - не жалко. Разрисовывать их мне помогает моя восьмилетняя дочка. Примеры некоторых игрушек - на рисунках.

Оксана
ВОЛОЧКОВСКАЯ.
Орел.



ТКАНЬ ВМЕСТО БУМАГИ

Материалом для аппликации может служить не только бумага, но и всевозможные натуральные и синтетические ткани разной фактуры - гладкой, ворсистой, блестящей, матовой, а также кожа, мех, войлок, фетр. В этом случае в качестве фона чаще всего используют полотно, сукно, кожу, парусину, мешковину предпочтительно пастельных тонов. Фон всегда должен быть более плотным, чем сама аппликация.

класть косые, тогда легче прихватываются выбившиеся из материала концы нити. Края аппликации можно обшить раз-



форма не проклеивается). Готовая аппликация придавливается тряпочкой от середины к краям и накладывается груз.

Элементы аппликаций - цветы, деревья, птицы, звери - должны быть стилизованными, без

БЫЛА БЫ



ТОЛЬКО БАНКА

Я хотела бы поделиться с читателями "Друга дома" оригинальным способом изготовления ваз из обыкновенных жестяных банок, оставшихся от кофе, сгущенки, других консервов.

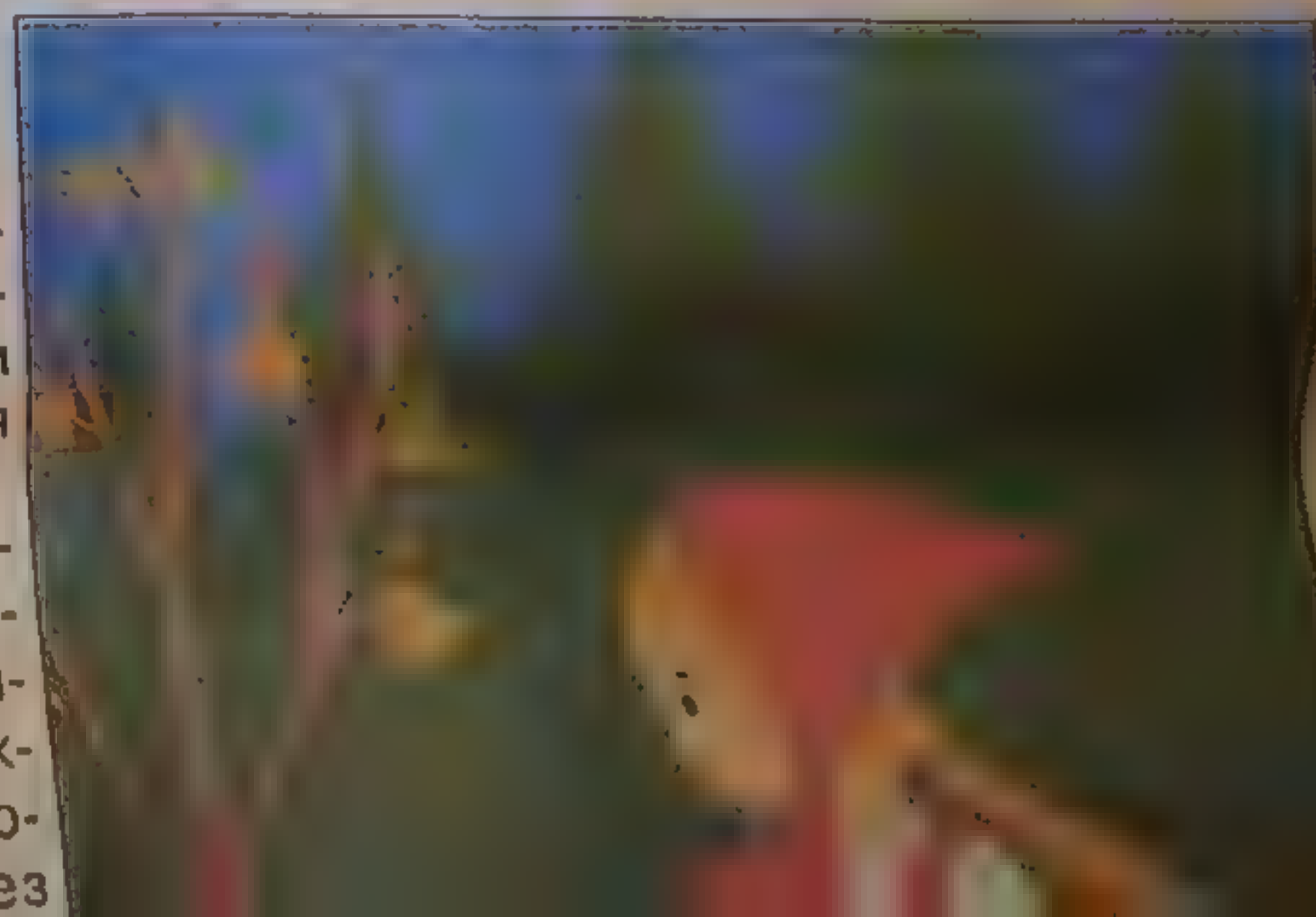
Маленькие банки можно спаять паяльником, чтобы получилась заготовка вазы нужной высоты. Затем на заготовки наложите слой оконной замазки. Дайте ей немного застынуть и выложите узор из всевозможных косточек и орехов. Прекрасно подойдут косточки арбуза, дыни, вишни,

сливы, персики, а также горох, чечевица, кукуруза, фундук, грецкие орехи, фасоль.

Выложив задуманные орнаменты, покройте вазы лаком. Делать это удобнее с помощью поролона, пропитанного лаком.

Дайте изделию высохнуть и оформляйте свой интерьер. Я, например, ставлю в такие вазы колосья. И красиво, и примета хорошая - всегда в доме будут хлеб и достаток.

Ирина ЛЁВИНА.
Челябинск.



ТКАНЬ ВМЕСТО БУМАГИ

Материалом для аппликации может служить не только бумага, но и всевозможные натуральные и синтетические ткани разной фактуры - гладкой, ворсистой, блестящей, матовой, а также кожа, мех, войлок, фетр. В этом случае в качестве фона чаще всего используют полотно, сукно, кожу, парусину, мешковину предпочтительно пастельных тонов. Фон всегда должен быть более плотным, чем сама аппликация.

Аппликацию из ткани можно использовать в оформлении предметов домашнего обихода - салфеток, детских ковриков, сумочек, подушек и фартуков, нагрудников, грелок на чайник, кухонных рукавичек и прихваток. Прекрасно смотрится аппликация на детской одежде, обуви, головных уборах (рисунки 1).

Для выполнения аппликации нужна писчая бумага для эскизов и копировальная - для перевода эскизов на фон. Копировальная бумага должна быть черной для светлых фонов, белой или цветной - для темных.

Оборудование для выполнения аппликации несложное: ножницы большие и маленькие с прямыми и загнутыми концами, иголки, булавки, наперсток.

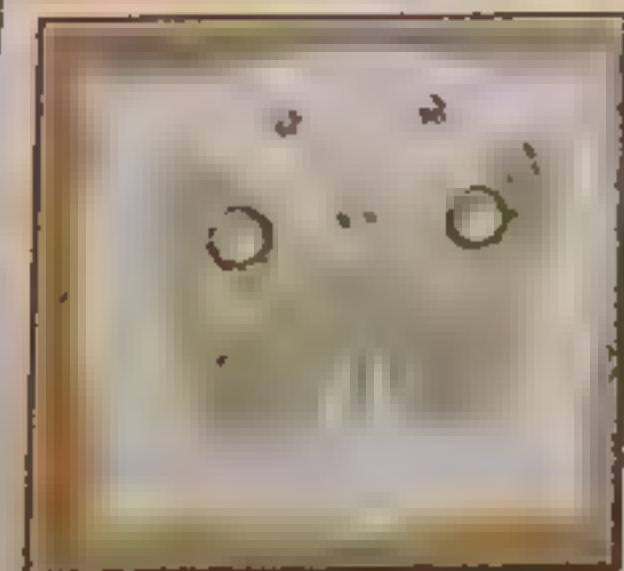
Аппликация из ткани - это разновидность вышивки. Выполнение ее состоит в том, чтобы на определенном фоне из ткани укреплять кусочки другой материи пришиванием (рисунки 2) или приклеиванием (рисунки 3).

Пришивание выполняется по-разному: все вырезан-

ные формы приметывают на фон по переведенному эскизу. Если аппликация сложная, с большим количеством деталей, то приметывание надо делать по частям, по мере выполнения



Рисунок 1



аппликации. Приметанные фигуры обшивают по краям катушечной ниткой мелкими частыми стежками (чем сильнее сыплется материал, тем чаще). Стежки надо

класть косые, тогда легче прихватываются выбившиеся из материала концы нити. Края аппликации можно обшить раз-



Рисунок 4

ными способами: шнуром подходящей толщины и цвета (шнур надо пришить два раза, прихватывая его сначала с одной стороны, а потом - с другой), цветной пряжей, швами петельным, "елочкой" и др. (рисунки 4).

Приклеивание - другой способ закрепления аппликации на ткани (более доступен детям). Выполняется быстрее, чем пришивание, и применяется в основном при изготовлении картин, ковриков, панно или вещей, не подлежащих стирке. Обычно используется клейстер из картофельной муки или синтетический клей.

Как приклеивать аппликации? На фоне очень аккуратно проклеивается то место, куда будет накладываться заготовленная форма (сама

форма не проклеивается). Готовая аппликация придавливается тряпочкой от середины к краям и накладывается груз.

Элементы аппликаций - цветы, деревья, птицы, звери - должны быть стилизованными, без лишних деталей, с четким правильным контуром. Эскиз делают в двух экземплярах. Один разрезается и служит выкройками, а другой сохраняется для контроля. Заготовленные бумажные выкройки накладывают на материю, прикрепляют к ней булавкой, а если фигура крупная и сложная, то приметывают и затем вырезают из материи по контурам бумажной выкройки. К некоторым выкройкам надо делать прибавки в тех местах, где одна деталь

находит на другую. Например, если надо соединить кофту с юбкой, то к концу кофты следует сделать прибавку и на нее пришить юбку. Кроить фигуры, особенно крупные, обяза-

тельно по долевой нити, иначе они деформируются (растянутся).

Вырезанные фигуры раскладывают на фоне в нужных местах эскиза, уточняют форму, совместимость фона и цвета фигур, после чего приступают к закреплению аппликации приклеиванием или пришиванием.



Рисунок 3



Рисунок 2



ПОСТАВЬТЕ МЕБЕЛЬ ПО УГЛАМ

Как лучше расположить мебель в маленькой комнате? Живу один (комната в коммуналке).

Сергей ДОНЦОВ.
Москва.

Многое зависит от того, как распределена площадь комнаты - вытянутая она или квадратная, где находится дверь, какова высота потолка. Если комната представляет собой более или менее правильный квадрат, то стоит применить так называемую угловую планировку, когда ключевые детали интерьера сосредоточены в углах по диагонали (рисунк 1). Основная ключевая деталь - спальное место, "вторым номером" выступают рабочее место, уголок отдыха.

Если дверь находится по центру стены, целесообразно устроить "тамбур", сознательно заузив вход с помощью шкафов, стеллажей. Особенно выигрышно этот вариант смотрится в вытянутой прямоугольной комнате. Так вы, во-первых, сделаете пространство более квадратным, во-вторых, в комнате могут появиться закрытые зоны (рисунк 2):



Рисунок 3



Рисунок 1

а - параллельная планировка, б - разделение на зоны. От традиционного стола в центре комнаты лучше отказаться, так как он усложняет движение на маленькой площади, тем более что сейчас легко приобрести складные или разборные столы, которые хранятся где-нибудь за шкафом и достаются только при необходимости.

Следует учесть, что чем ниже мебель, тем более просторной

кажется комната. Поэтому конструкции "под потолок" лучше расставлять по углам (исключение - деление с их помощью комнаты на зоны). Вместо высокого книжного шкафа лучше использовать комплект полок, которые можно ставить вдоль стены по 3-4 штуки одна на другую (рисунк 3).

Игорь СЕРГЕЕВ,
дизайнер.



Рисунок 2

ГЛАВНАЯ КОМНАТА

К сожалению, не все наши квартиры предполагают наличие отдельной гостиной. Однако в каждой семье есть любимый уголок, будь то кухня или большая комната, где по вечерам собираются все домочадцы - поговорить, посмотреть телевизор или просто попить чайку.

А для того чтобы всем было уютно и комфортно в этой комнате, обставляя ее, воспользуйтесь рекомендациями фэн-шуй. Не зря же из поколения в поколение в Китае передается традиция оформления гостиной как главной комнаты.

ей правильную форму с помощью перегородок, ширм или зеркал. Благодаря зеркалам на противоположных стенах комната будет казаться более пропорциональной.

Нежелательны также наклонные потолки и открытые балки. С точки зрения фэн-шуй они препятствуют семейному счастью. Поэтому подвесьте к балкам по две бамбуковые свирели или какой-нибудь симпатичный предмет. Это сгладит их отрицательное воздействие.

Старайтесь не заполнять гостиную мебелью. Она должна быть

просторной или, во всяком случае, производить впечатление таковой. Простор символизирует процветание. Поэтому ограниченное по-

мещение, в котором нельзя протолкнуться из-за обилия лишних предметов, мало того что будет доставлять хозяевам массу бытовых неудобств, но еще и ограничит их финансовое благосостояние.

В гостиной также более уместно расставлять предметы, имеющие округлые формы, - круглые столы, овальные зеркала. Дело в том, что именно предметы округлой конфигурации символизируют деньги.

Количество стульев должно быть обязательно четным. Причем место хозяина (его кресло или стул) не должно быть повернуто спиной ни к двери, ни к окну. Необходимо, чтобы он видел дверь если не напрямую, то хотя бы через зеркало.

Символом удачи в гостиной служит аквариум, а если в нем

есть золотые рыбки - то это еще и символ денег.

Также для привлечения удачи и богатства в левом углу комнаты можно разместить живые растения. А под цветочный горшок следует положить несколько монет, завернутых в красную тряпочку или бумагу.

Кстати, выбирая обои, ковры, шторы, обивку для мебели, обратите внимание на рисунок ткани. Дело в том, что с точки зрения фэн-шуй любой узор - это символ. Например, изображение птицы приносит счастье, рыба символизирует удачу, цветы - достаток, солнце - здоровье и счастье, вазы - спокойствие.

Дина ЮРКОВА,
дизайнер.



ТОРТ "ЖЕНСКИЙ КАПРИЗ"

Понадобится 500 г печенья, 250 г сливочного масла, 200 г сахарной пудры, 3 желтка, 100 г растопленного шоколада или 3 чайные ложки какао-порошка, 250 г мармелада, 50 г коньяка или наливки.

Для белковой смазки возьмите 3 белка, полстакана сахара, щепотку лимонной кислоты. Масло разотрите в пену с сахарной пудрой, добавьте по одному, продолжая растирать массу, желтки и растопленный шоколад. Чтобы растопить шоколад, наломайте его кусочками, долейте столовую ложку воды и в маленькой посуде поддерживайте на небольшом огне, непрерывно помешивая. Если шоколада нет, замените его какао-порошком. Мармелад нарежьте мелкими кусочками, а печенье наломайте - тоже мелко. Сбрызните все коньяком или наливкой. Через 15 минут перемешайте, переложите на блюдо и сформируйте в виде круглого торта. Поставьте на ночь в холодильник. Утром покройте торт белками, взбитыми с сахаром и лимонной кислотой в густую пену. Сверху посыпьте натертым шоколадом.

ТОРТ "ИЗЮМИНКА"

Потребуется 500 г печенья и столько же творога, 150 г сливочного масла, стакан сахара, 2 чайные ложки какао-порошка, 100 г изюма, стакан молока.

КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ТОРТ "ЗЕФИР"

Возьмите 1 кг зефира или пастилы. Для крема: 2 яйца, 5-6 штук печенья, 1,5 стакана сахара, стакан молока, 200 г сливочного масла, цедра лимона или апельсина.

раньше торта, чтобы он стал мягким. Украсьте торт орехами. При желании ими можно пересыпать и ряды зефира. Этот торт может храниться в холодильнике больше недели и станет еще вкуснее.

ляйте понемногу, продолжая взбивать, песок. Готовый белок положите в конусообразный кулечек из плотной бумаги. Широкий край тщательно заверните, чтобы масса не вылезла из кулька, когда вы его

сите в темную комнату, где оживленные гости гадают, почему погас свет. Удивление и восторг гостей усилятся, когда внутри торта, только что вынутого из печи, они обнаружат мороженое.

Можно приготовить этот торт и проще, причем заранее, заменив мороженое и белки любым кремом. Но, увы, такого эффекта уже не будет.

КАПРИЗНАЯ ИЗЮМИНКА

ТОРТ "ОЧИ ЧЕРНЫЕ"

Приготовьте 700 г овсяного печенья, 6 чайных ложек молотого натурального кофе. Для крема - 200 г сливочного масла, стакан сахара, 200 г грецких орехов.

Для надписи: белок, 2 столовые ложки сахара. Сварите 2 стакана очень крепкого кофе, употребив для этого все 6 ложек. Крем не надо варить. Готовьте его так: размягченное (полежавшее при комнатной температуре) масло взбейте венчиком или миксером, добавьте в него, продолжая взбивать, сахарный песок, а затем три четверти стакана сваренного кофе (кофе вливайте постепенно, понемногу). В готовый крем положите истолченные, но не очень мелко орехи.

Коржи торта сделайте из готового печенья, уложив его слоями. Слоев должно быть 3, поэтому все печенье разделите на 3 равные части. Когда разместите на блюде одну часть печенья, слегка смочите его кофе и намажьте приготовленным кремом. На крем уложите ровным слоем вторую часть печенья. Ее тоже смочите кофе и намажьте кре-

будете сдавливать. А у конуса, наоборот, сделайте отверстие, но небольшое, иначе "перо" будет писать очень толсто. Срежьте конец на 2 мм.

А вот эти сладости придется печь в духовке, но, попробовав результат, вы не пожалеете о затраченном времени.

ТОРТ "ВИЗИТ ПРОМЕТЕЯ"

Понадобится 600 г готового бисквита, 500 г консервированных фруктов, 400 г мороженого, 6 белков, 1,5 стакана сахара, пол чайной ложки лимонной кислоты, столовая ложка спирта, коньяка или рома.

Этот торт нельзя приготовить заранее, ибо он начинается мороженым, но сделать все необходимые заготовки надо все-таки загодя. Сливочное мороженое или пломбир положите в морозилку холодильника. Бисквит разрежьте вдоль пополам на 2 пласта. Консервированные фрукты (без косточек) откиньте на дуршлаг, чтобы стек сироп. По возможности фрукты берите разные. Отлейте 100 г сиропа из фруктов и, если он не очень сладкий, добавьте пару ложек

ТОРТ "ПТИЧЬЕ МОЛОКО"

Для теста вам потребуется три четверти стакана муки, 6 желтков, 100 г сливочного масла, стакан сахара, треть чайной ложки соды, столовая ложка уксуса.

Для суфле - три четверти стакана холодной кипяченой воды, столовая ложка желатина, 6 белков, треть столовой ложки лимонной кислоты, 2 стакана сахара.

Для глазури - стакан сахара, 2 столовые ложки какао-порошка, 3 столовые ложки воды, 50 г сливочного масла.

Белки отделите от желтков и поставьте в холодильник. С желтками разотрите сахар, масло, добавьте соду, погашенную в уксусе, муку. Тесто перемешайте и выложите на смазанный маслом противень. Пеките в горячей духовке 10-15 минут. С противня снимите горячим, дайте остыть и разрежьте острым ножом пополам вдоль. Получится 2 коржа.

Для суфле желатин залейте для набухания холодной кипяченой водой, оставьте на час. Разбухший желатин на маленьком огне растворите в той же воде, но не кипятите.

в густую пену. Сверху посыпьте натертым шоколадом.

ТОРТ "ИЗЮМИНКА"

Потребуется 500 г печенья и столько же творога, 150 г сливочного масла, стакан сахара, 2 столовые ложки какао-порошка, 100 г изюма, стакан молока.

Для глазури - по столовой ложке сахара, сливочного масла и воды.

Разотрите творог с маслом и сахаром. Полученную массу разделите на 2 части. В одну часть добавьте какао, в другую - изюм. На фольге или полиэтиленовом мешочке разложите пласт из печенья. Каждое печенье предварительно смачивайте в молоке. На ряд из печенья выложите творог с изюмом. Затем - опять ряд из печенья и на него - творог с какао. Третий ряд - из печенья, он верхний. Его покройте глазурью, которую сварите из сахара, масла и воды. Поставьте торт в холодильник на 2 часа.

готового печенья, уложив его слоями. Слой должно быть 3, поэтому все печенье разделите на 3 равные части. Когда разместите на блюде одну часть печенья, слегка смочите его кофе и намажьте приготовленным кремом. На крем уложите ровным слоем вторую часть печенья. Ее тоже смочите кофе и намажьте кремом. Следите за тем, чтобы кофе хватило на весь торт. На смачивание печенья у вас пойдет стакан кофе с четвертью (из двух приготовленных). Верхний слой печенья и бока торта тоже смажьте кремом. Вот все и готово. Ставьте торт в холодильник.

Но предварительно надо его украсить. Можете использовать для этого орехи, шоколад, крошку печенья. Но ничто так не украсит ваш праздничный торт, как соответствующая случаю надпись. "Писать" надо массой из взбитого с сахаром белка. Сначала взбейте до густой пены белок, потом добав-

таки загодя. Сливочное мороженое или пломбир положите в морозилку холодильника. Бисквит разрежьте вдоль пополам на 2 пласта. Консервированные фрукты (без косточек) откиньте на дуршлаг, чтобы стек сироп. По возможности фрукты берите разные. Отлейте 100 г сиропа из фруктов и, если он не очень сладкий, добавьте пару ложек песка. Прокипятите, остудите и поставьте в холодильник.

Пока с праздничного стола убирают посуду и сервируют стол для чая, вы "колдуете" над тортом. Сначала венчиком или миксером взбейте белки в густую пену, добавив в процессе взбивания лимонную кислоту и сахарный песок. Взбитые белки отставьте в сторону, а на противень положите промасленный лист бумаги, размер которого должен быть несколько больше торта, чтобы удобнее было потом за концы бумаги снять его на блюдо. Нижний слой разрезанного бисквита разместите на бумаге и пропитайте сиропом. На середину слоя горкой или плиткой положите мороженое, а вокруг него по краям - фрукты (половину всей порции). Сверху фрукты и мороженое прикройте вторым слоем бисквита и на нем по всей поверхности тоже разложите фрукты. Теперь все это залейте взбитыми белками, включая и бока торта. Поставьте в очень горячую духовку (250-300 градусов) всего на 3-4 минуты. (Духовку разогрейте заранее.) Белки слегка подрумяньте, а вовнутрь торта, где лежит мороженое, тепло не проникнет. Вынутый из духовки торт с помощью подстеленной бумаги переложите на блюдо. Остается последнее: несколько кусочков сахара пропитайте спиртом, коньяком или ромом, разложите по краям торта и подожгите. Объятое пламенем блюдо вне-

протвень. Пеките в горячей духовке 10-15 минут. С противня снимите горячим, дайте остыть и разрежьте острым ножом пополам вдоль. Получится 2 коржа.

Для суфле желатин залейте для набухания холодной кипяченой водой, оставьте на час. Разбухший желатин на маленьком огне растворите в той же воде, но не кипятите. Дайте немного остыть. Тем временем белки выньте из холодильника и взбейте с лимонной кислотой в густую пену, положите ванилин. Не переставая взбивать, добавьте понемногу 2 стакана мелкого сахарного песка. Затем так же понемногу, все время взбивая, добавьте подготовленный желатин. Поставьте взбитую массу в холодильник минут на 5. После этого выложите все на нижний корж, разровняйте и накройте второй частью коржа. Если испеченный из теста корж получится слишком тонким (это зависит от размера противня) и разрезать вдоль его не удастся, то надо будет, выложив суфле на весь корж, разрезать его на 2 половинки поперек и одну половинку накрыть другой, как бутерброд, так, чтобы суфле оказалось в середине. Осталось приготовить глазурь, чтобы смазать торт сверху и с боков.

Для глазури какао смешайте сначала с небольшим количеством сахара (лучше будет размешиваться). Добавьте воду, оставшийся сахар и масло. Хорошо перемешайте, поставьте на огонь. Непрерывно помешивая, доведите до кипения. Крупинки сахара должны полностью раствориться. Теплой глазурью залейте торт со всех сторон, поставьте его в холодильник.

Ирина СУХАНОВА.
г. Торжок Тверской области.

МАНТЫ

Из 2-3 яиц, муки, воды и 1-2 чайных ложек соли замесите крутое тесто. Скатайте его в шар, заверните в салфетку и дайте постояться 10-15 минут.

Приготовьте фарш - мясной, картофельный или тыквенный. Для мясного фарша возьмите 1 кг баранины (говядины или свинины), пропустите через мясорубку с крупной решеткой, 500 г лука порежьте на кубики, добавьте соль, черный молотый перец, специи для мяса, 50-100 г воды для сочности.

Для тыквенного фарша натрите на терке или нарежьте ломтиками 0,5х0,5 см очищенную от кожуры и семян тыкву любого сорта. Добавьте нашинкованный лук, соль, перец. При желании можно растопить немного сливочного масла и добавить в фарш. Для картофельного фарша

нашинкуйте соломкой очищенный промытый картофель, добавьте топленое масло, соль, молотый перец по вкусу.

Во все эти виды фарша можно добавить курдючное сало или его шкварки.

Приготовленное тесто разделите на колбаски. Каждую колбаску порежьте на кусочки в 2-3 раза большие, чем на пельмени. Раскатайте на сочни толщиной 2 мм. Положите на каждый по столовой ложке фарша. Слепите манты, оставив в центре небольшое отверстие. Ярусы паровой кастрюли или мантышницы смажьте жиром или растительным маслом. Выложите манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызните их водой и варите 40-45 минут.

Подавайте к столу со сметаной, кефиром или винным уксусом.

СЛОЕНАЯ САМСА

Для теста возьмите 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли.

Начинка такая же, как и для мантов.

Замесите тесто, скатайте в шар, заверните в салфетку и оставьте на 10-15 минут. Раскатайте большой пласт толщиной 1 мм. Смажьте его по всей поверхности жиром или маслом, сверните рулетом. Разрежьте и каждый кусочек раскатайте на сочни, выложите фарш (мясной, картофельный, тыквенный). Сложите треугольные или четырехугольные самсы, уложите их швом вниз на смазанный противень и выпекайте 30-40 минут до румяной корочки.

Ольга ВАЖИНСКАЯ.
с. Сагайское
Красноярского края.

ТВОРОЖНЫЕ ЛЕБЕДИ

“ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО”

Из заварного теста (рецепт не пишу, он простой и есть во всех кулинарных книгах) надо испечь круглые эклеры, и из этого же теста выпекаются фигурки, которые похожи на цифру “2”, - это будут шейки лебедей. Теперь возьмите эклер, разрежьте вдоль на две части. Нижнюю начините. Для начинки творог смешайте со сметаной и добавьте цукаты, орехи. Верхнюю часть разрезаем пополам - получатся “крылышки” - и вставляем их в начинку одним концом так, чтобы видно было, что крылья расправлены. Вставляем шейку, и лебедь готов.

Теперь возьмите большое плоское блюдо, залейте желе, затем, когда желе застынет, ставим на это “озеро” “лебедей”.

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ “ЛИЗАВЕТКИ”

Вам потребуется 1,5 стакана муки, 3 яйца, 500 г творога, 5 столовых ложек сахара, по чайной ложке соли и соды.

В творог добавьте яйца, маргарин, сахарный песок, соль, соду, муку. Замесите тесто, сделайте шарики размером с грецкий орех и жарьте в растительном масле.

РОГАЛИКИ С ТВОРОГОМ

Для теста возьмите полстакана молока, 100 г сухих дрож-

жей, 2 пачки маргарина, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 3-4 стакана муки. Поставьте тесто на час в холод. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см, нарежьте треугольниками, положите творожный фарш и сверните рулетиком. Концы загните, придав форму рогалика. Обмакните в яйцо, потом в сахарный песок и выпекайте в духовке 10-15 минут. Можно не обваливать в яйцо и сахаре, а когда рогалики испекутся, покрыть глазурью.

Для фарша возьмите 500 г творога, 2 яйца, полстакана сахара, 2 столовые ложки изюма. Для глазури потребуется белок, полстакана сахарной пудры, чайная ложка лимонной кислоты.

ПОНЧИКИ С НАЧИНКОЙ

Тесто приготовьте из 2 стаканов муки, 8 стаканов молока, 15 г дрожжей, желтка, пол чайной ложки соли.

Для начинки возьмите 350 г творога, 50 г сметаны, желток, 15 г укропа, соль.

Приготовьте дрожжевое тесто. Когда оно подойдет, раскатайте в пласт толщиной 1 см и разрежьте пополам. На один пласт выложите начинку и накройте вторым пластом. Затем стаканчиком вырежьте круглые пончики и жарьте в большом количестве растительного масла.

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

Два желтка разотрите с сахаром, добавьте размягченное масло, соду на кончике чайной ложки. Все тщательно размешайте. Всыпьте муку и замесите не очень крутое тесто. Раскатайте корж и выпекайте. На выпеченный корж положите начинку, сверху залейте белковым кремом и поставьте в духовку на 10-15 минут, чтобы крем зарумянился.

Для теста надо взять стакан муки, 2 желтка, 4 столовые ложки сахара, 100 г сливочного масла, соль, соду.

Для начинки - 300 г творога, 4 столовые ложки сахара, 2 яйца, ванилин.

ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ

Вам потребуется 500 г вареного картофеля, 350 г творога, 125 г муки, 100 г нарезанной кубиками колбасы (любой), сырое яйцо, столовая ложка вытопленных кубиков шпика, соль, перец, жир для жарки.

Тертый картофель смешайте с остальными продуктами. Из полученной массы сделайте палочки и обжарьте их с двух сторон в горячем жире или растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Подавайте со свежим салатом и с томатным соусом.

Александра СОКОЛОВА.
г. Вольск Саратовской области.

В столичном ресторане “Кавказская пленница” можно отведать блюда, приготовленные по рецептам домашней кавказской кухни. Они не сложны в приготовлении, а кавказские специи и современные технологии, используемые коллективом поваров под руководством шеф-повара **Андрея ВИНОГРАДОВА**, помогут сделать эти блюда особенно оригинальными.

ДОМАШНЯЯ ПЛЕННИЦА



РЫБА НА МАНТАЛЕ

Форель (или другую рыбу) очистите, насадите на шампур, в брюшки положите по дольке лимона, порезанную полосками морковь, сельдерей, веточки укропа. Рыбу вместе с шампуром

заверните в фольгу и жарьте на мангале 15-20 минут. Затем фольгу снимите, а рыбу подавайте, не снимая с шампура.

Впрочем, запечь рыбу можно и в духовке.

САЛАТ “КАВКАЗСКАЯ РИЗЬБЕРА”



Мелко порежьте печеное куриное филе, бланшированную капусту, брокколи, помидоры.

КУРИНЫЕ ЗАКУСКИ

рите до готовности. Яблоки и апельсины очистите от кожуры. У яблок удалите семена, апельсины разделите на дольки.

КУРИНЫЕ ЗАКУСКИ

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ

Возьмите 400 г отварного куриного мяса, среднее яблоко, 50 г ветчины, мандарин или половину апельсина, средний огурец, майонез, сметану, соль, зелень и сыр по вкусу.

Куриное мясо, очищенные яблоко, апельсин, ветчину и свежий огурец нарежьте полосками. Для соуса смешайте майонез со сметаной, добавьте соль. Все продукты перемешайте, заправьте соусом, украсьте зеленью и посыпьте сыром, натертым на мелкой терке.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОТБИВНЫЕ

Килограмм говяжьей вырезки нарежьте поперек волокон на широкие, но тонкие куски, отбейте их, натрите солью и перцем и обжарьте в растительном масле до появления корочки. 200 г шампиньонов (или 6-7 сушеных белых грибов, которые надо сначала размочить) мелко порубите и обжарьте с 3-4 нарезанными луковичками. На каж-

дую отбивную выложите тонкий ломтик сыра, сверху - грибной фарш, сверните мясо рулетиком, сколите деревянной шпажкой. Выложите рулетики в кастрюлю с толстым дном, подлейте воды так, чтобы отбивные были только прикрыты, добавьте чеснок и зелень и тушите под крышкой на медленном огне минут 40. Получится вкуснее, если залить мясо красным вином, наполовину разбавленным водой. Тогда крышку лучше до конца не закрывать. Подавая на стол, выньте деревянные шпажки.

ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ

Вам потребуется курица весом примерно 1 кг, 300 г моркови, по 2-3 яблока и апельсина, 150 г чернослива, 3-4 яйца, 250 г зеленого консервированного горошка, 200 г майонеза, 100 г сметаны, чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Подготовленную курицу отварите, охладите, мясо отделите от костей и нарежьте маленькими кусочками. Яйца сварите вкрутую, морковь отва-

рите до готовности. Яблоки и апельсины очистите от кожуры. У яблок удалите семена, апельсины разделите на дольки. Чернослив без косточек отварите в течение 5-6 минут и нарежьте на мелкие кусочки. Вареную морковь, яйца, яблоки, апельсины нарежьте маленькими ломтиками, прибавьте чернослив, зеленый горошек, кусочки курицы. За 20-30 минут до подачи на стол салат слегка посолите, добавьте сахар, майонез, сметану и хорошо перемешайте. При желании можно добавить лимонный сок или уксус.

МЯСО ПОД ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

Приготовьте ореховый соус. Очищенные орехи мелко порубите, смешайте с майонезом, добавьте лимонную кислоту, сахар, измельченный чеснок по вкусу. Замоченный желатин распустите и постепенно введите в соус. Готовым соусом залейте нарезанное на порции отварное мясо и охладите.

Мария КОРОВКИНА.
г. Чернушки Пермской области.

САЛАТ "КАВКАЗСКАЯ РИЗЬБЕРА"



Мелко порежьте печеное куриное филе, бланшированную капусту, брокколи, помидоры, зелень (кинзу, укроп). Полейте оливковым маслом и лимонным соком.

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Мякоть индейки пропустите через мясорубку, разложите тонким пластом, на него - запаренный чернослив и очищенные грецкие орехи.

Заверните в фольгу и запекайте в духовке до готовности. Фольгу снимите, а рулет порежьте на порционные кусочки.



ЧАНАХИ



Крупно нарезанный картофель, целые помидоры, порезанные баклажаны, репчатый лук, чеснок, зелень, хмели-сунели, другие специи и мелкие кусочки баранины сложите в горшочек и томите в духовке не менее полутора часов.



БЛЮДО ДЛЯ ГОСТЕЙ

Когда гости за столом просят добавки у хозяйки - это признак того, что блюдо удалось. Вот рецепт такого блюда.

200 г свинины средней жирности нарежьте мелкими кусочками. Поперчите черным молотым перцем, добавьте лавровый лист, смешайте с мелко

нарезанным луком - примерно 4-5 луковичек средней величины, но можно и больше. Посолите по вкусу. Сложите в посуду с крышкой и оставьте на полчаса.

20 картофелин средней величины очистите, нарежьте мелкими кубиками, смешайте с приготовленным мясом. Выложите на противень, предварительно смазанный смальцем, маслом

или маргарином. Измельчите поджаренные сухари из темного хлеба и посыпьте сверху ровным слоем.

Нарежьте тонкие ломтики плавленого сыра и рядами положите поверх крошек.

Приготовленное блюдо поместите в разогретую духовку на 40 минут.

Николай ЛЯЛЬКИН.
г. Зверево Ростовской области.



БАЗАРНАЯ ОБМАНКА

Мало кого настораживает, когда продавец на рынке взвешивает товар с помощью компактных бытовых весов. Более того, мы и сами нередко носим с собой безмен, чтобы иметь возможность проверить правильность веса. Трудно сказать, чего мы при этом добиваемся, ведь, судя по тесту, проведенному экспертами журнала "Спрос", большинство подобных аппаратов показывают весьма приблизительный вес.

Даже обычным кухонным весам безмены на порядок уступают в точности. Правда, они компактны, дешевы и могут взвешивать грузы до 20 кг. Но все же это чисто бытовой прибор, который можно использовать только в домашних условиях, а не в торговле, на складах, при каких-



либо технологических операциях или для медицинских целей. Об этом должны предупреждать надписи на самом безмене, на упаковке и в инструкции. Ведь эти весы не проходят метрологической проверки, на них нет пломбы или клейма.

Тем не менее безмены нередко используются на рынках. Более того, продавцы с их помощью зачастую успешно обманывают покупателей. Например, подвешивают на крючок безмена товар и демонстрируют полученный вес. В то же время на шкале весов уже заложена лишняя масса. Либо продавец товар "брутто": при

взвешивании фруктов, овощей, картофеля, скажем, в металлическом ведре "забывают" отнять от общего веса массу тары. А она порой тянет больше килограмма...

Очень сложно уличить продавца в использовании неисправного безмена. Причем такое случается нередко: пружина весов со временем или от частого взвешивания ослабевает или показатели специально сбиваются в пользу продавца.

Впрочем, о какой точности может идти речь, если весы вообще для этого не предназначены? У них лишь бытовые функции: например, помочь хозяйке решить, сколько сахара понадобится для варки собранных ягод. При этом ведь не обязательно эти ягоды взвешивать с точностью до нескольких граммов.

В сравнительных испытаниях участвовали шесть моделей ци-

ферблатных весов - у них шкала расположена по кругу - и два цилиндрических безмена с вертикальной шкалой. Тест показал, что циферблатные весы точнее.

Все безмены троекратно нагружали эталонными гириями, постепенно доводя вес до максимального. При этом

БПЦ-10-01 производства белорусского ГП "Завод Эталон" и **БЦ-20**, изготовленный на ЗАО "Тюменский приборостроительный завод", продемонстрировали хорошую точность. **ВПБ-20** ОАО "Твес" (Россия) и китайский **OTZ 5C** нормально взвешивают только при половинной нагрузке, а дальше их погрешность резко возрастает. **ВБЦ-10**, сделанный в ОАО "Чебоксарский электроаппаратный завод", и оба цилиндрических безмена врут даже при небольшом грузе.

А вот длительная нагрузка не слишком сказывается на точности безменов. После четырехчасового висения с максимальным весом показания "поползли" лишь

у китайского **OTZ 5C** и цилиндрического безмена, рассчитанного на 10 кг. Остальные модели удержались в пределах нормы, а **ВБЦ-10** и **БЦ-20** на длительную нагрузку вообще не реагировали.

Заметьте, что погрешности при взвешивании измерялись не десятками, а сотнями граммов. Так, цилиндрические безмены неизвестного производства "грешили" один на 800 г, а другой - на килограмм. И это не предел, погрешность **ВПБ-20** ОАО "Твес" - аж 1400 г!

Вот некоторые советы, которые могут дать эксперты тем, кто все же пользуется безменами.

Не забывайте перед началом измерений устанавливать безмен на нулевую отметку шкалы. Если покупаете товары на рынке, следите за тем, чтобы это делал продавец, когда пользуется такими весами.

Не стоит держать безмен в руках при взвешивании крупного груза - лучше подвесить его на неподвижной опоре.

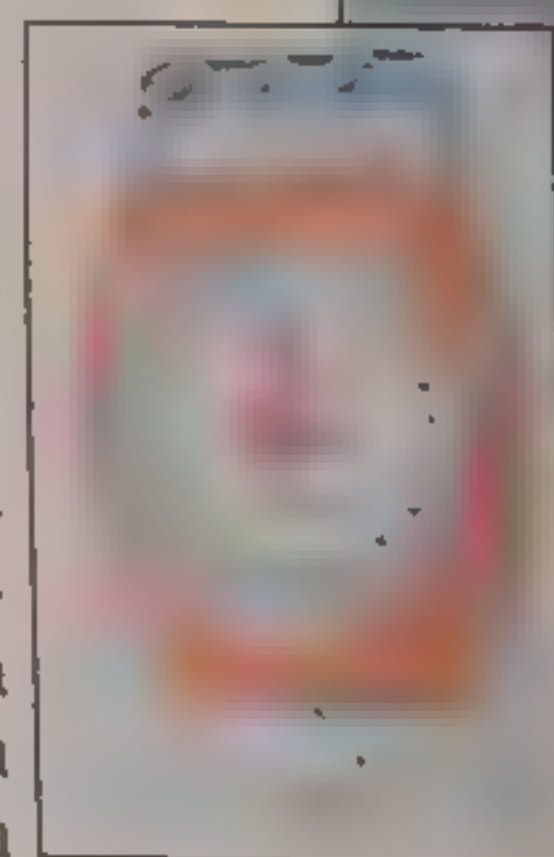
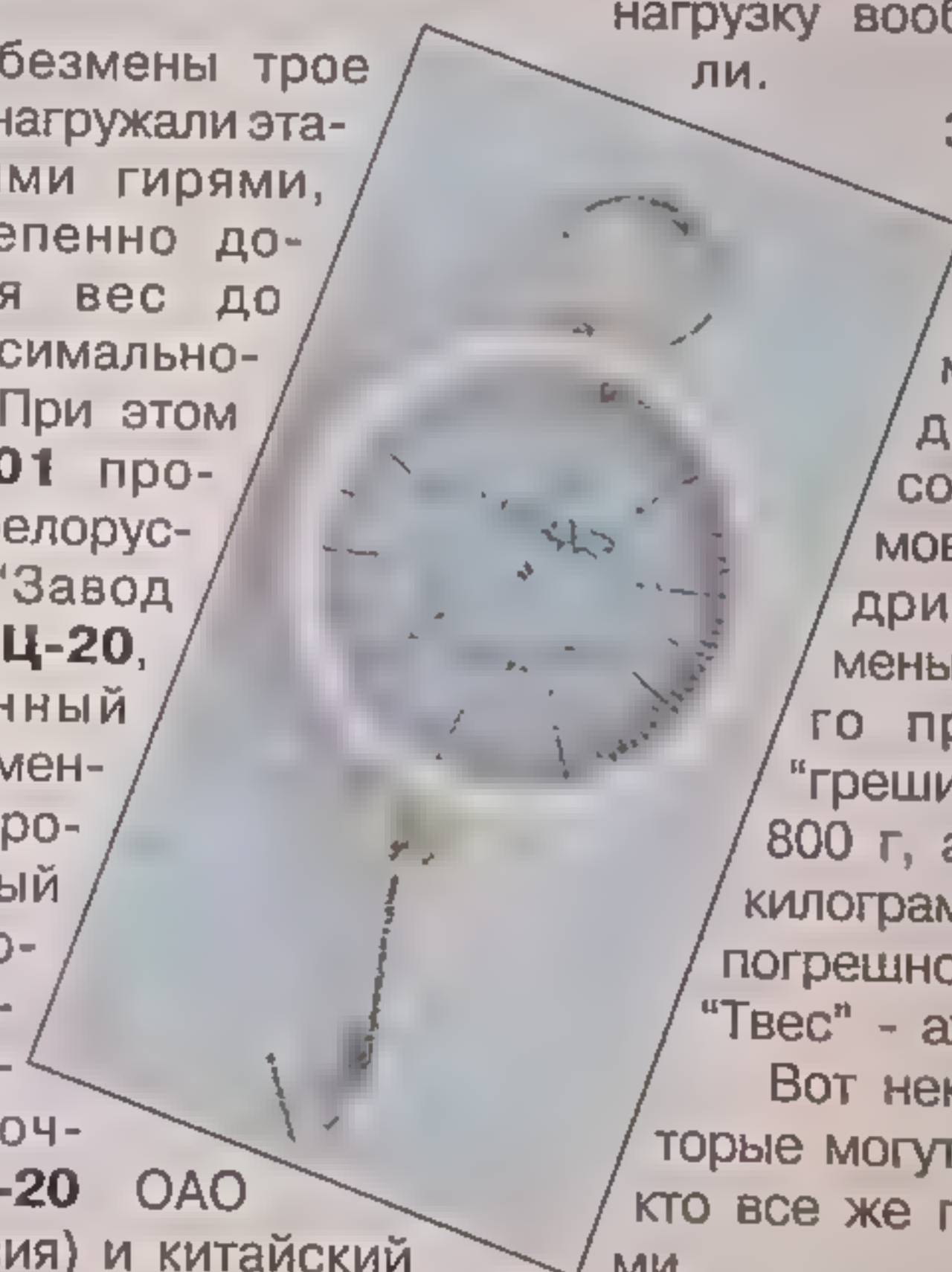
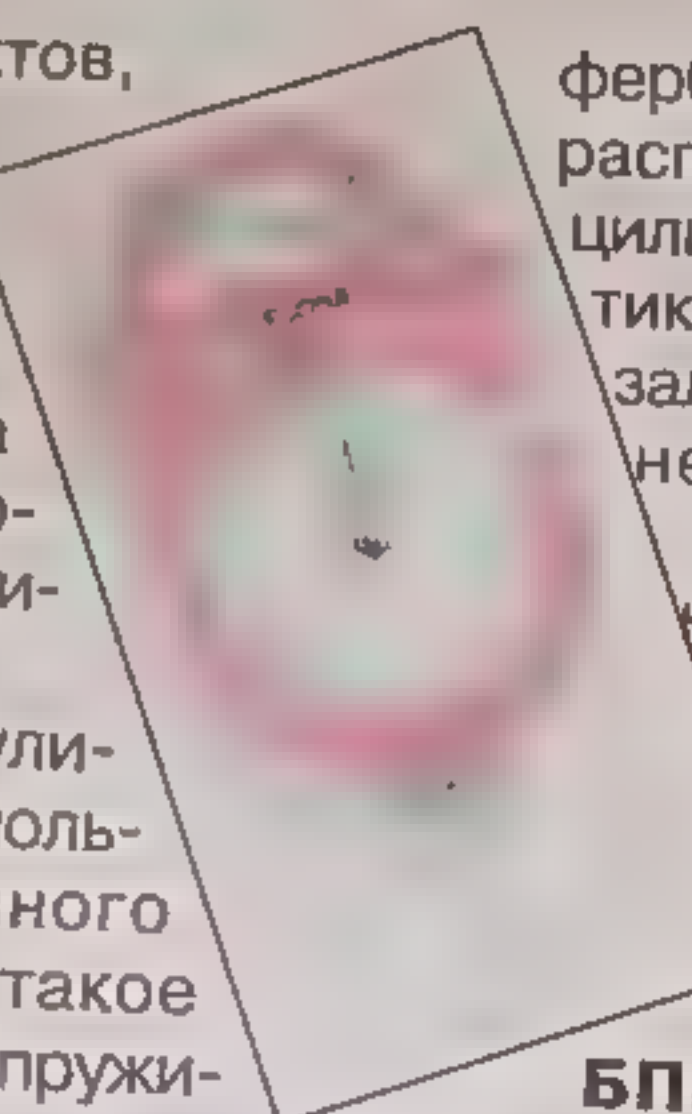
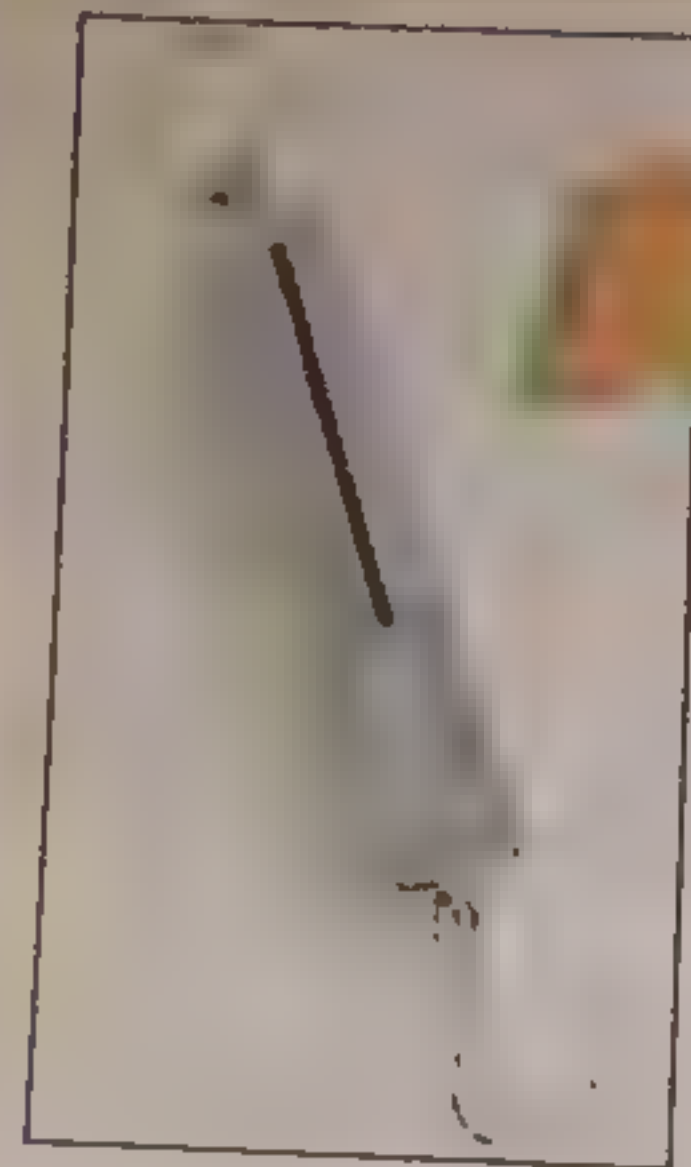
Резкая нагрузка или ее снятие может негативно повлиять на точность безмена и даже привести к

его поломке. Оптимальный вариант: плавно приподнять груз, надетый на крючок.

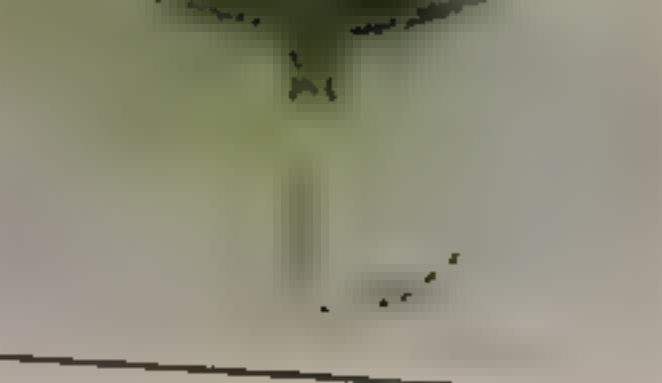
Лучше не использовать бытовые весы в случаях, когда важна правильность фиксации веса. Тест, проведенный экспертами, показал, что точность половины испытанных безменов не соответствует требованиям стандартов.

Самые точные измерения продемонстрировал безмен **БПЦ-10-01**, изготовленный белорусским ГП "Завод Эталон". У него же лучшее соотношение цена/качество. Хорошая точность также у весов **БЦ-20** "Тюменского приборостроительного завода".

Больше всех врал **ВБЦ-10** "Чебоксарского электроаппаратного завода", безымянный цилиндрический безмен и **ВПБ-20** ОАО "Твес".



...е того, продавцы с их по-
мощью зачастую успешно об-
манивают покупателей. Напри-
мер, подвешивают на крючок
безмена товар и демонстриру-
ют полученный вес. В то же
время на шкале весов уже зало-
жен лишний килограмм. Либо
продают товар "брутто": при



добиться для
варки собран-
ных ягод. При
этом ведь не
обязательно
эти ягоды взве-

шивать с точностью до несколь-
ких граммов.

В сравнительных испытаниях
участвовали шесть моделей ци-

резко возрастает. ВБЦ-10, сде-
ланный в ОАО "Чебоксарский
электроаппаратный завод", и
оба цилиндрических безмена
врут даже при небольшом гру-
зе.

А вот длительная нагрузка не
слишком сказывается на точнос-
ти безменов. После четырехча-
сового висения с максимальным
весом показания "поползли" лишь

покупаете товары на рынке, сле-
дите за тем, чтобы это делал про-
давец, когда пользуется такими
весами.

Не стоит держать безмен в
руках при взвешивании крупного
груза - лучше подвесить его на
неподвижной опоре.

Резкая нагрузка или ее снятие
может негативно повлиять на точ-
ность безмена и даже привести к

лорусским ГП "Завод Эталон". У
него же лучшее соотношение
цена/качество. Хорошая точность
также у весов БЦ-20 "Тюменс-
кого приборостроительного за-
вода".

Больше всех ввали ВБЦ-10
"Чебоксарского электроаппарат-
ного завода", безымянные ци-
линдрические безмены и
ВПБ-20 ОАО "Твес".

НЕРВНОЕ ДЕЛО

*После развода жена за-
брала все - и золотые укра-
шения, и мебель, и телеви-
зор - и еще требует алимен-
ты. Разве это справедливо?
Она говорит, что все это да-
рили ее родственники, а я
пришел в ее дом только со
своими вещами.*

**С.Г.
Костромская область.**

Дела, подобные вашему,
решаются только в суде и счи-
таются одними из самых
"нервных": истец с ответчи-
ком, их друзья и родные, со-
седи и знакомые льют друг на
друга грязь ушатами, и тянет-
ся все это месяцами, а то и
годами. Не зная точных об-
стоятельств дела, конкретно
все растолковать сложно. В
общих же чертах ситуация
такова. Ювелирные изделия,
предметы роскоши, получен-
ные в подарок, совместно
нажитым имуществом не яв-
ляются и при разводе разде-
лу не подлежат. То же и с
другими подарками: если уда-
стся доказать, что они пода-
рены не семье, а одному из
супругов, то они являются его
неделимой собственностью.
Но в то же время существует
приобретенное право - ре-
зультат длительного совмест-
ного проживания и ведения
хозяйства. То есть, прожив в
квартире жены определенное

время, вы приобретаете право
хоть на ту же мебель, да и на
жилплощадь тоже. Но право
это вам придется доказывать в
суде. А что до алиментов, то
при наличии детей требования
бывшей супруги абсолютно за-
конны.

ФАКТИЧЕСКИ ЖЕНА

*Муж ушел от нас 22 года
назад к другой женщине. Брак
с ней он не оформлял, детей у
них нет. Недавно он умер. Все
его имущество, в том числе и
квартиру, получила та женщи-
на. Но ведь они не были жена-
ты. В юридической консульта-
ции нам сказали, что все по
закону. Разве это так и какие
права на его наследство я
имею?*

**Татьяна ЗОТОВА.
г. Люберцы Московской
области.**

Скорее всего, никаких.
Гражданская жена вашего быв-
шего мужа в течение долгого
времени проживала с ним на
одной площади, вела совмест-
ное хозяйство и, несмотря на
то что брак их был не зарегис-
трирован, приобрела права на
совместно нажитое имущество
и имущество вашего бывшего
мужа как наследник первой оче-
реди. Некие спорные моменты
могут возникнуть в том случае,
если в течение этого времени

брак с вами он не расторгал и
некоторое его имущество (та
же квартира) было нажито в
период совместного с вами
проживания и ведения общего
хозяйства. Но исходя из прак-
тики подобных ситуаций могу
сказать, что иск о признании
вашего права на часть имуще-
ства бывшего мужа вряд ли
будет удовлетворен.

СЛОВО ЭКСПЕРТАМ

*Я не живу с женой уже год,
но развод не оформлял. Сей-
час с интересом узнал, что она
родила ребенка. Они с их се-
мейством подали в суд на али-
менты, суд присудил мне вы-
плачивать ей деньги. Но если
это не мой ребенок, разве это
по закону?*

**С.
Московская область.**

Ребенок, рожденный в бра-
ке, юридически считается ва-
шим, пока геномная экспертиза
не докажет обратного. А до тех
пор вам придется платить али-
менты. Но если будет доказано,
что к рождению ребенка вы не
имеете никакого отношения, вы
вполне можете подать иск о
возмещении морального ущер-
ба. Советую вам также обзавес-
тись свидетелями, которые под-
твердят, что на момент возмож-
ного зачатия вы не проживали и
даже не общались с бывшей
женой.

ПРАВА И ВОЗМОЖНОСТИ

*Я работаю в частной фир-
ме. Ребенку 4,5 года. Два
раза брала больничный по
уходу, и директор сказал мне,
что еще один больничный - и
меня уволят. Когда я возра-
зила, что по закону имею на
это право, он ответил, что
закон ему не указ.*

**Елена.
Ростов-на-Дону.**

Как это ни прискорбно, но
по закону права вы, только в
случае чего применить этот за-
кон вряд ли сможете. Действи-
тельно, руководство предприя-
тия обязано оплачивать вам
больничный лист в размере,
установленном КЗоТом, неза-
висимо от того, кто болен - вы
или ребенок. Но таковы уж ре-
алии сегодняшнего дня - любой
начальник может сделать жизнь
строптивного подчиненного - "за-
конника" невыносимой, а то и
вовсе подвести под статью о
служебном несоответствии, по-
сле чего уволить на "законных"
основаниях. Конечно, вы може-
те подать в суд иск о восстано-
влении на работе в прежней дол-
жности и возмещении мораль-
ного ущерба, но после удовлет-
ворения этого иска вам не поза-

**Полоса подготовлена
при участии экспертов
журнала "Спрос"**

видуешь. Так что советую ис-
кать какие-то компромиссные
варианты решения проблемы.

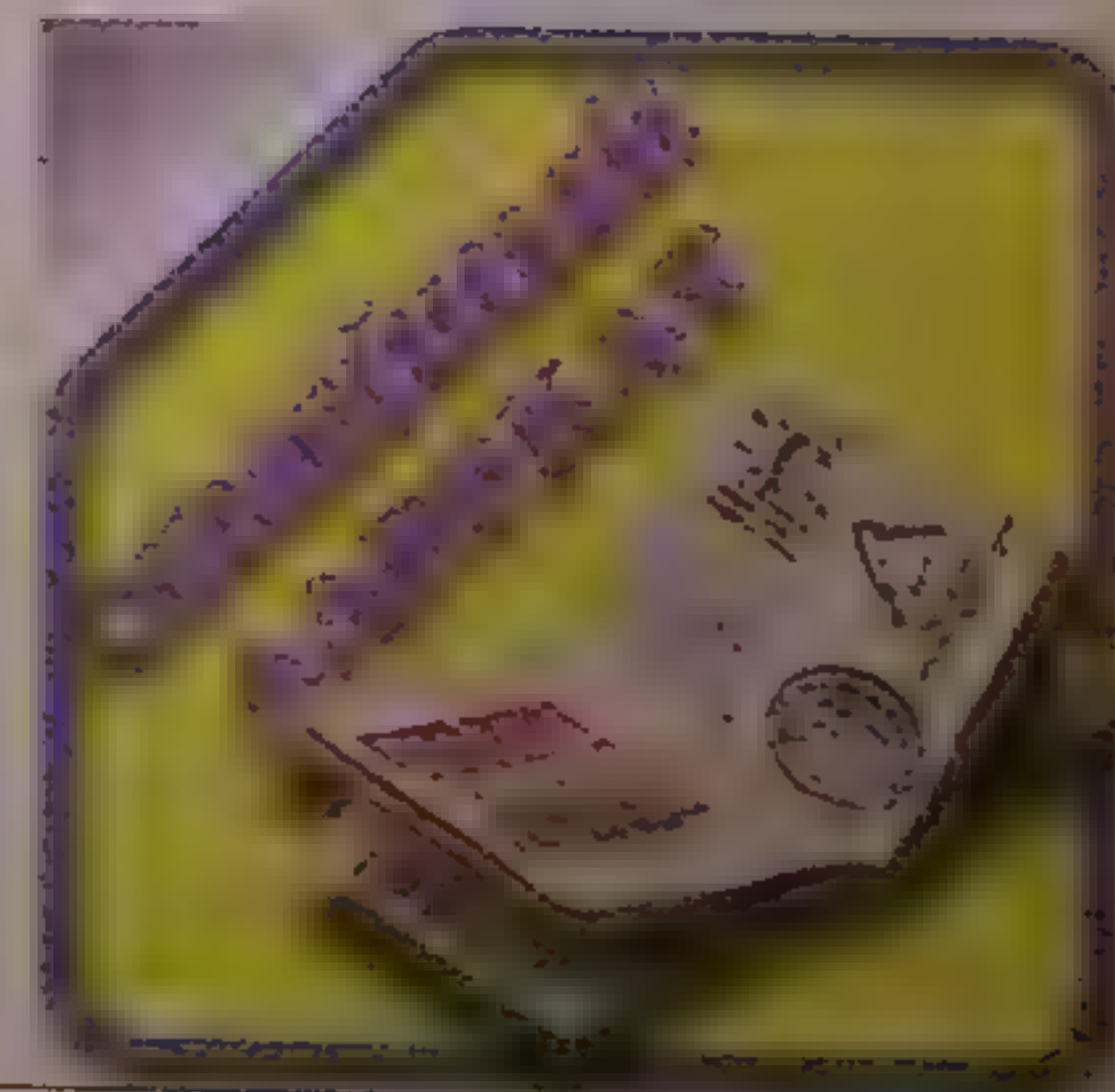
МОРАЛЬНЫЙ ФАКТОР

*Новый муж моей жены хо-
чет усыновить нашего ребен-
ка. Обязан ли я после этого
платить ей алименты?*

**Дмитрий РОГОЗИН.
Мурманск.**

С юридической точки зре-
ния - нет, не обязаны. Но суще-
ствует еще и моральный фак-
тор. Если вы хотите сохранить
нормальные отношения с ре-
бенком даже после того, как он
вырастет, то, наверное, все-таки
стоит помогать ему материаль-
но и, если ваша бывшая жена и
ее муж не против, принимать
участие в его воспитании.

**Дарья МОРОЗОВА,
адвокат.**





НЕ НАДО БОЯТЬСЯ КАРЬЕРЫ

К сожалению, для многих женщин слова "власть", "ответственность", "статус", "карьера" даже в наши дни имеют негативный оттенок.

Не в принципе, а именно по отношению к себе. Они зачастую сами тормозят свой карьерный рост, пропуская вперед других (особенно мужчин). Они терпеливо хранят верность своему шефу (ведь он такой замечательный!), чувствуют себя привязанной к фирме, к коллективу и порой просто не решаются на какие-нибудь перемены. Руководствуясь при этом афоризмом, что "от добра добра не ищут".

На вопрос: "Почему вы не делаете карьеру?" женщины отвечали примерно следующим образом:

- Я очень многого не знаю и не умею. Я только опозорюсь, если буду начальником. Другие люди лучше знают, как нужно делать.

- Это очень трудно - заставлять подчиненных что-то делать, особенно если они этого не хотят. Я не смогу их принуждать.

- Мне придется нести за все ответственность, буду переживать и надрываться на работе, и я этого не выдержу.

- Если я буду спорить или ругаться с руководством и доказывать свою точку зрения, меня тут же уволят.

- У меня исчезнут на работе друзья, на меня будут коситься и обо мне будут сплетничать.

- У меня начнутся проблемы в семье, ведь я не смогу уделять своим близким столько времени, как раньше.

- У деловых женщин всегда

проблемы с мужчинами. Кому же захочется иметь "начальницу" в доме?

- Я просто не справлюсь с этой работой, потому что у меня не тот характер: ну какой из меня "боец"?

Многие женщины весьма рьяно следуют подобным убеждениям, совершенно не веря в собственные силы. Что и говорить, большинство наших дам - это вчерашние послушные девочки, впитавшие определенное ролевое поведение с молоком матери. И избавиться от ненужных стереотипов не так уж и легко. Корни подобного нежелания быть начальницей и делать карьеру уходят в детство. В глубине каждой из нас сидит подсознательный страх не быть послушной девочкой. Как часто в детстве ругали нас за наши самостоятельные поступки, за то, что мы чего-то хотели, делали не так, как сказали родители. Нас не поддерживали в нашей самостоятельности, не поощряли лидерские качества, а



учили "сидеть тихо, быть послушной девочкой и во всем слушаться маму".

Даже если подобные женщины в силу каких-то причин и становятся руководителями, они все равно начинают совершать ошибки.

- То, что меня сделали руководителем отдела, - рассказывала Элеонора, - было для меня полной неожиданностью, я и не рассчитывала на это. В подчинение мне достались четыре человека. Я решила, что сделаю все, чтобы оправдать доверие... И рьяно взялась за дело. Чтобы ничего не испортить, чтобы все было сделано хорошо и в срок, я старалась большую и важную часть работы делать сама, раздавая подчиненным лишь мелкие и неважные поручения. Так тяну-

лось достаточно долго, и однажды я с ужасом обнаружила, что мои сотрудники уходят домой вовремя, а я сижу на работе чуть ли не до ночи. Они ходят веселые, с отдохнувшими лицами, болтаются в курилке, а я сижу не разгибая спины и постоянно болею. Я изо всех сил старалась быть "нужной" и оправдать доверие, а получилось, что фактически надорвалась на работе...

- Моя попытка быть директором проекта закончилась полным провалом, - вспоминает Людмила. - Я была в курсе не только профессиональных качеств своих сотрудников, но и их личных и семейных дел. Я знала, у кого болеет отец, у кого сдает экзамены сын, у кого неприятности с супругом... Я знала все их беды и радости, и мне казалось

вполне естественным проявлять заботу о своих подчиненных. Началось все с мелочей - одного нужно было отпустить в больницу, другому помочь с учебой для ребенка, третьему найти няню, четвертого срочно отпустить в незапланированный отпуск. Я стала какой-то "мамочкой" для сотрудников, всегда входила в их положение и помогала им по мере сил. Так тянулось почти год, по истечении которого выяснилось, что проект мы фактически провалили. Я прекрасно понимаю, что виновата сама - ставила личные интересы моих подчиненных выше интересов фирмы и дела...

Если вы хотите стать успешной в карьере, то:

- Ни минуты не сомневайтесь в том, что вы этого достойны и у вас получится. Да, чего-то вы не знаете и не умеете. Но как вы этому научитесь, пока не начнете делать?

- Постоянно обращайтесь внимание на то, что у вас хорошо получается. Обязательно цените свои достижения, можно даже составить их список (не обязательно крупных, сойдет любая мелочь).

- Делегируйте ответственность своим подчиненным, не стесняйтесь раздавать задания. Они должны работать, а не любить вас.

- Не бойтесь критиковать и быть подвергнутой критике, ведь без критики и конфликтов невозможен никакой рост, это нормальная составляющая процесса.

- Умейте отказывать и говорить "нет", если считаете, что так нужно в интересах дела.

- Поменяйте несчастных, бедных и ноющих подружек на успешных и сильных женщин. Наблюдайте за их поведением. Ведь, честное слово, у них явно есть чему поучиться...

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

такую "жилетку" ваших знако-

Можно ли с ходу, это...

У меня начнутся проблемы в семье, ведь я не смогу уделять своим близким столько времени, как раньше.

У деловых женщин всегда

Как часто в детстве ругали нас за наши самостоятельные поступки, за то, что мы чего-то хотели, делали не так, как сказали родители. Нас не поддерживали в нашей самостоятельности, не поощряли лидерские качества, а

чтобы оправдать доверие... И рьяно взялась за дело. Чтобы ничего не испортить, чтобы все было сделано хорошо и в срок, я старалась большую и важную часть работы делать сама, раздавая подчиненным лишь мелкие и неважные поручения. Так тяну-

ным провалом, - вспоминает Людмила. - Я была в курсе не только профессиональных качеств своих сотрудников, но и их личных и семейных дел. Я знала, у кого болеет отец, у кого сдает экзамены сын, у кого неприятности с супругом... Я знала все их беды и радости, и мне казалось

Поменяйте несчастных, бедных и ноющих подружек на успешных и сильных женщин. Наблюдайте за их поведением. Ведь, честное слово, у них явно есть чему поучиться...

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

В хороших домах всегда приучали детей к услужливости - стремлению оказать другому человеку помощь, не ожидая за это платы, просто в качестве любезности. В наше меркантильное время эта замечательная традиция все чаще уступает место соображениям прямой материальной выгоды, пользы, платности - ответными ли услугами, деньгами ли. А зря.

Платность услуги в экономических отношениях сомнения не вызывает. Есть в экономике отрасли, которые так и называются - "сфера услуг". Но наш сегодняшний разговор - о человеческих взаимоотношениях. Эта область оказывается важнейшей при выстраивании связей между друзьями, супругами, родителями и детьми, сослуживцами, коллегами. И мотив "ты - мне; я - тебе" нередко такие связи лишь разрушает.

Услуга в личных отношениях - это добровольная помощь без оплаты, действие, которое человек выполнять не обязан с экономической точки зрения. Своя внеэкономическая выгода есть и здесь: именно помогая больной соседке, доставая по случаю книжку по теме, интересующей знакомого, приберегая нужную для коллеги информацию, мы строим поле добрых отношений с окружающими, в конечном счете тот мир, в котором нам будет житься хорошо. Делать добро приятно и тому, кто делает, и

тому, кому оно адресовано. Более того, любезность такого рода - хорошая основа и для завязывания деловых отношений. Психологи советуют работникам фирм быть внимательными к клиентам, к их личным нуждам, вкусам и потребностям, находящимся вне области деловых интересов, тогда и после клиент будет стремиться иметь дело с такой фирмой.

Но, чтобы не попасть впропак, нужно точно понимать, кому, зачем, где и почему вы услугу оказываете.

Услуга - хорошая основа для партнерских отношений между людьми равного статуса. В иных случаях ситуацию следует внимательно продумывать.

Неумеренное желание оказывать услуги человеку с иным по сравнению с вашим статусом может повести к совсем нежелательным последствиям. Если адресат услуги - ваш начальник, то готовность к постоянному выполнению дел, не входящих в перечень ваших служебных обязанностей, может быть воспринята как согласие с представлением о вас как о "рабочей ло-

БЕСПЛАТНАЯ "СФЕРА УСЛУГ"

шадке" и как сигнал о том, что вас можно эксплуатировать по-чем зря. Ваше же отношение может быть увидено как угодничество и подхалимство.

Если благодетельствуемый - подчиненный, то он легко может решить, что стал любимчиком начальника и теперь может манкировать своими служебными делами.

Услуга в адрес пожилого человека - дело замечательное, но и его не следует передозировать: желание сесты на голову тем, кто любезен, бывает свойственно людям разных возрастов. Тем более аккуратным следует быть в отношении человека, который моложе вас.

На каждом шагу можно у нас встретить и мужское стремление поэксплуатировать женщин как примитивную рабочую силу. Поэтому молодой девушке, познакомившейся с мужчиной с матримониальными целями, не следует тут же бросаться выполнять обязанности уборщицы и поварихи у него в доме: холостяки с удовольствием нагрузят вас бесплатным уходом за собой, а о браке еще долго будут думать...

Не попадите и в другую ловушку - стать "жилеткой для слез" кому попало или превратить в

такую "жилетку" ваших знакомых. В русской культуре всегда была принята гораздо большая степень откровенности в общении с людьми, чем в других культурах. Сегодня, когда бед хватает у всех и 90 процентов населения России существует в состоянии хронической депрессии, эта манера может обернуться против вас. Люди не любят чужого горя. Не перегружайте других жалобами на свои несчастья и не давайте этого делать другим в отношении вас - иначе охлаждение неминуемо.

В обществах, где отсутствуют или прерваны традиции равноправия и уважения к личности, услужливость и предупредительность вообще запросто интерпретируются как знак подчиненности. Не позволяйте этого, ограждайте себя от судьбы "шестерок", которых вечно посылают за пивом и требуют все новых и новых признаков подчинения. В этих случаях не ценится ни ваше умение поймать жар-птицу, ни способность выловить золотую рыбку.

Но все это не значит, что от услужливости надо вообще отказаться. Всегда стремитесь сохранить достоинство, помните о правилах - кому, где, зачем оказывать личные услуги, - и не навязывайте себя другим, если они того не просят, памятуя, что "услужливый дурак опаснее врага".

Анна ЯКОВЛЕВА.

Можно ли с ходу, экспромтом составить мнение о человеке, его личности? Можно, если знаете последнюю цифру года его рождения.

КТО ПЕРЕД ТОБОЙ?

Те люди, год рождения которых оканчивается на 0-1 (например, 1980-1981, 1950-1951 и т.д.) рождены в белом цвете созвездий со знаком Воды, что придает им большую интуицию и качества первооткрывателей, изобретателей, новаторов.

Рожденные в годы, оканчивающиеся на 2-3, - в черном цвете со знаком Земли. Они всегда в действии, осуществляют то, что фантазируют рожденные в белом цвете. Две эти краски - классическое сочетание, как сочетание Воды и Земли.

Те, у кого последние цифры года рождения - 4-5, рождены в сине-зеленом цвете со знаком Воздуха. Они очень вольнолюбивы в мыслях и действиях, и управлять ими нелегко.

Цифры 6-7 говорят о рожденных в красном цвете со знаком Огня. Эти люди - яркие личности, но часто вспыльчивы.

В желтом цвете со знаком Солнца рождены те, у кого год рождения оканчивается на 8-9. Они излучают нескончаемый поток энергии, то есть постоянно подпитываются от Солнца.

Владимир РЫБАКОВ.



Меня ужасно изводит мой парень Дима. Он старше меня на год, раньше был очень внимателен, а теперь, когда мы в гостях, все время сидит и разглядывает моих подружек, других девчонок. Меня это злит. Что делать?

**Вероника В., 16 лет.
Краснодар.**

ЭФФЕКТ ОТСУТСТВИЯ

- Отвечаю с юношеским максимализмом: а не ходить с ним на посиделки, вот что делать,...
- говорит психолог **Тамара ПАВЛОВА.**

- Между прочим, не шучу. Пару-другую вечеров можно и пропустить. Если вы приглашены к общим знакомым, скажи, что, возможно, удержишься, но чтобы он не обращал на это внимания и не портил себе отдых. Почему удержишься? А так, дела. Родители замучили: я им все обещаю, обещаю, надо сделать... Помочь бабушке потолки белить. Да мало ли еще что? Подругу больную проводить нужно - лекарства отвезти... Дело всегда найдется. Можешь дома окно помыть, работа успокаивает.

Ну а после спокойно, не подавая виду, поинтересуйся, как прошел вечер. Именно у него, а не у подруг. Зачем сплетничать? Тем более что их мнение достаточно субъективно. А по реакции Димы ты сразу поймешь, весело было ему или скучно. Вечеринки все похожи. Посидели, закусили, потанцевали, поговорили, вот и пообщались. Если вечер был

лучше! Сделай меланхолическое лицо, что ж, мол, я рада, что ты отдохнул, а вот мне у постели больной подруги (у ведерка с малярной кистью) так не хватало... (на выбор - твоей твердой руки, участия, совета, сочувствия). И, весело улыбнувшись, переводи разговор на интересующую его тему. Живо расспроси, кто был, что делали и т.д. Поняла? Другой раз опять вздохни и пожми плечами: я бы, мол, рада пойти на день рождения к твоему другу, но мне опять, понимаешь ли, к бабушке (подруга еще не совсем здорова). "Но ты непременно иди!" (На этом настаивай!) "Потом все мне расскажешь! Мне будет за тебя весело!"

В общем, лицемерить, конечно, последнее дело. Просто, я думаю, ты действительно радуешься за Диму, когда у него все хорошо. Разве не так?

Эффект отсутствия подчас срабатывает лучше, чем эффект присутствия. Тебя нет, а человек думает о тебе, представляет, что бы ты в этот момент сделала, сказала. В конце концов, беспокоится, как ты там. Ты как бы остаешься рядом с тем, кто о тебе думает. Но в третий раз советую тебе к кон-

дима твердо это пообещала: "Ты, Дим, иди, я быстро управлюсь на этот раз, потанцуем наконец вместе!" К концу вечера тебе, думаю, дружно обрадуется вся компания, которая часа через три, как правило, начинает друг от друга уставать...

Вот что касается конкретики. В общих же чертах скажу, что невозможно весь вечер уделять внимание только одному человеку - тому, кто с тобой. Да это, между прочим, и неприлично. Общение в коллективе требует взаимного внимания. Одна из девушек начинает говорить, другие парни и девушки ее слушают. Злиться бесполезно, если самой нечем поделиться. Можно, например, загодя взять и прочесть какую-нибудь интересную книжку, про которую все говорят, и высказать свое мнение или рассказать, на худой конец, как отдыхала твоя тетя (или чужая) в Италии... А потом... Девчонки сейчас такие все симпатичные. Вы же разглядываете с подружками, кто во что одет, когда идете по улице? Вот и терпи. Парню тоже ведь хочется на кого-нибудь поглядеть. Просто так, как и тебе. Глупо с твоей стороны показывать вид, что это тебя раздражает. Дима, скорее всего, будет над тобой смеяться.

Или ты всерьез считаешь, что Дима, с некоторых пор мало тобой интересуется? В таком случае, может быть, ваши отношения подошли к фазе, когда в эффекте отсутствия нуждаются обе стороны. В этом случае твое профилактическое отсутствие на вечеринках только ускорит неизбежный разрыв. А что делать? Насильно мила не будешь...

Записала

НАПИШИТЕ МНЕ ПИСЬМО!



Привет всем!

Меня зовут Света. Мне 14 лет. Учусь в 9-м классе. По гороскопу - Лев. Также учусь в музыкальной школе. Фанатка Джулии Робертс. Обожаю знакомиться с новыми интересными людьми. Люблю переписываться. Обожаю фигурное катание, волейбол, отлично играю в пионербол.

Мальчишки и девчонки любого возраста! Пишите и присылайте свои фотографии, не пожалеете.

Меня можно найти по адресу:

624930, Свердловская область, г. Карпинск, ул. Мира, д. 95, кв. 57. Власовой Светлане. Жду писем!

* * *

Всем привет!

Меня зовут Оля, мне 15 лет. По гороскопу - Дева. Люблю слушать современную музыку. Хочу переписываться с девчонками и мальчишками 15-18 лет.

Мой адрес: 663635, Красноярский край, Канский р-н, с. Мокруша, ул. Почтовая, д. 12, кв. 1. Калюжной Ольге.

Сейчас модно делать татуировки. У нас в классе некоторые пацаны и девчонки сделали себе наколки. А родители говорят, что себя раскрашивают только дикари и уголовники. И вообще "татушки" делать вредно. Правда ли это и правда, что от них потом не избавиться?

**Оля Д., 15 лет.
Новосибирск.**

СКОРПИОН ТВА ПЛЕЧЕ

Отчасти твои родители правы. В 15 лет татуировки делать действительно не полезно. Прежде всего

подавая виду, поинтересуясь, как прошел вечер. Именно у него, а не у подруг. Зачем так? Тем более что их реакция достаточно субъективна. А по реакции Димы ты сразу поймешь, весело было ему или скучно. Вечеринки все похожи. Посидели, закусили, потанцевали, поговорили, вот и пообщались. Если вечер был пустой, даже хорошо, что тебя не было. Если веселый - еще

все хорошо. Разве не так? Эффект отсутствия подчас срабатывает лучше, чем эффект присутствия. Тебя нет, а человек думает о тебе, представляет, что бы ты в этот момент сделала, сказала. В конце концов, беспокоится, как ты там. Ты как бы остаешься рядом с тем, кто о тебе думает. Но в третий раз советую тебе к концу вечеринки прийти, если ты

тобой интересуется? В таком случае, может быть, ваши отношения подошли к фазе, когда в эффекте отсутствия нуждаются обе стороны. В этом случае твое профилактическое отсутствие на вечеринках только ускорит неизбежный разрыв. А что делать? Насильно мила не будешь...

Записала
Ирина СТАНИСЛАВОВА.

Я очень люблю различные салаты, особенно приготовленные моей мамой. По специальности она повар и еще ведет кружок "Кулинария" в Центре творчества юных. Я хожу на занятия этого кружка. Вот несколько рецептов моих любимых салатов, которые мы там научились готовить.

МАМИНЫ САЛАТЫ

САЛАТ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Возьмите 4 отварные картофелины, 2 сваренных вкрутую яйца, стакан запаренного изюма, полстакана измельченных орехов, 150 г сметаны, соль, перец.

Выложите слоями картошку и яйца, натертые на крупной терке, изюм. Каждый слой присыпьте перцем и солью. Сверху положите измельченные орехи. Все залейте сметаной.

САЛАТ "ВОЛШЕБНЫЙ"

Для него нужно: банка рыбных консервов в масле, неполный стакан нарезанной сливы, полстакана зеленого горошка (свежего или консервированного), пол-луковицы, 100 г майонеза, сок лимона, зелень.

У твердой кислой сливы удалите косточки и нарежьте ягоды соломкой. Рыбу слегка разомните. Добавьте зелень, лук, горошек, сливу, заправьте майонезом и капните несколько капель лимонного сока.

Даша ЧЕРНОВА, 13 лет.
г. Киселевск
Кемеровской области.

ЗИМНИЕ ЗАГАДКИ

МАЗИЛА

С детства я люблю хоккей.
Вот болельщики мне: - Бей-й!
А потом уныло
Зло шумят: - Мазии-ила!
Коль вратарь не помешал бы,
Я б загнал в ворота ...

(Ариет)

РЕЗВЫЕ БРАТЬЯ

Парами спортсмены-братцы
По тропинкам гладким мчатся,
Щеки холодом румяня
Мне, тебе, Борису, Мане.
И всю зиму напролет
Чертят, режут звонкий лед.
Своенравны и легки
Братья резвые - ...

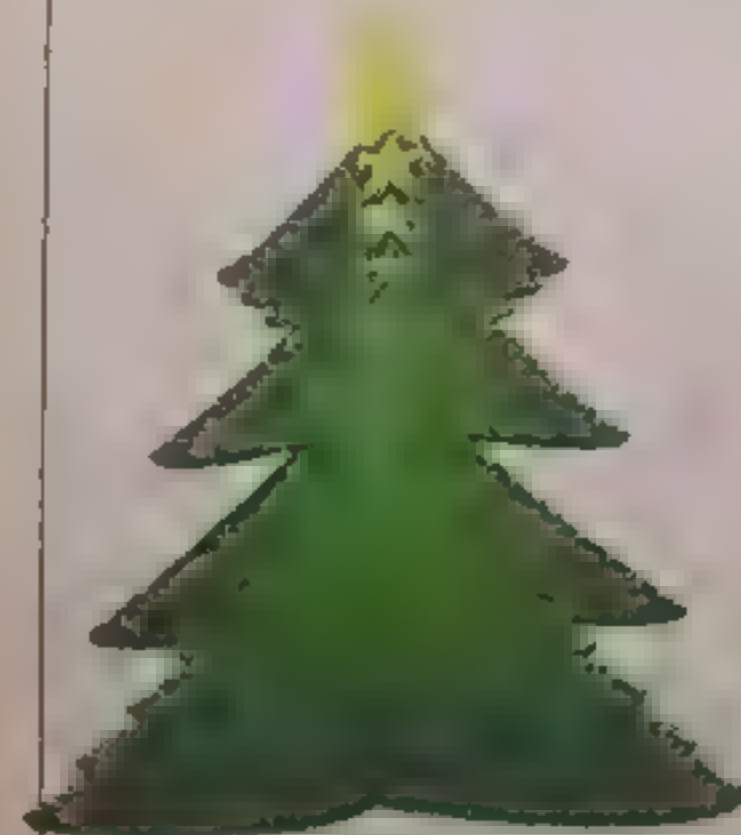
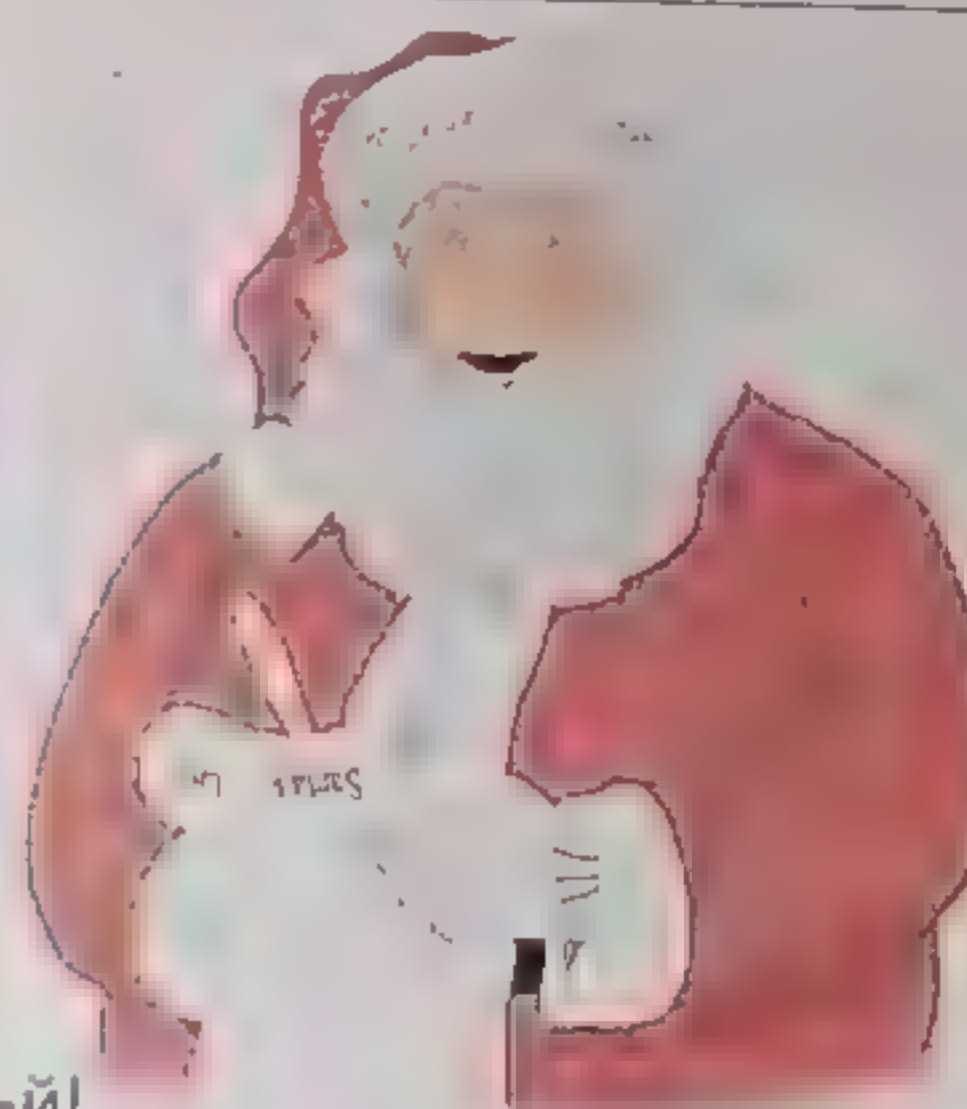
(Ижнок)

НЕРАДИВЫЕ ВОЗЧИКИ

Мы летом спим, как сони.
С гор мчим ребят зимой,
Как удалые кони.
У нас режим такой.
В беге с горок мы легки.
Вспять ведут нас ездоки.
Развернут нас на стоянке -
С ними вниз летим мы, ...

(Ижнеэ)

Владимир КРЕМНЕВ.



ПЛЕЧЕ

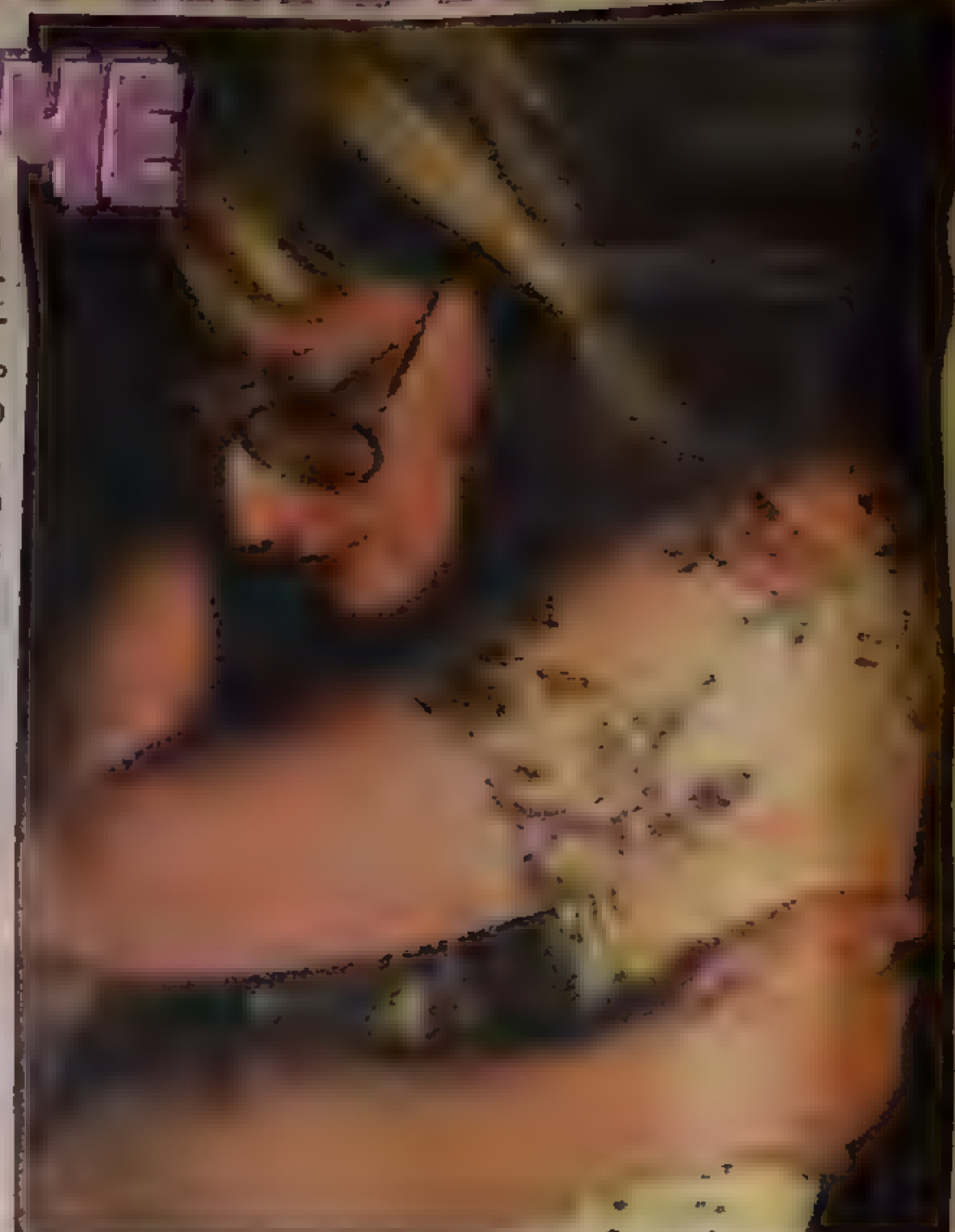
Отчасти твои родители правы. В 15 лет татуировки делать действительно не полезно. Прежде всего потому, что в этом возрасте организм перестраивается, идут гормональные всплески. В подростковом возрасте краситель, с помощью которого делается "татушка", может вызвать серьезнейшую аллергию, спровоцировать кожное заболевание, вплоть до онкологии. Да и в конце концов, организм просто растет! Ну наколешь ты, к примеру, на какой-нибудь части тела профиль любимого певца. А годам к двадцати эта самая часть у тебя возьмет да и вырастет. Ну и на кого он тогда будет похож?

Кстати, о профилях. Вкусы у людей меняются, меняются приоритеты и взгляды на жизнь. И то, что тебе нравится сегодня, что кажется модным и "крутым", завтра может вызывать лишь стыд и обиду на себя, дуру. Ведь татуировки - своеобразный вызов обществу, нонконформизм. И из-за татуировки на открытой части тела тебя вполне могут не взять на работу в приличное место, где (если тебе это еще неизвестно) главное в поведении, одежде и взглядах - добропорядочность и консерватизм. Так что еще раз подумай - а стоит ли? По крайней мере в 15 лет? Тем более что это очень больно и дорого.

Конечно, роспись тела - вовсе не прерогатива уголовных элементов. Там свои традиции и каноны, в художественной татуировке - свои. На сегодня в моде нейтральные картинки: контурный орнамент, знак Зодиака, цветок, иероглифы. Всякие демонические рожи, сюжетные картинки - уже символ касты: байкеров, рокеров, металлистов и прочих панков. Так что, если твердо решила "наколоться", подойди к выбору рисунка ответственно. И старайся нанести его на такой участок тела, который менее всего подвержен старению: ягодица, лопатка, плечо, бицепс.

А удалить татуировку, кстати, можно. Только операция эта довольно сложная и стоит дороже, чем само нанесение рисунка.

Алексей АЛЕКСЕЕВ.
врач





КАПРИЗНЫЕ ХРИЗАНТЕМЫ

Хризантемы - одни из древнейших цветов. Они существуют более трех тысяч лет. И недаром так популярны среди садоводов-любителей. Однако не всем известно, что очень привлекательные хризантемы ярких расцветок, в изобилии продающиеся на садоводческих рынках, не выносят зимних температур и даже под укрытием вымерзают. Такие хризантемы на период зимы нужно вносить в теплицу или дом.



Мелкоцветные хризантемы, хорошо зимующие в нашей полосе, образуют раскидистый или компактный куст, весь покрытый цветами. Часто на одном кусте расцветает от 500 до 800 соцветий. Листья этих хризантем по очертаниям похожи на листья дуба, откуда и народное название - дубки. Кроме того, они имеют своеобразный запах. У разных сортов хризантем разный: от тонкого, очень приятного до резкого и терпкого.

Высаживать хризантемы можно весной, когда минует опасность заморозков. Почва для них должна быть легкой, суглинистой, богатой гумусом. Хризантемы совсем не пере-

носят избытка влаги. От этого они могут выпреть. Не выносят они и неперепревшего навоза и кислой почвы.

Перед посадкой внесите на участок, предназначенный для посадки хризантем, 1-2 ведра перегноя на 1 квадратный метр

и минеральные удобрения (по 50-60 г калимагнезии и суперфосфата). Хорошенько все перекопайте на глубину 20-25 см и после посадки полейте.

Выращивая хризантемы, помните, что при нерегулярном поливе их стебли одревесневают, цветение ослабевает и постепенно прекращается.

В конце июня начните подкормки. Лучше всего раствором коровяка с фосфором и калием (20-25 г на 10 л воды) с последующим поливом.

В условиях средней полосы под зиму стебли хризантем лучше не обрезать (обрезать надо лишь соцветия), а посадки следует прикрывать сухими листьями. При большом содержании воды в почве полезно делать

отводные канавки. После неудачной перезимовки может погибнуть весь куст. Однако не спешите его выкапывать. Почти наверняка позже появятся новые побеги из придаточных почек от корневой системы.

Без пересадки на одном месте вы можете выращивать хризантемы не более трех лет. Далее их нужно выкопать, поделить и вновь посадить. Лучшее время для выполнения этой работы - весна.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот
в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,
5 Донской пр-д, 216,
проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

“Уважаемая редакция!
В № 42 и 44 вы писали о семенах от “Марса”. Мне было очень приятно увидеть публикацию о фирме, благодаря которой мой участок вот уже несколько лет приносит мне радость!

Дело в том, что три года назад я впервые заказала семена в ООО “Марс”. Расценки оказались приемлемыми, а качество семян очень высоким. Поэтому, даже не зная, что фирма была...

В СЕРТИФИЦИРОВАННЫХ ПАКЕТАХ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫМИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЕМЕННОЙ И КАРАНТИННОЙ ИНСПЕКЦИЕЙ

СЕМЕНА - ПОЧТОЙ

С СЕМЕНАМИ ОТ “Марс” - КОСМИЧЕСКИЕ УРОЖАИ

АРБУЗ: Мелитопольский - 1-20.

БАКЛАЖАНЫ: Алмаз, Альбатрос - 0-98, Гелиос - 1-05, Снежный (белый), Черный красавец - 1-20.

БОБЫ: Черные русские - 3-00.

БРЮКВА: Куузику - 0-90, ... 1-05

сердцевиды, Лосиноостровская, Нантская, Королева осени - 5-10.

ДРАЖЕ ЛУК - Сибирский одностолетный - 5-10.

ОГУРЦЫ: Бидретта F1, Изящный, Муромский, Электрон, Эталон - 0-90, Висконсин, Каскад, Парад, Феникс - 0-98, Алтай, Заречный, Водолей, Конкурент, Кустовой, Надежный, Новосельский,

РЕПА: Наманганская, Петровская - 0-90, Гейша - 1-50.

САЛАТ: Московский парниковый, Новогодний, Фестивальный - 0-90, Азарт, Кресс-салат узколистный, Одесский кучерявец - 0-98, Атракцион - 1-05, Лолло Росса - 1-50, Берлинский - 1-65.

СВЕКЛА: Двухсеменная, Свекла одностолетная - 1-65, Бордо, ...

смесь - 0-90, Диморфотека оранжевая - 0-98, Астры (20 видов), Вьюнок трехлетний, ... (2 вида), Космос смесь, Лен красный - 1-13, Балзамин розовый, Кларкия, Маггиола, Целозия гибридная, Подсолнечник (3 вида), Цинния (4 вида), Нигелла желтая, Хризантема одностолетная (2 вида), Люпин одностолетный...

Подарка, который мой участок вот уже несколько лет приносит мне радость! Дело в том, что три года назад я впервые заказала семена в ООО "Марс". Расценки мне показались приемлемыми, а ассортимент семян очень широкий. Поэтому, даже не смотря на то что фирма была мне незнакома, я все же решила рискнуть и сделала заказ. И не пожалела: урожай удался на славу! Вот уже три года, как я сотрудничаю только с "Марсом". Этим летом на своем участке в теплице мне даже арбузы удалось вырастить. Я на пенсии и подобные эксперименты мне только в удовольствие - есть чем себя занять на заслуженном отдыхе. А какие тыквы уродились! Словом, спасибо Вам за полезную информацию. Пусть и другие огородники последуют моему примеру и попробуют семена от "Марса"! Советую каждому.

С уважением Белова В.А., Калининградская область".

Это письмо пришло к нам в редакцию после публикации "Космические урожаи от "Марс". Поэтому мы решили продолжить серию статей об ассортименте семян этой фирмы. Вот уже шесть лет российские садоводы и огородники имеют возможность заказывать по почте семена у ООО "Марс". Кого-то привлекает приемлемая цена, кого-то гибкая система скидок. И все же главным критерием для каждого остается гарантия качества продукции. В одном из писем из Тульской области в адрес фирмы были такие строки: "Теперь заказывать семена буду только у вас, потому что это надежно, проверено!" Мы надеемся, что наши публикации окажутся полезными для всех читателей рубрики "Во саду и в огороде". Кому же уже такое время проводить с любимым дачным сектором!

С СЕМЕНАМИ

АРБУЗ: Мелитопольский - 1-20.

БАКЛАЖАНЫ: Алмаз, Альбатрос - 0-98, Гелиос - 1-05, Снежный (белый), Черный красавец - 1-20.

БОБЫ: Черные русские - 3-00.

БРЮКВА: Куузику - 0-90, Красносельская - 1-05.

ДЫНЯ: Алтайская, Колхозница - 1-20.

ГОРОХ: Альфа, Воронежский зеленый, Хавский жемчуг - 1-28, Амброзия (сахарный) - 2-48.

КАБАЧКИ: Белый Марроу, Горный - 1-05, Грибовский - 1-20, Аэронавт, Белоплодный, Цуккини Негритенок, Скворушка - 1-28, Зебра, Якорь - 1-35, Грибовский - 1-65, Ролик - 1-80, Цуккини Цукеса - 1-95, Овощное спагетти - 2-25.

КАПУСТА: Брюссельская, Грибовская, Савойская, Листовая, Амагер, Зимовка, Золотой гектар, Июньская, Подарок, Слава, Ярославна - 0-90, Точка, Белорусская, Вьюга, Лосиноостровская, Московская поздняя, Надежда, Полярная, Сибирячка, Юбилейная - 0-98, Белоснежка, Брокколи, Дауэрвайс, Кольраби (белая, зеленая, красная), Краснобочанная, Судья - 1-05, Крафт F1 - 2-25, Малахит F1 - 2-48, Цветная Сноуболл - 2-70, Трансфер F1 - 2-78, Колобок F1 - 3-45.

КУКУРУЗА: НАРТ 150, РОСС 209 - 1-20.

ЛУК: Луганский - 1-35, Батун, Маргеланский белый - 1-43, Бессоновский, Порей, Стригуновский - 1-50, Золотничок, Мячковский, Штутгартен Ризен - 1-65, Душистый - 1-95, Даниловский красный - 2-10, Ред Барон красный - 2-18, Каратальский однолетний - 2-25, Сибирский однолетний - 2-48, Халцедон однолетний - 2-63.

МОРКОВЬ: Марлинка, Рогнеда - 1-20, Лосиноостровская - 1-28, Болтекс, Витаминная, Московская зимняя, Нантская без сердцевин, Сент-Валери, Тушон - 1-35, Королева осени, Леандр, НИИОХ - 1-43, Флакки - 1-50, Нантская, Шантенэ - 1-80, Витаминная - 1-95.

ДРАЖЕ МОРКОВЬ (500 драже) - Витаминная - 4-90, Московская зимняя, НИИОХ - 4-95, Без

ОТ "Марс"

сердцевин, Лосиноостровская, Нантская, Королева осени - 5-10.

ДРАЖЕ ЛУК - Сибирский однолетний - 5-10.

ОГУРЦЫ: Бидретта F1, Изящный, Муромский, Электрон, Эталон - 0-90, Висконсин, Каскад, Парад, Феникс - 0-98, Алтай, Заречный, Водолей, Конкурент, Кустовой, Надежный, Новосельский, Перента F1 - 1-05, Вязниковский - 1-13, Единство, Светлячок - 1-20, Засолочный, РС-2000 - 1-50, Парижский корншон, Фаворит - 1-65, Дружина F1, Нежинский - 1-95, Голубчик F1 - 2-40, Обильный, Родничок F1 - 2-85, Шремски F1 - 3-00, Либелле F1 - 3-15, Малыш - 3-45, Журавленок F1 - 3-90, Апрельский F1 - 5-85, Отелло F1, Сантана F1 - 6-75.

ОГУРЦЫ САМООПЫЛЯЕМЫЕ: Фасон F1 - 3-00, Зозуля F1 - 6-98, Ивушка - 7-50, Буян F1, Мазай F1, Подмосковные вечера F1 - 9-00, Паркер F1 - 12-30.

ПАТИССОНЫ: Белые - 1-43.

ПАСТЕРНАК: Лучший из всех - 1-35.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ: Подарок Молдовы - 0-98, Богатырь, Винни-Пух, Волжанин, Здоровье, Золотой юбилей, Капитошка, Крепыш, Ласточка, Медаль, Нежность, Новогорошары, Тополин, Яблочко - 1-13, Виктория - 1-80.

ПЕРЕЦ ОСТРЫЙ: Астраханский - 1-80.

ПЕТРУШКА: Богатырь, Корневая, Листовая - 1-05, Кудрявая - 1-50.

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ: Кервель, Кориандр, Тимьян - 0-90, Базилик зеленый, Базилик карамельный, Змееголовник, Иссоп, Фенхель - 1-05, Базилик фиолетовый, Горчица листовая, Мелисса, Тмин - 1-20, Сельдерея листовой, Сельдерея корневой - 1-28, Цикорий - 1-35, Горчица белая - 1-80.

РЕДИС: Розово-красный с белым кончиком - 1-20, Саратовский - 1-28, Корунд, Красный великан, Ледяная сосулька - 1-43, Вюрцбургский, Заря, Моховский, Ранний красный, Родос, Софит - 1-50, Рубин - 1-73, Вера, Жара, Чемпион - 2-03, 18 дней - 2-18.

РЕДЬКА: Зимняя черная, Майская белая - 0-90, Зеленая Маргеланская - 1-13, Дайкон Саша - 1-50, Дайкон Дубинушка - 1-80.

РЕПА: Наманганская, Петровская - 0-90, Гейша - 1-50.

САЛАТ: Московский парниковый, Новогодний, Фестивальный - 0-90, Азарт, Кресс-салат узколистный, Одесский кучерявец - 0-98, Атракцион - 1-05, Лолло Росса - 1-50, Берлинский - 1-65.

СВЕКЛА: Двухсеменная, Свекла однолетняя - 1-65, Бордо, Красный шар - 1-73, Детройт, Кормовая - 2-03, Цилиндра - 2-78.

ТАБАК КУРИТЕЛЬНЫЙ: Вирджиния - 1-80, Трапезонд 362 - 3-45, Кубанец - 4-90.

ТОМАТЫ: Лагидный - 0-90, Поток - 0-98, Барнаульский консервный, Белый Налив, Ранний 83, Волгоградец, Волгоградский 5/95, Гном, Дубрава, Земляк, Корсар, Московский осенний, Патрис, Перемога, Ракета, Флорадель, Чемпион - 1-05, Алёна F1, Грот, Грушевидный, Дар Заволжья, Персей, Пикет - 1-13, Венета, Грибовский грунтовой, Демидов, Лима, Никола, Пето-86, Пэкмор, Рома, Яблонька России - 1-20, Гранд, Огородник - 1-28, Геркулес, Новинка Приднестровья, Титан - 1-35, Бычье сердце, Де-Барао (Золотой, Розовый, Красный, Черный), Золотое руно, Москвич, Челнок - 1-43, Джина, Фонарик - 1-50, Агата, Новичок - 1-65, Дубок, Сибирский скороспелый - 1-80, Хурма, Фитоус - 1-95, Взрыв, Крайний Север, Лонг Кипер, Розовый гигант, Ямал - 2-25, Балконный - 2-40.

ТУРНЕПС: Золотой шар, Роговский - 0-98.

ТЫКВА: Волжская серая - 1-13, Крупноплодная - 1-35, Крошка - 1-50, Стофунтовая - 2-18.

УКРОП: Аврора, Дальний, Кибрай, Лесногородский, Салют, Грибовский, Обильнолистный, Супердукат - 1-13.

ФАСОЛЬ: Сакса - 1-80, Хавская универсальная - 2-25, Выющаяся Блэк Джекс, Выющаяся Херольд - 2-78.

ФИЗАЛИС: Земляничный - 1-65.

ЩАВЕЛЬ: Бельвийский, Широколистный - 1-50.

ЦВЕТЫ: Василек белый, Василек смесь, Иберис белый, Мальва розовая, Нигелла голубая, Нигелла

смесь - 0-90, Диморфотека оранжевая - 0-98, Астры (20 видов), Вьюнок трехцветный, Гипсофила (2 вида), Космея смесь, Лен красный - 1-13, Бальзамин розовый, Кларкия, Маттиола, Целозия гибридная, Подсолнечник (2 вида), Цинния (4 вида), Нигелла розовая, Хризантема однолетняя (2 вида), Люпин однолетний, Рудбекия (однолетняя, многолетняя) - 1-35, Эшшольция (2 вида) - 1-43, Гвоздика китайская, Горошек душистый (2 вида), Капуста декоративная листовая, Петуния однолетняя (3 вида) - 1-50, Гвоздика турецкая двухлетняя, Лахфиоль - 1-65, Кореопсис - 1-73, Нивяник многолетний - 1-80, Василек сиреневый, Гвоздика перистая, Люпин многолетний - 2-00, Капуста декоративная кочанная - 2-70.

СТИМУЛЯТОР РОСТА: Иммуноцитифит - 9-75

(1 упаковка - 10 таблеток на 20 литров раствора)

МИНИМАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ

80 руб. -

почтовые расходы

Чем больше заказ, тем меньше почтовые расходы! (в процентном отношении)

Заказы присылать по адресу: 119017, Москва, Бол. Толмачевский пер., д.3 Фирма "Марс"

по факсам: (095) 953-30-75, 951-73-56

по электронной почте: mars@mar-s.ru

СИСТЕМА СКИДОК ПРИ СУММАХ БОЛЕЕ:

1000 руб. - 5%

2000 руб. - 9%

3000 руб. - 13%

Заказы свыше 2000 руб. выполняются после предоплаты почтовым переводом в размере 50% от стоимости заказа по указанному адресу, получатель: Маршак И.И. Эти заказы и копию квитанции об оплате высылайте только заказным письмом или по факсу.

ПРИ ОПТОВОЙ ПРОДАЖЕ НА МЕСТЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ СКИДКИ ОТ 30% ДО 50% ОТ УКАЗАННЫХ ЦЕН



НЕ ЗАПОТЕЕТ, НЕ ЗАМЕРЗНЕТ

Зима вступает в свои права. И автомобилистам морозная погода, снимая осенние проблемы, подбрасывает свои. К примеру, на холоде заднее стекло машины часто запотеваает.

Эксперт Центра высшего водительского мастерства Алексей Коллонтай рекомендует простой и дешевый способ борьбы с этим неудобством. Вырежьте кусок целлофана по размеру заднего стекла, намочите его водой, приложите к внутренней поверхности стекла и разглаживайте ладонью, пока не удалите воду и воздушные пузырьки. Затем закрепите целлофан по всему периметру лейкопластырем, по краю которого пройдитесь кисточкой, смоченной нитролаком. Теперь стекло не запотеет. Возни, конечно, много. Но это только один раз и на всю зиму.

Кроме того, зимой может замерзнуть замок багажника. Но эта проблема решается очень легко. Замок отогреется в считанные секунды с помощью прикуривателя. Его прикладывают к замку и нажимают кнопку так, чтобы раскаленная спираль коснулась личинки замка.

Могут из-за морозов возникнуть проблемы и с замком гаража. Если внутрь попадет влага, то превратившись в лед, она просто заклинит его. Чтобы такого не происходило, наденьте на дужку замка резиновые колечки, и они не пропустят влагу внутрь.

Владимир ГУРЬЕВ.

ЖЕСТКАЯ ФИГУРА

Жена попросила сколотить ящик на балконе для всяких банок. Я сделал ящик с дверкой - 800х800х600 из реек 30х30 мм и обшил его фанерой. Но он какой-то хилый, жена жалуется, что не опереться на него, ни поставить сверху тяжелое. Как его укрепить?

Алексей КОВАЛЬЧУК.
Рязань.



Прямоугольник, как его ни укрепляй, будет "гулять" - это знает любой инженер. А вот треугольник - фигура "жесткая". Поэтому вам надо добавить в конструкцию вашего ящика треугольник. Возьмите те же рейки, из которых делали каркас ящика, и поставьте диагональные распорки, как показано на рисунке. Ящик приобретет необходимую жесткость.

Зимой в квартире много хлопот доставляет балконная дверь. Одни запечатывают ее на всю зиму, другие прикрывают чем-нибудь. Мы несколько лет пользуемся утеплителем, который можно изготовить в течение 20 минут.

Нужны старые газеты и канцелярский клей. Складываете вместе 5-6 развернутых газетных листов, сворачиваете их в трубку диаметром 11-12 см, заклеиваете ее. Готовите 7 таких труб.

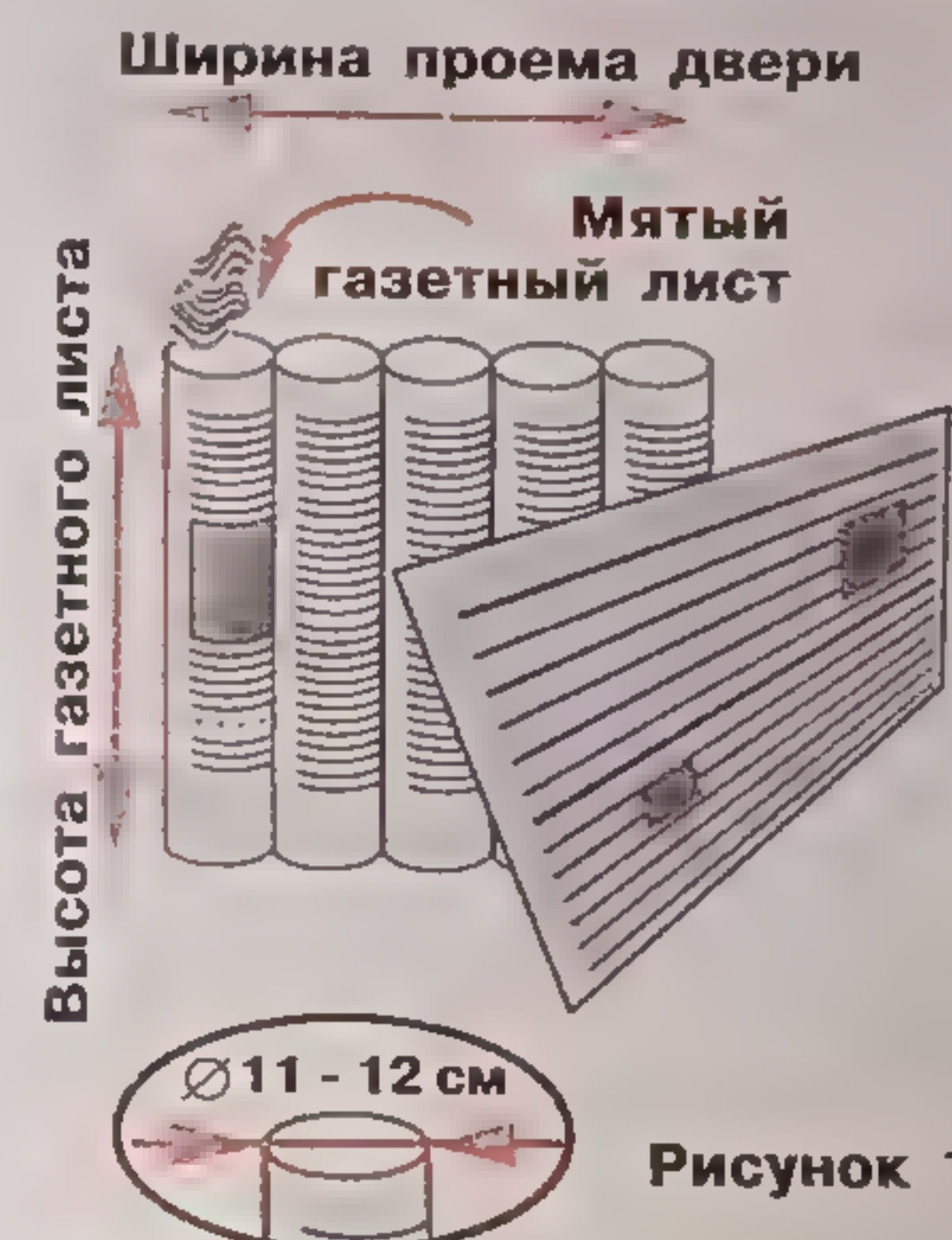


Рисунок 1

В каждую набиваете мятую газету, заклеиваете верхние и нижние отверстия. Обклеиваете трубы еще 1-2 газетами (рисунок 1). Устанавливаете утеплитель между наружной и внутренней балконной дверями. Он плотно занимает пространство снизу до стекла. Если нужно выйти на балкон, утеплитель убираете и потом ставите на место.

Известно, что при утеплении входной двери труднее всего заделать щели со стороны петель. Вот простой способ воспрепятствовать потоку воздуха между дверью и косяком. Нужно приклеить полиэтиленовую пленку - полосу между косяком и дверью (рисунок 2).

А чтобы из-под двери не дуло, не проникал посторонний шум, на ее нижний торец прибивают уплотнительный валик из сукна. Если дверь легко снимается с петель, ее крепят, как показано на рисунке 3. Когда он не виден. Если дверь трудно снять с петель, то валик крепят, как показано на рисунке 4.

Входная дверь



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4

Татьяна СЕРЕДКИНА.
г. Усолье-Сибирское
Иркутской области.

ЗАЩИТИМ ЗЕРКАЛО

На какой раствор можно "сажать" зеркало в ванной? Готовая смесь "Плиторит" "съела" амальгаму.

Александра ЧАПЛЫГИНА.
г. Братск Иркутской области.

Действительно, все цементосодержащие смеси портят амальгаму. Также разрушающее действие на зеркало оказывает влага. Поэтому просто "врезать" в стену зеркальное стекло очень сложно.

ДЕФЕКТЫ СКРОЕТ ПЛЕНКА

Как можно обновитьлицевую часть "стенки" (не полированную)?

Лилия ХАЛИУЛЛИНА.
г. Сибай, Башкирия.

Самый простой и доступный способ - оклеить "стенку", причем не обязательно тольколицевую часть, самоклеющейся пленкой. Конечно, с былых времен, когда в продаже была только отечественная пленка "под орех", отстающая через месяц после приклеивания, метод себя несколько скомпрометировал.

Обработайте обратную сторону каким-нибудь водостойким лаком, на худой конец - оконной замазкой или несколькими слоями краски. Вообще лучше наклеить зеркальное стекло на какую-нибудь основу (на лист обычного стекла) и, промазав торцы лаком или замазкой, "посадить" на смешанный с силикатным клеем цемент или бустилат - контакта клеевого слоя с амальгамой не будет.

Но сегодня в продаже есть импортные пленки очень высокого качества любых оттенков, рисунков и фактур. Стоят они, конечно, подороже наших, но и ложатся на любую поверхность намертво, не оторвать. С помощью подобных пленок очень легко обновить любую мебель, двери, поверхности столов и даже стены в ванной комнате.

Только не забудьте хорошенько вымыть и насухо вытереть поверхность перед оклейкой. На жирную или грязную поверхность пленка не приклеится.

"МУЗЫКАЛЬНАЯ" ДВЕРЬ

Как уменьшить грохот при закрывании металлической подъездной двери?

Ирина ШУТЕМОВА.
Челябинск.

Действительно, вам не позавидует: днем-то еще куда ни шло, а ночью такая "музыкальная" дверь вовсе уснуть не даст! Единственный реальный вариант - собрать с жильцов деньги и

установить какое-нибудь механическое компенсирующее устройство, не позволяющее двери захлопываться с размаху. А в качестве полумеры попробуйте оклеить периметр двери полосой тонкого войлока, резины - хоть металлический лязг потише станет. И не поленитесь приклеить на дверь какую-нибудь бумажку с просьбой не хлопнуть - возможно, кто-то усовестится и дверь придержит.

Алексей ТУМАНОВ.

Рисунок 3

Рисунок 4

Татьяна СЕРЕДКИНА.
г. Усолье-Сибирское
Иркутской области.

Врываясь в цифровой мир!



Почувствуй
преимущества
широкополосного
интернета
вместе
с компьютером



ТЕХНОСОФТ - Компьютерный центр

М Бауманская, ул. Старая Басманная, д. 25. Тел.: 261 3401. E-mail: contacts@pclife.ru
Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation



ПОЧИСТИМ ШУБЫ И ДУБЛЕНКИ

К сожалению, теплые меховые вещи тоже иногда пачкаются. А вот вывести пятно с меховой шубы или дубленки значительно сложнее, чем, например, с платья. О том, каким образом можно почистить меховые изделия в Клубе взаимопомощи по просьбе Инны МАЛЮКОВОЙ из г. Киселевск Кемеровской области рассказали наши читатели.

Вот какие способы предлагает Валентина РУЖНИКОВА из г. Усолье-Сибирское Иркутской области.

Загрязненный мех можно чистить пшеничными отрубями. Лучше всего посыпать небольшие участки меха отрубями и затем тщательно перетирать руками. Перетерев, встряхните, чтобы удалить отруби, и затем перейдите к очистке других участков. Если мех сильно загрязнен, надо повторить этот прием несколько раз.

Белый мех из цигейки следует чистить так же, как фетр, втирая в ворс отруби или манную крупу, картофельную муку, мел. Потом мех надо тщательно выбить. Если на меху есть жирные пятна, их рекомендуется протереть ватным тампоном, смоченным очищенным бензином или специальным пятновыводителем. Можно промывать пятна и раствором порошка или пеной от мыльной стружки. Такой раствор втирают щеткой в волосяной покров, стараясь не увлажнять кожу. Затем место, где было пятно, промывают теплой водой комнатной температуры, высушивают вдали от огня и осторожно выколачивают гибким прутиком.

Изделия из меха следует хранить в сухом помещении на плечиках. Не советуем посыпать нафталином прямо по меховому покрову, лучше всего

привязывать марлевые мешочки с нафталином.

В течение лета меховые изделия нужно один-два раза проветривать в тени и выколачивать.

Просушивать мех рекомендуется не у печи или нагревательных приборов, а при комнатной температуре на вешалке. После того как волосяной покров просохнет, изделие надо встряхнуть и слегка по волосу провести сухой щеткой или тростниковой метелкой. Мех нельзя приглаживать по волосяному покрову, если в нем еще сохранилась влага, так как это вызовет закаты и ломку волоса.

А вот какие рекомендации прислала Мария ВЛАДИМИРСКАЯ из Волгограда.

Если шуба или другая меховая вещь попала под мокрый снег или дождь, нужно щеткой стряхнуть воду и повесить вещь для просушки. Щетку при этом полезно сначала смочить спиртом или водкой. Стряхивать воду щеткой нужно по ворсу. Сушить меховые вещи следует подальше от печей и других нагревательных приборов. Слишком быстрое просыхание меха делает волос ломким, а нижнюю часть шкуры (бахтарму) жесткой и хрупкой.

При просушке меха, имею-

щего завиток (каракуль и др.), не следует пользоваться щеткой. Для удаления влаги в этом случае возьмите мягкую тряпку, смоченную спиртом или водкой. Просушенную меховую вещь нужно слегка поколотить с изнанки.

Светлые и белые меха от времени и в особенности от света желтеют. Чтобы сохранить цвет меха, нужно держать его в мешке из ярко-синей материи или заворачивать в бумагу, густо окрашенную снаружи синькой (ультрамарин). При окраске бумаги к разведенной синьке добавляют немного клея.

Для чистки таких мехов возьмите ржаные или пшеничные отруби, положите их в чистую металлическую или глиняную посуду и нагрейте, непрерывно помешивая рукой до тех пор, пока рука терпит температуру. Затем горячие отруби насыпьте на разостланный мех и потрите его руками, потом очистите щеткой и встряхните. Благодаря этому мех приобретает первоначальный натуральный глянец.

Отруби можно заменить чи-

стыми, не смолистыми, влажными опилками. После чистки мех надо встряхнуть и прочесать редким гребнем.

Белые меха хорошо чистятся картофельной мукой или манной крупой. Пересыпав ими мех, потрите его руками, затем встряхните и осторожно выбейте. Очень загрязненный мех чистят картофельной мукой, замешанной на бензине. Мех тщательно натрите этой кашицей, дайте ей высохнуть, затем мех встряхните и прочешите.

Обработка картофельной мукой возвращает белизну и загрязненному светлomu овчинному меху. Для этого его раскладывают на столе, густо посыпают мукой и потом обильно spryskивают теплой водой с разведенным

в ней небольшим количеством хозяйственного мыла или стирального порошка. Образовавшееся тесто растирают руками по меху, дают тесту засохнуть и затем удаляют его щеткой. Если мех сразу не очистился, эту операцию нужно повторить. Закончив чистку, мех надо встряхнуть и расчесать.

Получила ответ на свой вопрос - как чистить дубленку - и Н. БУЛАНКОВА из г. Усть-Кут.

Вот каким способом поделилась Татьяна ПРОШКИНА из Саранска.

Если случилось так, что вы испачкали одежду чем-то жирным, не нужно оттирать это пятно солью. Достаточно капнуть на пятно "Фэри". Оставьте вещь на некоторое время, а затем промойте это место. В пример могу привести свою дубленку - этот метод мне помог вывести

пятна от беляша. Важно, чтобы пятно было свежее, иначе придется повторять эту процедуру несколько раз.

Не забудьте это место на дубленке после высыхания потереть, например, пемзой или жесткой щеткой.

Предложила свои способы и Надежда НОРКИНА из г. Нижний Тагил Свердловской области.

Замшевые куртки и пальто чистят раствором: 1 столовая ложка нашатырного спирта, 5 столовых ложек воды. Затем вещи аккуратно протирают тряпочкой, смоченной составом: чайная ложка уксуса на литр воды.

Для дубленок первый чистящий раствор - мыльный с добавлением нашатырного спирта. Второй раствор - 20 г глицерина, 20 г нашатырного спирта, 5 г буры на поллитра воды. Затем дубленку просушите и промните руками, чтобы стала мягкая.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Какие блюда можно приготовить из топинамбура?
Светлана СУХАНОВА, Оренбург.

Поделитесь, пожалуйста, рецептами блюд из лося, глухаря и других лесных животных.

Мария КОЛЕСНИКОВА, Иркутск.



туры, вышивая вдали от огня и осторожно выколачивают гибким прутиком.

Изделия из меха следует хранить в сухом помещении на плечиках. Не советуем посыпать нафталином прямо по меховому покрову, лучше всего

щеткой нужно по ворсу. Сушить меховые вещи следует подальше от печей и других нагревательных приборов. Слишком быстрое просыхание меха делает волос ломким, а нижнюю часть шкуры (бахтарму) жесткой и хрупкой.

При просушке меха, имею-

щего помятую ручку до тех пор, пока рука терпит температуру. Затем горячие отруби насыпьте на разостланный мех и потрите его руками, потом очистите щеткой и вытряхните. Благодаря этому мех приобретает первоначальный натуральный глянец.

Отруби можно заменить чи-

НА из Саранска.

Если случилось так, что вы испачкали одежду чем-то жирным, не нужно оттирать это пятно солью. Достаточно капнуть на пятно "Фэри". Оставьте вещь на некоторое время, а затем промойте это место. В пример могу привести свою дубленку - этот метод мне помог вывести

товить из топинам...
Светлана СУХАНОВА.
Оренбург.

Поделитесь, пожалуйста, рецептами блюд из лося, глухаря и других лесных животных.

Мария КОЛЕСНИКОВА.
Иркутск.

Необычную пуговицу изобрел швейцарский скульптор Гудмар Олофсон. Ее особенность в том, что она не пришивается, а привинчивается к одежде.

НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ПУГОВИЦЫ

Его пуговица имеет длинный винтовой "хвост" с кончиком толщиной всего в одну сотую миллиметра. Он втыкается в ткань, и пуговица наподобие шурупа ввинчивается в нее несколькими оборотами, причем волокна ткани не рвутся, а лишь раздвигаются. Затем "хвост" обламывается по заранее намеченному тонкому месту, а последние сравнительно широкие витки прочно удерживают пуговицу на месте. Это изобретение запатентовано в 20 странах.

А теперь приведем несколько пуговичных "секретов".

Определенную прочность придаст пуговице крепкая "ножка" на которой обычно она держится. Когда будете пришивать, проложите между тканью и пуговицей спинку или зубья расчески. А когда закончите работу, выньте их, а нитки, держащие пуговицу, обмотайте.

Если придется пришивать пуговицу к меховой шубе, советуем проложить между мехом и пуговицей тонкую бумагу, тогда вам не будут мешать волоски. А когда закончите, бумагу легко удалить.

Пуговица не будет рвать ткань, если, пришивая с изнаночной стороны, подложить под нее кусочек ткани или маленькую пуговицу.

Если нужно обметать петли на легко расползающемся материале, отверстие для них нужно проделывать нагретым, а затем натертым воском инструментом: воск соединяет нитки ткани и облегчает обметку петель.

Чтобы пуговицы дольше не отрывались, нитку, которой они пришиваются, надо натереть воском. А металлические пуговицы не потеряют блеска, если покрыть их бесцветным лаком для ногтей.

Анатолий САФОНОВ.

ПРОЧНЫЙ ВЕНИК



Чтобы пуговицы не отрывались в стиральной машине, перед стиркой их застегните и выверните вещь наизнанку.

Веники становятся прочными и не ломаются, если их предварительно замочить на 2-3 часа в горячей соленой воде.

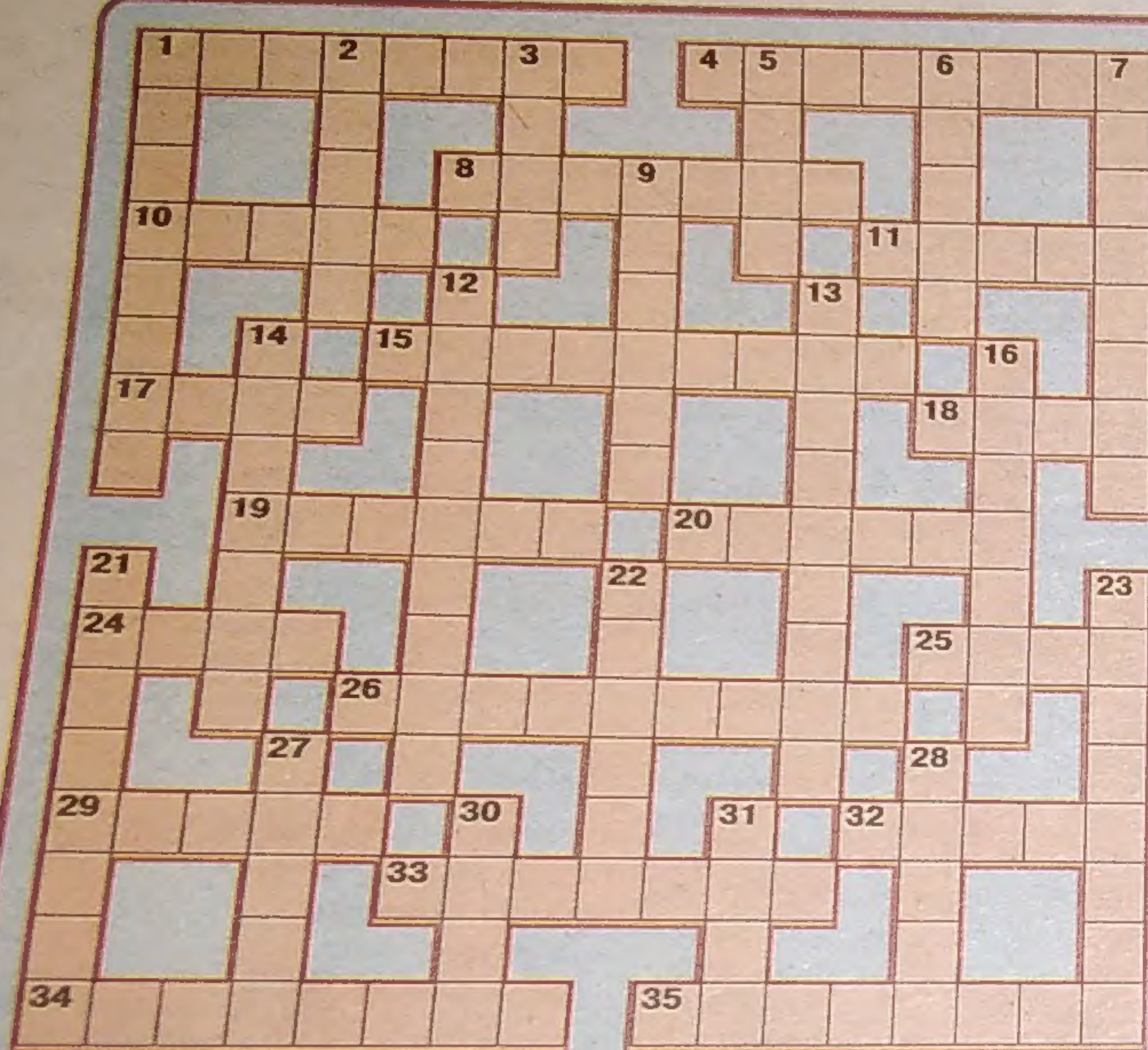
Если ящик кухонного или письменного стола открывается и закрывается с трудом, выньте его, потрите сухим мылом или свечкой края ящика и пазы, в которые он входит.

Пятна ржавчины на белых натуральных тканях можно удалить таким способом: смочите

пятно крепким раствором лимонной кислоты или лимонным соком, а сверху посыпьте тонким слоем пищевой поваренной соли и оставьте на сутки. Затем смойте водой и простирните.

Маргарита ГУСАКОВА.
Москва.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Чувство, которое не может быть неразделенным, если вы себе не враг. 4. Обычный порядок построения верблюдов в караване. 8. Для двигателей - топливо, для выпивох - спиртное. 10. И сикх, и йог, и Махатма Ганди. 11. Круговые гастроли артиста. 15. Попеременно к меридиану. 17. "Односторонний проводимец" среди электронных устройств. 18. Напиток, который людей не губит (песенное). 19. Человек, который роет себе могилу собственными зубами. 20. Столица на Тигре. 24. Скульптура, которой не хватило материала на голову и конечности. 25. Плавсредство Юрия Лозы. 26. Сверхсрочник старше старшины. 29. Полосатый

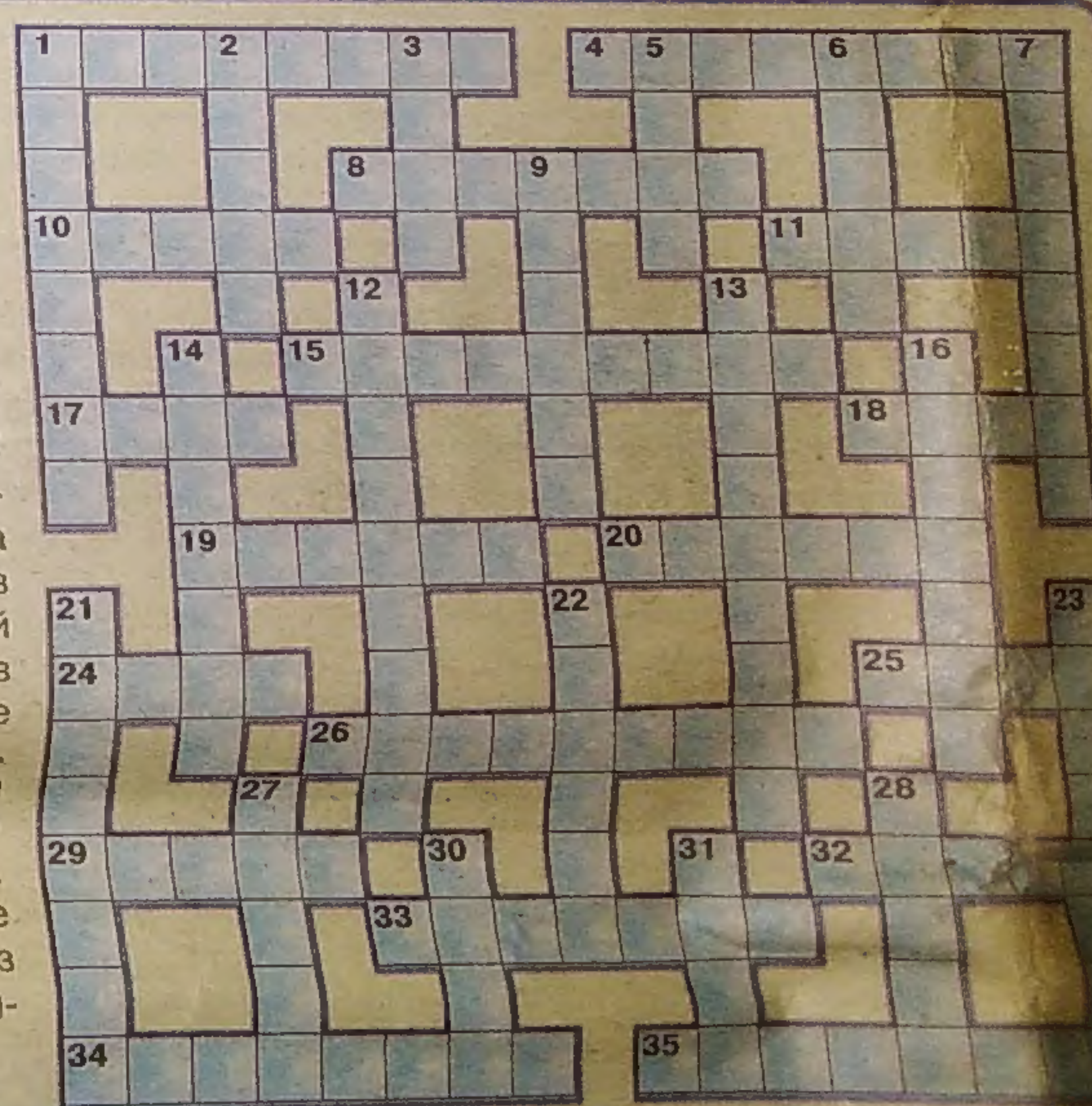
ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Оладья, удавшаяся на славу. 4. Исполнительница роли Христины в фильме И. Кавалеридзе "Гулящая". 8. Изящество тела и души. 10. Расплата за украденную невесту. 11. Неположительный ион. 15. Локон после близости с папильоткой. 17. "Закомплексованная" трапеза. 18. Музей, прибивший к рукам безрукую Венеру Милосскую. 19. Отец семейства по отношению к матери семейства. 20. Человек, который говорит, когда вам хочется, чтобы он слушал. 24. Духи с морским ароматом от Диора. 25. Деликатесное рыбье потомство. 26. То, что мешает женщине выходить сухой из воды. 29. Антипод высокого покровительства. 32. Если тихо - пьяно, то громко - ... 33. Тест на проверку грамотности. 34. Им пахнет из бабушкиного сундука. 35. Отходы на производстве яичницы.

"астраханец". 32. "Пышность форм" мероприятия. 33. Он обороняет себя без оружия. 34. Химический препарат, незримо стоящий на пьедестале вместе с чемпионом по бодибилдингу. 35. Борец с курением, "прописавшийся" на каждой сигаретной пачке.

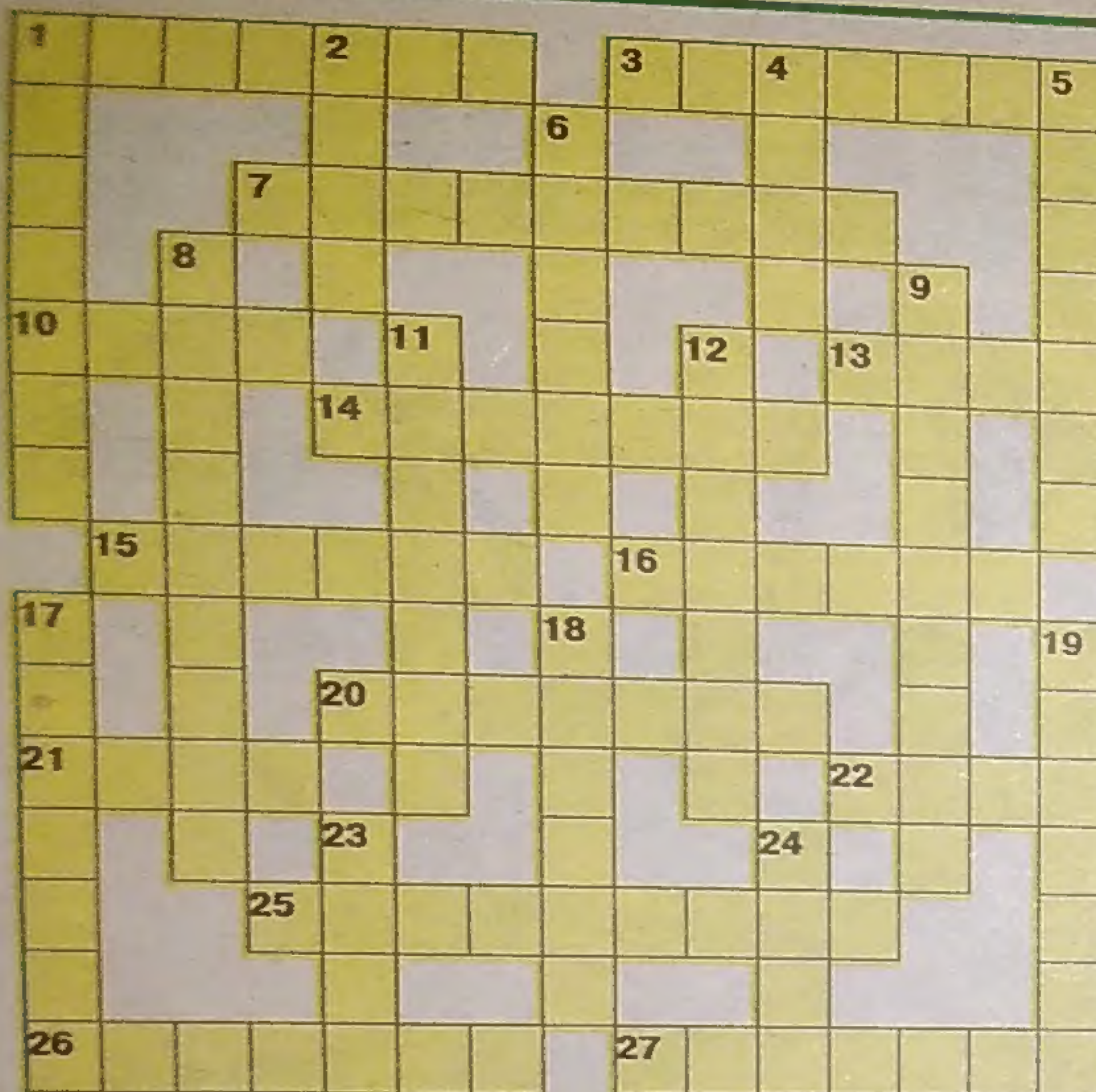
По вертикали. 1. Человек с жабрами из книги А. Беляева. 2. Пожелание на язык. 3. Насекомое, пахнущее дорогим коньяком. 5. Церковное масло, из которого легко "получается" приторное прилагательное. 6. Заводской клептоман. 7. Незванный гость на танке. 9. Спец по превращению ценных металлов в бесценные вещи. 12. Легендарный итальянский аферист. 13. Мужик, который пьет четыре раза в год, каждый раз по три месяца. 14. Ничем не лучше Содомы. 16. Им благоухает "Амаретто". 21. Увольнение правительства. 22. Шеф маляра и штукатур. 23. Самый забойный забойщик советских времен. 27. И Соткилава, и Церетели. 28. Самый далекий из близких людей. 30. "Милее сердцу и уму старинное - я пан, вы - ..." (из Окуджавы). 31. Кормушка для скота, ставшая учреждением для маленьких детей.

По вертикали. 1. Вклад практической магии в борьбу с неразделенной любовью. 2. Будильник с крылышками. 3. Выпеченная тонкая основа для торта. 5. Орган младенца, глаголющий истину. 6. Прекрасная жена Менелая. 7. Самовары - Тула, соловьи - Курск, пуховые платки - ... 9. Род длинного двубортного пиджака. 12. Рассказ А.И. Куприна. 13. Словоизменение по падежам. 14. Гость с точки зрения сервировки стола. 16. Прислуга, готовящая пищу. 21. И "Шипр", и "Саша", и "Тройной". 22. Чрезмерная одаренность. 23. Туфля на вот такой подошве. 27. Игра с огнем возможной страсти. 28. И дипломатический ранг, и способ заготовки селедок. 30. Заморский фрукт с мохнатой кожей. 31. Единственный племянник шурина по отношению к свекрови его сестры.



20. Столица на Тигре. 24. Собственный дом, который не хватило материала на голову и конечности. 25. Плавсредство Юрия Лозы. 26. Сверхсрочник старше старшины. 29. Полосатый

Статуя. 23. Самый забойный забойщик советских времен. 27. И Сотилава, и Церетели. 28. Самый далекий из близких людей. 30. "Милее сердцу и уму старинное - я пан, вы - ..." (из Окуджавы). 31. Кормушка для скота, ставшая учреждением для маленьких детей.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. "у"-образное оружие. 3. Розыгрыш. 7. Роддом для цыплят-сирот. 10. Увеличительное стекло. 13. Член верхней палаты английского парламента. 14. Предмет для самолюбования. 15. Железяка-прилипала. 16. Место знакомства Крузо и Пятницы. 20. "Долгоиграющая" конфета. 21. Температура не плюс, не минус. 22. Подходящее время для завтрака. 25. Лесенка-чудесенка. 26. Самолеты этого конструктора первыми перелетели из России в Америку. 27. Главный герой стихотворения Самуила Маршака "Усатый-полосатый".

По вертикали. 1. Охота на карасей. 2. Навес от солнца. 4. Слепой землепроходец. 5. Возлюбленный принцессы Жасмин. 6. Сгустившись, оно становится тучей. 8. И Чип, и Дейл. 9. Хобби Шарика из Простоквашина. 11. Самое медленное животное. 12. Альбом, в который собирают марки. 17. Вылетевшая в трубу фирма. 18. Она начинается с понедельника. 19. "Близнец" от чужой мамы. 23. Упрямое домашнее животное. 24. Автор стихов.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
(095)915-44-51

КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
(8612)35-05-02

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ирины БУРСКОЙ.
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ и ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 27.11.2002 г. в 19.00.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 45

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Батист. 6. Весы. 8. Враки. 9. Казино. 10. Зевс. 11. Рифма. 16. Сон. 19. Иран. 20. Германия. 22. Клубок. 23. Клочок. 25. Недотрога. 29. Автор. 30. Антрекот. 32. Возраст. 33. Аромат.

По вертикали. 2. Адам. 3. Ибис. 4. Творог. 5. Кайф. 6. Виза. 7. Скво. 12. Иней. 13. Мамалыга. 14. Виски. 15. Замужество. 17. Онуца. 18. Пятка. 21. Королева. 24. Орлов. 26. Аверс. 27. Холст. 28. Баба. 31. Ток.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Разряд. 6. Чека. 8. Оскал. 9. Заступ. 10. Егор. 11. Рапан. 16. Воз. 19. Лира. 20. Сингапур. 22. Босфор. 23. Шнурок. 25. Коварство. 29. Туман. 30. Приданое. 32. Клинтон. 33. Спячка.

По вертикали. 2. Арап. 3. Ритм. 4. Допрос. 5. Окоп. 6. Член. 7. Клон. 12. Азия. 13. Аргонавт. 14. Алиби. 15. Простофиля. 17. Спирт. 18. Драка. 21. Томагавк. 24. Исток. 26. Оуэнс. 27. Народ. 28. Опус. 31. Ель.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Двойка. 4. Ковбой. 7. Бокс. 8. Ринг. 9. Юноша. 12. Алмаз. 13. Катет. 14. Замок. 15. Фильм. 20. Брюки. 22. Нота. 23. Жало. 24. Клятва. 25. Август.

По вертикали. 1. Дубина. 2. Очки. 3. Афоня. 4. Клуша. 5. Бриз. 6. Йогурт. 10. Дадон. 11. Дания. 14. Звонок. 16. Мамонт. 17. Гроза. 18. Акула. 19. Стая. 21. Балу.



"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Газета "Друг дома" выходит с сентября 1994 г. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнездниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 185300 экз. Заказ № 46

Цена свободная.

Подписано в печать 27.11.2002 г. в 17.00